

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Gizi Lebih Pada Remaja

a. Remaja

1) Pengertian Remaja

Menurut *World Health Organization* (WHO) definisi remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menjadi dewasa. Remaja sebagian kelompok usia antara 10 – 19 tahun (WHO, 2024). Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 tahun 2014 yaitu kelompok usia 10 - 18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa tersebut remaja mengalami perubahan pada fisik, psikologis dan sosial yang sangat signifikan. Karena perubahan yang terjadi pada tahap kehidupan saat ini masa remaja dianggap memiliki risiko masalah gizi yang tinggi, tidak hanya karena kebutuhannya besar yang harus terpenuhi tetapi juga karena karakteristik emosional dan sosialnya (Nogueira-de-Almeida *et al.*, 2024). Kebutuhan energi dan zat gizi pada masa remaja diperlukan lebih besar untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik (Tanjung *et al.*, 2022).

2) Klasifikasi Usia Remaja

Klasifikasi usia remaja tergolong menjadi 3 periode tahap perkembangan diantaranya (Sarwono, 2011):

a) Remaja awal usia 12 – 13 tahun (*early adolescence*)

Pada tahap ini remaja masih beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada tubuh. Remaja mengembangkan pikiran-pikiran baru, pada tahap ini remaja awal sulit untuk mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa. Remaja yang ingin bebas dan mulai berpikir.

b) Remaja Madya usia 14 – 16 tahun (*middle adolescence*)

Pada tahap ini remaja merasa senang apabila banyak teman yang menyukainya. Remaja yang labil, kondisi kebingungan karena tidak tahu harus memilih yang mana dan lebih suka menghabiskan waktu dengan teman.

c) Remaja akhir usia 17 – 20 tahun (*late adolescence*)

Pada tahap ini remaja memasuki tahap menuju kedewasaan, emosional lebih terkendali dan mulai memikirkan hukum sebab akibat dari tindakan yang diambil.

3) Kebutuhan Gizi Remaja

Pada masa remaja yang sedang mengalami peningkatan pertumbuhan dan perkembangan kebutuhan sehingga zat gizinya harus diperhatikan karena kebutuhan zat gizi adalah hal

yang sangat penting pada masa remaja untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan secara optimal (Tanjung *et al.*, 2022). Remaja sudah mulai mengenal lingkungan baru, keingintahuan yang meningkat sehingga remaja mulai melakukan berbagai eksplori salah satunya dalam makanan, pada masa tersebut kelompok remaja memerlukan asupan zat gizi yang lebih banyak dibanding masa lainnya (Rasmaniar *et al.*, 2023).

Masalah gizi yang banyak terjadi pada remaja dikarenakan ketidakseimbangan antara asupan gizi yang dikonsumsi dengan kecukupan gizi yang dibutuhkan (Hafiza *et al.*, 2021). Selain itu, kegagalan dalam pemenuhan kebutuhan gizi dapat berakibat pada penurunan fungsi fisiologis, perubahan fisik dan klinis (Rasmaniar *et al.*, 2023). Kebutuhan gizi untuk remaja yang disarankan Kemenkes RI dalam tabel AKG (Angka Kecukupan Gizi) adalah sebagai berikut:

Tabel 2. 1
Kecukupan Gizi Remaja

Jenis Kelamin	Kelompok Umur	Berat badan (kg)	Tinggi badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
Laki-laki	13-15	50	163	2400	70	80	350
	16-18	60	168	2650	75	85	400
Perempuan	13-15	48	156	2050	65	70	300
	16-18	52	159	2100	65	70	300

Sember: Angka Kecukupan Gizi, 2019

Menurut (Idris *et al.*, 2024), kebutuhan energi dan zat gizi pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berkaitan, diantaranya:

a) Usia

Usia merupakan faktor penting dalam peningkatan kebutuhan gizi. Pada masa anak-anak kebutuhan gizinya akan terus meningkat sampai pada masa remaja. Hal tersebut ditunjukkan dengan bertambahnya usia terjadi peningkatan kebutuhan gizi, pada masa remaja pemenuhan kebutuhan gizi sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta aktivitas fisik yang tinggi.

b) Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi lainnya. Laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam kebutuhan energi dan zat gizi lainnya. Laki-laki biasanya memiliki massa tubuh dan otot yang lebih besar dibandingkan dengan perempuan oleh karena itu laki-laki membutuhkan lebih banyak kalori dan protein.

c) Aktivitas Fisik

Kebutuhan energi dan zat gizi pada remaja dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisiknya, remaja yang aktivitas

fisiknya dalam kategori tinggi maka remaja tersebut membutuhkan lebih banyak kalori dan protein untuk menunjang aktivitas fisik yang tinggi. Sedangkan remaja dengan kategori aktivitas fisik rendah maka remaja tersebut lebih sedikit membutuhkan kalori

d) Kondisi Kesehatan

Kondisi kesehatan dapat berpengaruh terhadap kebutuhan energi dan kebutuhan gizi. Apabila remaja dalam kondisi sakit seperti sakit kronis dan infeksi maka memerlukan banyak energi dibandingkan dengan remaja yang kondisinya sehat atau remaja yang alergi terhadap makanan juga dapat mempengaruhi kebutuhan gizi dan jenis makanan yang akan dikonsumsi.

b. Gizi Lebih

1) Pengertian Gizi Lebih

Gizi lebih merupakan kondisi ketidakseimbangan tubuh terhadap asupan dan pengeluaran energi yang menyebabkan *overweight* dan obesitas (Pratiwi and Farida, 2023). *Overweight* dan obesitas diakibatkan dari penimbunan jaringan lemak yang berlebihan yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan (Mangopa *et al.*, 2023).

Gizi lebih yang dialami pada saat remaja memiliki dampak buruk yaitu dampak jangka pendek maupun jangka

panjang. Dampak jangka pendek yang disebabkan dari gizi lebih pada saat remaja yaitu meningkatkan risiko penyakit diabetes tipe 2, risiko penyakit hipertensi, risiko penyakit jantung dan mengakibatkan gangguan pertumbuhan karena timbunan lemak yang berlebih. Sedangkan dampak jangka panjang dari gizi lebih yaitu terkena penyakit sindrom metabolik (Timur *et al.*, 2020)

2) Faktor yang Mempengaruhi Gizi Lebih

Faktor-faktor penyebab terjadinya gizi lebih pada remaja diantaranya:

a) Asupan Zat Gizi Makro

Asupan zat gizi makro merupakan faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi (Khoerunisa and Istianah, 2021). Zat gizi makro diantaranya energi, protein, lemak dan karbohidrat (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Asupan zat gizi makro apabila dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan peningkatan simpanan energi di dalam tubuh, simpanan energi bila tidak digunakan dapat mengakibatkan penumpukan lemak sehingga terjadinya kelebihan berat badan (Ramadhanti, 2024).

b) Faktor Riwayat Keluarga

Riwayat keluarga menjadi peran penting dalam

mengatur aspek-aspek seperti metabolisme basal, sensitivitas leptin, respon stres, distribusi lemak tubuh dan preferensi makanan. anak yang lahir dari orangtua obesitas cenderung memiliki peluang besar dalam mengembangkan obesitas dengan kontribusi sebesar 40-75% (Nogueira-de-Almeida *et al.*, 2024). Faktor yang diturunkan orangtua kepada anak, biasanya terjadi dari gaya hidup orangtua yang salah dan diikuti oleh anaknya. Gaya hidup yang salah yaitu sering mengonsumsi makan siap saji, jarang melakukan aktivitas fisik dan pola tidur yang tidak baik (Darmawan *et al.*, 2022).

c) Jenis Kelamin

Tingginya kejadian gizi lebih dipengaruhi oleh jenis kelamin. Laki-laki cenderung memiliki risiko obesitas lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan, sedangkan perempuan lebih rentan mengalami kelebihan berat badan, perbedaan tersebut disebabkan oleh komposisi tubuh, metabolisme dan kebutuhan gizi yang berbeda antara laki laki dan perempuan (Kamaruddin *et al.*, 2023).

d) Peningkatan Konsumsi *junk food*

Meningkatnya konsumsi *junk food* pada remaja terjadi karena makanannya mudah didapatkan dengan

harga terjangkau, rasanya sangat lezat dan penyajiannya cepat (Izhar, 2020). Kandungan dalam makanan *junk food* yaitu tinggi lemak, garam, gula, dan kalori tetapi rendah zat gizi dan serat (Herlina *et al.*, 2021). Sehingga, frekuensi konsumsi *junk food* yang tinggi yaitu $> 3x/hari$ (Sirajuddin *et al.*, 2018). Menyebabkan terjadinya penumpukan lemak berlebih di dalam tubuh yang meningkatkan masa tubuh menjadi *overweight* dan obesitas (Simpatik *et al.*, 2023).

e) Aktivitas Fisik

Saat ini remaja cenderung tidak memiliki kegiatan yang banyak. Banyak remaja yang hanya aktif disekolah saja, remaja juga lebih menyukai aktivitas ringan yaitu main game di smartphone dan berkumpul ditempat kuliner (Fauzan *et al.*, 2023). Aktivitas fisik merupakan proses terjadinya pembakaran energi, sehingga remaja semakin beraktivitas semakin banyak energi yang terpakai. Apabila remaja tidak beraktivitas maka kandungan kalori dan lemak di dalam tubuh akan semakin menumpuk tanpa ada proses pembakaran, hal tersebut tidak menutup kemungkinan dapat menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan (Mangopa *et al.*, 2023).

f) Pengaruh Obat-Obatan

Obat dengan jenis steroid yang suka digunakan dalam jangka waktu yang panjang seperti dalam pengobatan terapi asma, antidepresan dan alergi memiliki efek samping yang menyebabkan meningkatnya nafsu makan sehingga dapat meningkatkan risiko obesitas (Syafrawati and Afritika, 2023).

g) Pengetahuan

Pengetahuan menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih. Pengetahuan gizi yang rendah terlihat dari perilaku kebiasaan memilih makanan yang menyimpang dari yang seharusnya (Nugraha, 2024). Kurangnya pengetahuan pada remaja memiliki pengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang baik dan sehat sehingga akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi remaja serta berpengaruh dalam pembentukan kebiasaan makan (Gita *et al.*, 2023). Kurangnya pengetahuan membuat remaja menunjukan kebiasaan makan yang buruk, seperti pada saat ini remaja lebih menyukai jajan, semakin banyak jenis jajanan yang baru maka semakin tinggi juga rasa ingin mencoba (Hafiza *et al.*, 2021).

3) Pengukuran Gizi Lebih

Indikator yang digunakan untuk kelompok umur yaitu didasarkan pada pengukuran antropometri berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Remaja dapat dikategorikan gizi lebih dari hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan umur. Pengukuran IMT/U yaitu perbandingan antara berat badan dan tinggi badan dengan mempertimbangkan umur pada remaja usia ≤ 18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2020b).

Data antropometri yang didapatkan, selanjutnya dilakukan perhitungan menggunakan aplikasi WHO Anthro Plus. WHO Anthro Plus merupakan perangkat lunak yang dikembangkan untuk memantau pertumbuhan anak usia sekolah dan remaja usia 5 – 19 tahun (WHO, 2007). Fasilitas yang tersedia dalam WHO Anthro Plus diantaranya yaitu:

a) Kalkulator Antropometri

Digunakan untuk mengolah data antropometri yang bersifat individu. Hasil dari pengolahan data tidak dapat disimpan.

b) Penilaian Individu

Digunakan untuk mengolah data antropometri yang bersifat monitoring dan evaluasi pertumbuhan dan

perkembangan anak.

c) Survey Gizi

Digunakan untuk mengolah data antropometri dalam bentuk survey.

Data yang diinput dalam WHO Anthro Plus yaitu data antropometri yang meliputi umur, berat badan dan tinggi badan. Kelebihan dari menggunakan aplikasi WHO Anthro Plus dalam menghitung status gizi dapat dilakukan dengan cepat dan efisien jika dibandingkan dengan perhitungan status gizi manual.

Kategori IMT menurut umur (IMT/U) berdasarkan nilai Z-Score sebagai berikut:

Tabel 2. 2
Kategori IMT/U berdasarkan nilai Z-Score

Z-Score IMT/U	Kategori Status Gizi
<-3 SD	Gizi Buruk
-3 SD sd <-2 SD	Gizi Kurang
-2 SD sd + 1 SD	Gizi Baik
>+1 SD sd + 2 SD	Gizi Lebih
>+ 2 SD	Obesitas

Sumber: Kementerian Kesehatan RI, 2020b.

2. Pengetahuan Gizi

a. Pengertian Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan pemahaman yang dimiliki seseorang tentang gizi, jenis zat gizi dan kepintaran dalam memilih makanan yang merupakan sumber zat gizi dan mengetahui hubungannya dengan kesehatan (Putri *et al.*, 2024). Pengetahuan

gizi remaja adalah pengetahuan gizi yang baik dengan memberikan dampak positif terhadap kebiasaan makannya (Lestari, 2020).

Kurangnya pengetahuan gizi pada remaja sangat berpengaruh terhadap status gizinya, pengetahuan gizi berpengaruh terhadap perilaku yaitu dalam memilih jenis makanan yang akan dipilih. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki semakin baik juga jenis makanan dan jumlah makanan yang diperlukan bagi tubuh. Kesalahan dalam memilih makanan dan asupan jumlah makanan yang tidak diperhatikan dapat menyebabkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya berdampak pada status gizi (Wangi, 2023).

b. Pengukuran Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi dapat diukur dengan menanyakan mengenai materi yang ingin diukur dengan tes menggunakan kuesioner atau angket yang berisikan beberapa pertanyaan untuk kemudian dipilih jawaban yang tepat.

$$P \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Proporsi

F = Jumlah Pertanyaan Benar

N = Jumlah Total Pertanyaan

Penilaian skor pertanyaan menurut (Khomsan, 2021) yaitu:

1) Benar = 1

2) Salah = 0

Proporsi pengetahuan gizi dibagi menjadi 2 kategori, yaitu:

- 1) Kurang = Proporsi <80%
- 2) Sedang = Proporsi 60-80%
- 3) Baik = Proporsi >80%

3. Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*

a. Pengertian *Junk Food*

Junk food adalah makanan yang terus meningkat peminatnya dan populer di setiap tahunnya terutama pada kalangan remaja (Ayu *et al.*, 2023). *Junk food* merupakan salah satu faktor langsung yang mempengaruhi remaja makan berlebihan. Remaja sering mengonsumsi *junk food* karena mudah didapatkan, rasanya yang enak dan makanannya cepat saji atau praktis (Tanjung *et al.*, 2022). Kebiasaan konsumsi *junk food* dapat dilihat dari frekuensi makannya yaitu seberapa sering seseorang mengonsumsi makanan dan memilih makanan tersebut (Wangi, 2023).

Junk food juga diartikan sebagai makanan cepat saji yang mudah didapatkan dengan harga terjangkau namun memiliki nilai gizi yang sangat rendah. Dalam makanan *junk food* banyak mengandung tinggi karbohidrat, tinggi natrium, tinggi kandungan lemak jenuh dan lemak trans sedangkan memiliki sedikit vitamin dan serat (Bohara *et al.*, 2021). *Junk food* apabila dikonsumsi secara berlebihan dan terus menerus dikonsumsi akan menyebabkan terjadinya gizi lebih (Simpatik *et al.*, 2023). Kebiasaan makan

remaja kebanyakan makan jajanan gorengan, minum minuman berwarna dan makanan berlemak (Hafiza *et al.*, 2021).

b. Kandungan *Junk Food*

1) Makanan tinggi lemak

Lemak jenuh merupakan zat yang merangsang hati dan memproduksi banyak kolesterol di dalam tubuh, makanan dengan kandungan lemak jenuh yang sangat tinggi dapat menimbulkan penyakit kanker seperti kanker usus dan kanker payudara (Tanjung *et al.*, 2022).

2) Makanan tinggi garam

Makanan yang memiliki kandungan garam (natrium/sodium) tinggi termasuk dalam jenis *junk food*. Sodium merupakan bagian dari garam yang dapat meningkatkan aliran darah (Tanjung *et al.*, 2022). Kelebihan mengonsumsi garam dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan yaitu dapat menyebabkan hipertensi. Beberapa makanan yang mengandung tinggi garam adalah makanan dengan bumbu penyedap seperti makanan instan, makanan ringan (*snack*), semua jenis keripik, ikan asin, susu dan olahannya serta makanan olahan seperti daging kalengan dan sosis (Linda *et al.*, 2020).

3) Makanan dan minuman tinggi gula

Makanan dan minuman manis adalah makanan yang

mengandung tambahan gula seperti fruktosa dan glukosa. Mengonsumsi secara berlebihan akan menyebabkan kegagalan produksi hormon leptin, kadar leptin yang tinggi dapat menyebabkan hormon insulin menurun dan turunnya nafsu makan (Kencanaputri *et al.*, 2024). Sebaliknya, jika hormon leptin rendah maka kadar hormon insulin meningkat dan meningkatnya nafsu makan. Resistensi leptin berkaitan dengan asupan fruktosa yang tinggi nantinya dapat mempengaruhi hilangnya pengontrol rasa kenyang, sehingga terjadi ketidakseimbangan energi dan memiliki dampak terjadinya gizi lebih (Habsidiani and Ruhana, 2023).

Minuman yang sering dikonsumsi yaitu minuman teh kemasan, minuman teh kekinian, susu, minuman isotonik dan minuman kekinian. Makanan manis yang sering dikonsumsi remaja adalah es krim, martabak manis, donat, coklat dan puding (Kencanaputri *et al.*, 2024). Selain dampak terjadinya gizi lebih, konsumsi kadar gula yang tinggi juga dapat menyebabkan diabetes dan kerusakan gigi (Tanjung *et al.*, 2022).

4) Makanan dengan kandungan zat aditif

Penggunaan zat aditif seperti bahan pengawet, penyedap, pemanis sampai suplemen pada makanan dewasa tidak bisa dihindari untuk menjamin peningkatan mutu dan

persediaan makanan (Yamin, 2020). Banyaknya kandungan zat aditif dalam makan *junk food* saat ini menjadi perhatian serius, dikarenakan apabila dikonsumsi secara berlebihan zat tersebut dapat membahayakan kesehatan (Jusuf *et al.*, 2024). Salah satunya yaitu dalam pengawet yang mengandung zat aditif dapat merusak hati sampai kanker hati apabila dikonsumsi secara terus menerus (Tanjung *et al.*, 2022).

c. Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi *Junk Food*

Menurut Tanjung *et al* (2022) *Junk food* adalah makanan yang sangat disukai oleh masyarakat terutama kalangan remaja. Perilaku konsumsi *junk food* dipengaruhi beberapa faktor diantaranya:

1) Pengetahuan

Pengetahuan mengenai gizi dapat berpengaruh pada perilaku remaja dalam mengkonsumsi makanan, kurangnya pengetahuan dapat membuat remaja hanya mengkonsumsi makanan yang dianggapnya enak dan praktis saja tanpa memikirkan kandungan gizi dan dampak yang akan ditimbulkan (Tanjung *et al.*, 2022). Pengetahuan yang kurang memiliki kebiasaan perilaku konsumsi *junk food* 2,2 kali lebih besar dibandingkan dengan yang memiliki pengetahuan baik (Juansyah, 2023).

2) Pengaruh Iklan

Iklan merupakan komunikasi persuasif dengan memanfaatkan media sosial, televisi dan platform digital untuk mencapai target audiens yang luas dalam menyampaikan isi dari pengiklanan pada konsumen (Mulia, 2020). Contoh dari iklan yaitu dalam mempromosikan makanan dengan menampilkan makanan secara visual yang menarik dan memberikan penawaran harga yang menggiurkan seperti pada makanan cepat saji, cemilan tinggi gula dan minuman yang berkalori sehingga mendorong remaja untuk mengonsumsi produk yang diiklankan (Efendi and Meria, 2022).

Remaja yang sering melihat iklan yang ditayangkan di televisi cenderung terdorong untuk membelinya. Hal tersebut merupakan salah satu pengaruh iklan yang berdampak pada pemilihan makanan dan minuman yang akan dikonsumsi. Paparan iklan makanan yang tidak sehat dapat meningkatkan konsumsi makanan tersebut (Efendi and Meria, 2022).

3) Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi setiap individu berbeda satu sama lainnya, adanya perbedaan status ekonomi menyebabkan perbedaan dalam menilai sesuatu sehingga tingkat sosial ekonomi menentukan sikap seseorang terhadap suatu hal (Darmawan *et al.*, 2022). Status sosial ekonomi ditentukan

berdasarkan pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua dan tingkat pengeluaran keluarga (Pratiwi and Farida, 2023).

Kondisi ekonomi yang baik membuat satu keluarga memiliki kemampuan menyediakan makanan (Zogara *et al.*, 2022). Selain itu, penghasilan yang tinggi juga menyebabkan kemampuan daya beli menjadi tinggi juga (Sopiah *et al.*, 2021). Orang tua yang paham mengenai kesehatan cenderung membatasi anak mendapatkan uang saku yang tinggi sehingga terhindar dari perilaku makan yang tidak baik (Zogara *et al.*, 2022). Karena, remaja dengan uang saku besar dapat leluasa memilih jenis makanan yang diinginkan sebanyak mungkin (Telisa *et al.*, 2020).

4) Rasa

Alasan remaja suka mengonsumsi makanan *junk food* yaitu karena rasanya yang cenderung enak dan mudah didapatkan, hal tersebut membuat peningkatan selera makan (Permatasari *et al.*, 2024).

5) Cepat dan Praktis

Remaja banyak mengonsumsi *junk food* karena pelayanannya cepat dan praktis (Tanjung *et al.*, 2022). Umumnya remaja cenderung tidak sabar, sehingga remaja memilih makanan *junk food* untuk mempersingkat waktu dan tidak membutuhkan waktu lama mendapatkan makanannya.

Ditambah dengan perkembangan teknologi saat ini dengan memunculkan aplikasi pembelian online, banyak restoran *junk food* yang menyediakan pemesanan secara *online* sehingga mempermudah pembelian tanpa harus datang ke tempat (Permatasari *et al.*, 2024).

6) Harga Relatif Murah

Remaja mengonsumsi *junk food* karena harga yang relatif murah dikantong pelajar dan sering menemukan tempat makan dengan harga yang *affordable* tapi porsi banyak (Permatasari *et al.*, 2024). Selain itu, di tempat makan seperti restoran juga suka memberikan tawaran diskon atau paket hemat yang meningkatkan minat untuk membeli dan mengonsumsi makanan tersebut, terlebih pada remaja yang kebanyakan memiliki uang saku terbatas (Tanjung *et al.*, 2022).

7) Pengaruh Teman

Pada saat ini makanan *junk food* sudah dianggap sebagai makanan berkelas, sehingga makanan *junk food* merupakan makanan gaul dan tren di kalangan remaja. Masa remaja adalah masa yang gampang terpengaruh seperti ajakan teman (Tanjung *et al.*, 2022). Teman sebaya dapat mempengaruhi seperti mengajak untuk mencoba makanan-makanan baru di restoran dan tempat-tempat yang baru (Hafiza *et al.*, 2021). Padahal sebenarnya mereka mengetahui makanan tersebut kebanyakan

tidak sehat dan memiliki dampak negatif (Permatasari *et al.*, 2024).

8) Uang Saku

Remaja kebanyakan memiliki kebiasaan makan yang kurang baik, selain membeli jajan secara langsung saat ini pembelian makanan dipermudah dengan adanya aplikasi pembelian jajanan secara *online* dengan mayoritas makanan yang dijual adalah makanan yang tinggi lemak, dan gula (Sopiah *et al.*, 2021). Remaja dengan uang saku besar dapat leluasa memilih jenis makanan yang diinginkan sebanyak mungkin, sedangkan remaja dengan uang saku kecil lebih terbatas dalam memilih makanan yang ingin dibeli (Telisa *et al.*, 2020).

d. Dampak Konsumsi *Junk Food*

Junk food yang saat ini banyak digemari semua orang tanpa menyadari kandungan berbahaya di dalamnya, apabila dikonsumsi dalam jumlah yang banyak dan terus menerus memiliki dampak negatif bagi kesehatan yaitu dapat menimbulkan penyakit:

1) Gizi lebih

Konsumsi *junk food* secara berlebihan memiliki peran serta yang signifikan dalam kejadian obesitas pada remaja (Singh *et al.*, 2021). Konsumsi *junk food* dalam jumlah besar berdampak pada metabolisme. *Junk food* memperlambat metabolisme di dalam tubuh dan jumlah energi yang dibakar

berkurang sehingga sulit untuk mempertahankan berat badan yang ideal (Wijaya *et al.*, 2024).

2) Diabetes melitus tipe 2

Akibat dari konsumsi *junk food* dalam jumlah banyak dengan kandungan tinggi lemak, garam dan glukosa menyebabkan tubuh banyak menyimpan lemak. Resistensi insulin berhubungan erat dengan akumulasi lemak ekstra di sekitar perut. Sehingga terdapat kolerasi yang jelas antara konsumsi *junk food* dan resistensi insulin yang memungkinkan meningkatnya terkena diabetes tipe 2 (Begum *et al.*, 2023).

3) Hipertensi

Makanan dengan kandungan garam tinggi dapat meningkatkan air liur dan sekresi enzim sehingga terjadinya peningkatan keinginan untuk terus mengonsumsi makanan tersebut, salah satunya pada makanan kentang goreng memiliki rasa yang enak, namun tanpa disadari makanan tersebut mengandung garam yang tinggi. Konsumsi makan tersebut secara berlebihan dapat mengganggu keseimbangan sodium dan potassium dalam tubuh sehingga dapat menyebabkan hipertensi (Permatasari *et al.*, 2024).

4) Kanker

Konsumsi makanan *junk food* dapat meningkatkan risiko kanker, contohnya yaitu pada kanker dalam sistem pencernaan.

Sering mengonsumsi makanan yang digoreng dalam satu bulan dua kali dapat meningkatkan resiko kanker postat (Handayani *et al.*, 2021). Mengonsumsi *junk food* yang mengandung zat aditif yaitu pengawet, zat pewarna dan zat kimia lainnya secara berlebihan dan terus menerus dapat meningkatkan risiko terkena penyakit kanker (Amir *et al.*, 2021). Makanan *Junk food* seperti pada daging yang dimasak dengan suhu tinggi akan membentuk zat-zat karsinogenik, dimana zat tersebut dapat membentuk tumor dan meningkatkan risiko kanker (Handayani *et al.*, 2021).

5) Jantung

Tersedianya makanan *junk food* yang tinggi berkitan dengan penyakit jantung koroner akut, kelebihan berat badan dan obesitas yang tinggi (Permatasari *et al.*, 2024). Mengonsumsi *junk food* yang banyak mengandung lemak jenuh dan kolesterol dapat meningkatkan risiko penyakit jantung (Jusuf *et al.*, 2024).

6) Stroke

Makan makanan *junk food* menjadi salah satu pemicu terjadinya stroke, karena kandungan yang dimiliki makanan *junk food* salah satunya yaitu kolesterol tinggi. Kolesterol tinggi dapat mengakibatkan terjadinya penyumbatan di pembuluh darah, jika mengenai pembuluh darah otak dapat mengakibatkan stroke (Permatasari *et al.*, 2024).

7) Gangguan pencernaan

Kandungan dari makanan *junk food* yang tinggi garam, gula dan lemak dapat menyebabkan gangguan pencernaan seperti sembelit, sakit perut dan diare (Handayani *et al.*, 2021).

e. Penilaian Konsumsi *Junk Food*

Penilaian konsumsi *junk food* responden dalam penelitian ini dilakukan dengan penilaian konsumsi makanan. Metode yang digunakan dalam penilaian konsumsi makanan adalah FFQ (*food frequency questionnaire*). FFQ merupakan salah satu metode yang digunakan untuk memperoleh data frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan selama periode waktu tertentu seperti hari, minggu, bulan, atau tahun (Syagata *et al.*, 2022). Penggunaan metode FFQ divalidasi dengan metode *food record* dan *food recall* 24 jam (Sirajuddin *et al.*, 2018).

Kebiasaan konsumsi *junk food* merupakan frekuensi dalam mengonsumsi *junk food* oleh remaja dan dapat diukur dengan menggunakan teknik pengisian kuesioner FFQ. Kuesioner tersebut terdiri dari 55 variasi jenis makanan *junk food* yang didapatkan dari hasil studi pendahuluan menggunakan *food recall* 1x24 jam. Pemberian skor konsumsi *junk food* yaitu 0 untuk tidak pernah, 5 untuk konsumsi 2x per bulan, 10 untuk konsumsi 1-2x per minggu, 15 untuk konsumsi 3-6x per minggu, 25 untuk konsumsi 1x per hari, 50 untuk >3x per hari. Setelah data terkumpul, perhitungan

skor akan dijumlahkan, jumlah skor dapat dikategorikan dengan nilai rata-rata dari jumlah skor jawaban setiap responden, nilai rata-rata skor akan menjadi acuan dalam pengkategorian kebiasaan konsumsi. Interpretasi pengkategorian kebiasaan konsumsi menurut (Sirajuddin *et al.*, 2018) yaitu:

- 1) Sering: skor $\geq$ Mean
- 2) Jarang: skor $<$ Mean

4. Hubungan Antar Variabel

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 3 variabel diantaranya variabel terikat yaitu gizi lebih, serta variabel bebas yaitu pengetahuan dan variabel antara yaitu konsumsi *junk food*. Antar variabel tersebut diasumsikan adanya hubungan berdasarkan penelitian sebelumnya.

a. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*

Tingkat pengetahuan gizi pada remaja adalah cerminan perilaku yang baik maupun kurang baik dapat mempengaruhi dalam memilih jenis bahan pangan yang akan dikonsumsi (Kusumawardani *et al.*, 2022). Pengetahuan tentang gizi dapat mempengaruhi perilaku remaja yaitu pada kebiasaan mengonsumsi makanan, kurangnya pengetahuan dapat menjadikan remaja hanya mengonsumsi makanan yang dianggap enak dan praktis yang dikenal dengan makanan *junk food* tanpa menyadari rendahnya kandungan gizi dan dampak yang bisa ditimbulkan (Tanjung *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Azzhra dan Sutaalamsah (2024) di Man 2 Jakarta Timur menunjukkan, remaja memiliki pendapat bahwa apabila sudah merasa kenyang dan mengonsumsi banyak makanan kebutuhan zat gizinya sudah terpenuhi (Azzahra and Suryaalamsah, 2024). Remaja saat ini cenderung membeli makanan yang teredia di sekolah yang tidak sehat seperti gorengan, minuman berwarna, *soft drink* dan mengonsumsi *junk food* (Hafiza *et al.*, 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Kecamatan Selat Nasik Kabupaten Belitung tahun 2023 menunjukkan bahwa pengetahuan yang kurang cenderung memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* lebih besar dibandingkan dengan yang memiliki pengetahuan baik (Juansyah, 2023).

b. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Gizi Lebih

Pengetahuan gizi merupakan faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi status gizi (Laenggeng *et al.*, 2022). Masalah gizi dapat timbul karena disebabkan oleh ketidak tahuan atau kurangnya informasi mengenai gizi yang dibutuhkan (Anggraini and Dewi, 2022). Pengetahuan gizi berperan penting dalam memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan yang dikonsumsi berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan (Juwita *et al.*, 2022). Pengetahuan gizi mempengaruhi kebiasaan konsumsi makan. Kebiasaan konsumsi

makan meliputi pemilihan jenis makanan, frekuensi makanan, distribusi makanan dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Kurangnya pengetahuan membuat remaja memiliki kebiasaan makan yang buruk seperti pada saat ini remaja lebih menyukai jajan-jajanan yang tidak sehat (Hafiza *et al.*, 2021). Pengetahuan gizi yang baik dapat merubah perilaku remaja sehingga dapat memilih makanan yang bergizi sesuai dengan selera dan kebutuhan (Chyntaka and Setia Murni, 2023). Remaja yang memiliki pengetahuan baik maka dianggap dapat menerapkan apa yang sudah diketahui tentang gizi adalah makan sesuai dengan kebutuhan, begitu sebaliknya pengetahuan yang kurang maka dapat mempengaruhi asupannya. Asupan makan menjadi tidak baik yaitu dapat terlalu kurang dan terlalu lebih dari kebutuhan yang seharusnya, sehingga terjadi masalah gizi yang dapat mempengaruhi status gizinya (Laenggeng *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tahun 2024 di SMK Negeri 39 Jakarta, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kejadian gizi lebih (Nugraha, 2024). Penelitian lain yang dilakukan di kota Pekanbaru tahun 2022, menunjukan adanya pengaruh yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian gizi lebih pada remaja hasil $p\text{ value} < 0,05 (0,000)$. Remaja dengan pengetahuan baik mempengaruhi pola pikir dalam memenuhi kebutuhan gizinya setiap hari (Juwita *et al.*, 2022). Hasil

penelitian lain yang dilakukan di SMA Pembangun Kota Padang yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih (*p value* <0,005%) (Yanti *et al.*, 2021). Diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan di pondok pesantren Sulaiman Al Fauzan yang menunjukkan hasil nilai *p value* <0,005 (0,013) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih (Putri *et al.*, 2024).

c. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian Gizi Lebih

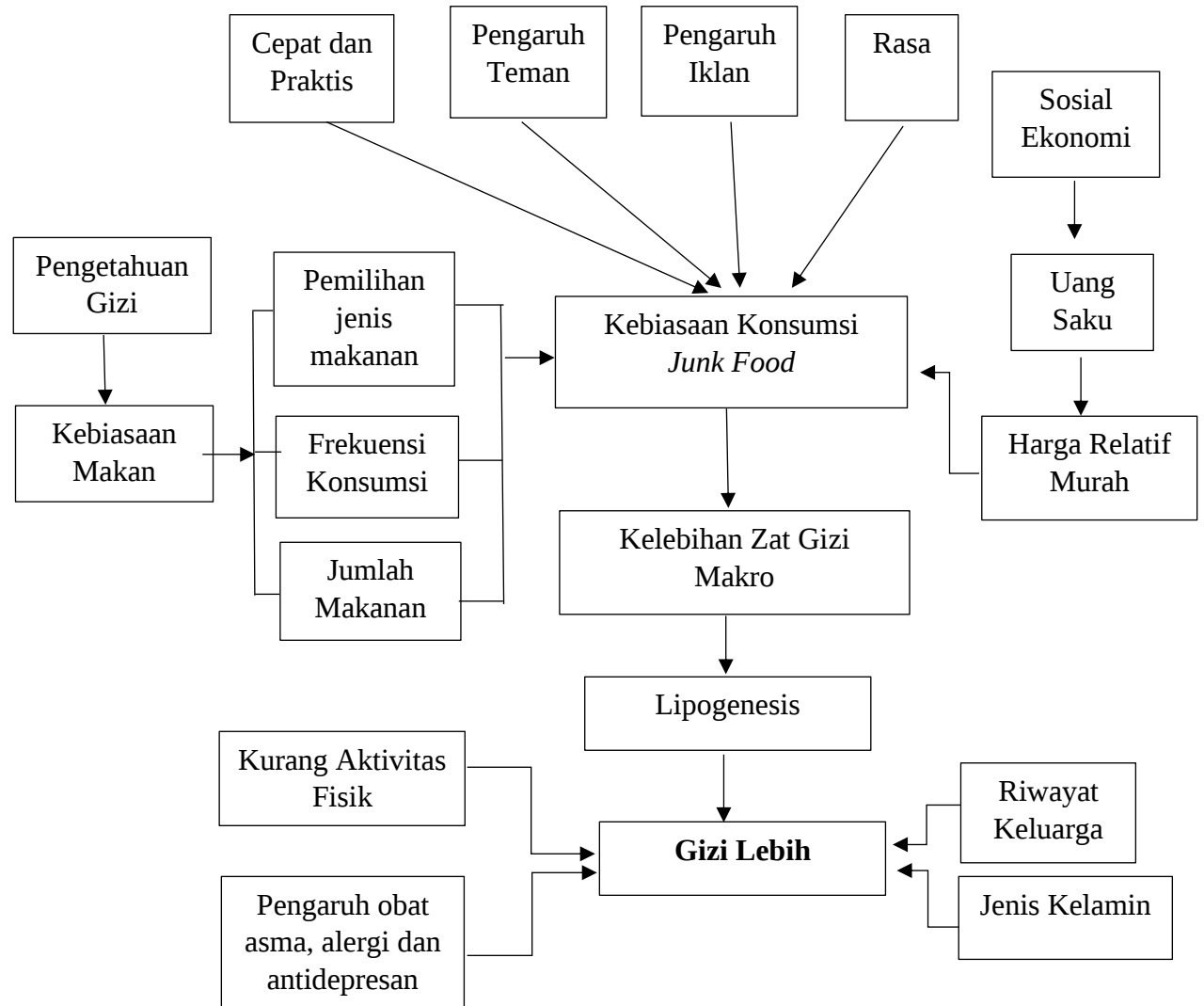
Junk food memiliki kontribusi yang signifikan terhadap terjadinya gizi lebih pada seseorang (Singh *et al.*, 2021). Kebiasaan konsumsi *junk food* merupakan frekuensi dalam mengonsumsi *junk food* dengan kurun waktu (Wangi, 2023). Semakin sering remaja mengonsumsi *junk food* maka dapat mempengaruhi terjadinya gizi lebih (Nugraha, 2024). Mengonsumsi *junk food* dalam jumlah besar atau dalam jangka waktu yang lama dapat berdampak pada metabolisme di dalam tubuh. Metabolisme merupakan semua proses kimiawi yang terjadi di dalam tubuh. *Junk food* dapat mengurangi jumlah kalori yang dibakar dan memperlambat metabolisme tubuh sehingga seseorang sulit mempertahankan berat badan yang baik (Wijaya *et al.*, 2024). Tingginya kandungan karbohidrat olahan dan penggunaan minyak berulang dalam makanan *junk food* sehingga dibutuhkan lebih sedikit energi dari tubuh untuk dicerna. Dampak dari mengonsumsi *junk food* dalam jumlah besar dengan kandungan

lemak, glukosa dan garam yang tinggi menyebabkan tubuh lebih banyak menyimpan lemak sehingga pada akhirnya akan berakibat pada massa tubuh sampai status gizi (Begum *et al.*, 2023). Peningkatan asupan lemak jenuh yang terdapat dalam makanan *junk food* menyebabkan penggunaan lemak sebagai bahan bakar metabolisme berkurang, dengan konsumsi banyak sumber energi daripada energi yang dikeluarkan, terjadi peningkatan penyimpanan lemak dan dapat menyebabkan obesitas (Wijaya *et al.*, 2024). Kebiasaan konsumsi *junk food* dibarengi dengan rendahnya aktivitas fisik *sedentary* (kurang gerak) dapat menyebabkan energi yang dikeluarkan tidak maksimal sehingga meningkatkan risiko obesitas (Syafrawati and Afritika, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kebiasaan konsumsi *junk food* dengan gizi lebih pada remaja di SMA Yadika 12 Limo Kota Depok tahun 2023 yang menunjukkan bahwa remaja yang mengkonsumsi *junk food* dalam kategori sering memiliki status gizi lebih (Ayu *et al.*, 2023). Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SMAI As-Syafi'iyah 02 Jatiwaringin pada kelas 10 dan 11 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *junk food* dengan dengan gizi lebih (Simpatik *et al.*, 2023). Diperkuat lagi dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dody Izhar (2020) di SMA Negeri 1 Jambi yang menunjukkan bahwa kebiasaan sering mengkonsumsi *junk food* memiliki hubungan yang

signifikan dengan terjadinya gizi lebih, 64,4% remaja termasuk ke dalam gizi lebih dengan kebiasaan konsumsi *junk food* dalam kategori sering yaitu >4x/minggu (Izhar, 2020).

B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1
Kerangka Teori

Sumber : (Ramadhanti, 2024), (Gita *et al.*, 2023), (Syafrawati and Afritika, 2023)
(Tanjung *et al.*, 2022)