

BA B I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja menurut UU Perlindungan Anak adalah seseorang yang berusia antara 10-18 tahun (Kemenkes RI, 2018). Menurut *World Health Organization* (2022) masa remaja merupakan fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Sedangkan Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2022) remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa laki-laki atau perempuan yang usianya 10 sampai 24 tahun dan belum menikah. Seorang remaja akan mengalami transisi yang bisa memengaruhi berbagai aspek kehidupan termasuk perilaku. Contohnya dalam memilih makanan karena masih kurang memahami kandungan gizi yang ada dalam makanan, sehingga banyak remaja yang memiliki kebiasaan pola konsumsi tidak sehat. Pola tersebut bisa menyebabkan masalah kesehatan terkait gizi (Proverawati, 2020).

Pola makan yang tidak sehat pada remaja bisa berdampak pada masalah gizi. Usia remaja membutuhkan asupan gizi yang seimbang agar pertumbuhan badannya bisa berjalan dengan baik (Hatta, 2019). Masalah gizi yang sering dialami remaja seperti kelebihan berat badan atau obesitas, serta kekurangan zat gizi. Proporsi obesitas sering ditemui pada remaja yang memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food*. Hal ini berdasarkan hasil penelitian Fatmawati & Efni (2024) pada remaja umur 15-18 tahun bahwa

dari 64 responden terdapat 50 siswa yang memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food* lebih dari empat kali sebulan dengan status gizi obesitas, sedangkan 14 siswa yang memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food* kurang dari empat kali sebulan dengan status gizi normal. Ini disebabkan karena *fast food* biasanya kaya akan kalori, garam, dan lemak (Sugiatmi & Handayani, 2018).

Fast food rata-rata mengandung asam lemak trans dalam jumlah yang cukup tinggi, yaitu sekitar 5 hingga 60% dari total lemak dalam satu porsi makanan. Asam lemak trans ini memiliki dampak besar terhadap tubuh dan bisa menyebabkan peningkatan berat badan serta obesitas di bagian tengah tubuh (Nisa *et al.*, 2021). Faktor-faktor yang bisa memengaruhi cara remaja membeli *fast food* adalah tingkat pengetahuan mereka, pengaruh dari teman sebaya, kemudahan dan kepraktisan, rasa yang lezat, harga yang terjangkau, serta uang saku yang mereka miliki (Alfora, 2023).

Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023 Prevalensi Obesitas di Indonesia pada penduduk umur >18 tahun meningkat dari 21,8% (2018) menjadi 23,4% (2023). Pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 9,5% *overweight* dan 4,0 % obesitas. Berdasarkan data (Riskesdas) Provinsi Jawa Barat 2018, prevalensi *overweight* pada usia 16-18 tahun sebesar 7,36% untuk laki-laki dan 14,48% untuk perempuan, obesitas pada laki-laki 3,31% untuk perempuan 5,72%. Berdasarkan Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mengungkapkan bahwa prevelensi

overweight dan obesitas di kalangan remaja usia 13-15 tahun berada di kisaran 19,7%, dan pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 12,2%. Di Kota Tasikmalaya, prevalensi remaja dengan *overweight* 2,5% dan obesitas 7,6% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data mengenai status gizi di Wilayah Kerja Puskesmas Tawang Tahun 2024 yang diperoleh melalui wawancara dengan Tenaga Pelaksana Gizi (TPG), dari dua SMA Negeri, dua SMA Swasta, dua SMK, dan dua Madrasah Aliyah, diketahui bahwa SMA Negeri 1 Tasikmalaya memiliki prevalensi remaja *overweight* tertinggi sebesar 2,32% dan obesitas 0,58%. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada 22 September 2025 di SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya pada 35 siswa terdapat 20 siswa (57,14%) dengan status gizi normal, 10 siswa (28,57%) dengan *overweight*, 5 siswa (14,29%) dengan obesitas.

SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya adalah salah satu sekolah menengah atas yang terletak di pusat Kota Tasikmalaya. Di kawasan tersebut, banyak pedagang dan toko-toko yang menyajikan atau menjual *fast food*. SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya memiliki 15 gerai *fast food* di kantin sekolah dan berkisar 20 gerai di area sekitarnya, berbagai jenis *fast food* contohnya *fried chicken*, *french fries*, cilok, batagor dan lainnya. Berdasarkan survei pendahuluan pada 35 siswa terdapat 17 siswa (48,57%) yang memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* setiap hari di sekolah maupun di luar sekolah, rata-rata *fast food* yang sering dikonsumsi yaitu kentang goreng, *fried chicken*, *nugget*, dan cilok.

Kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor (Amanda *et al.*, 2025). Pengetahuan gizi yang rendah menjadi determinan utama dalam pemilihan makanan, konsumsi pangan individu sangat dipengaruhi oleh tingkat pemahaman gizi mereka (Alfora, 2023). Selain pengetahuan, faktor lain yang memengaruhi kebiasaan konsumsi *fast food* yaitu cepat praktis dalam pelayanan, pengaruh teman sebaya karena remaja cenderung meniru atau terpengaruh oleh teman sebayanya, rasa yang enak dengan kandungan minyak, garam, dan gula yang tinggi (Pamelia, 2018). Harga yang murah dengan promosi atau paket hemat, dan uang saku sebagai salah satu akses remaja untuk memperoleh *fast food* (Alfora *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraini *et al.*, (2024) menunjukkan bahwa dari sebanyak 158 subjek dengan tingkat pengetahuan baik memiliki kebiasaan jarang mengkonsumsi *fast food* (50,5%) dan subjek dengan tingkat pengetahuan kurang memiliki kebiasaan sering mengkonsumsi *fast food* (55,6%). Berdasarkan survei pendahuluan di SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya pada 35 siswa terdapat 10 siswa (28,57%) memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang, 21 siswa (60%) memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup, dan 4 siswa (11,42%) memiliki tingkat pengetahuan gizi baik.

Komponen penting yang mempengaruhi perilaku remaja dalam pemilihan makanan adalah sikap seorang remaja. Sikap adalah reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek.

Sikap sangat berguna bagi seseorang, sebab sikap akan mengarahkan perilaku secara langsung (Susanti & Indrawati, 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Susanti & Indrawati (2023) menunjukkan bahwa dari 98 responden, yang memiliki sikap positif sebanyak 56 orang (57,1%) dan responden yang memiliki sikap negatif sebanyak 42 orang (42,9%). Berdasarkan survei pendahuluan di SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya pada 35 siswa terdapat 16 (45,72%) siswa yang memiliki sikap positif terhadap gizi seimbang dan 19 (54,28%) siswa yang memiliki sikap negatif terhadap gizi seimbang.

Ketersediaan jenis *fast food* di sekitar lingkungan sekolah maupun di luar sekolah berpotensi besar memengaruhi pola konsumsi remaja secara signifikan. Kurangnya pengetahuan dan sikap tentang gizi dapat menyebabkan kebiasaan remaja dalam mengonsumsi *fast food* (April & Wangi, 2024). Kebiasaan mengonsumsi *fast food* yang berlebihan telah dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan termasuk *overweight* dan obesitas (Wijaya *et al.*, 2024). Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang dengan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* pada Remaja kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Tasikmalaya Tahun 2026.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan sikap tentang gizi seimbang pada remaja SMA Negeri 1 Tasikmalaya Tahun 2026.
2. Apakah terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja SMA Negeri 1 Tasikmalaya Tahun 2026.
3. Apakah terdapat hubungan antara sikap tentang gizi seimbang dengan kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja SMA Negeri 1 Tasikmalaya Tahun 2026.
4. Apakah terdapat hubungan antara uang saku dengan kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja SMA Negeri 1 Tasikmalaya Tahun 2026.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang dengan kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Tasikmalaya tahun 2026.
2. Tujuan Khusus
 - a. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap tentang gizi seimbang pada remaja SMA Negeri 1 Tasikmalaya Tahun 2026.

- b. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja SMA Negeri 1 Tasikmalaya Tahun 2026.
- c. Menganalisis hubungan sikap tentang gizi seimbang dengan kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja SMA Negeri 1 Tasikmalaya Tahun 2026.
- d. Menganalisis hubungan uang saku dengan kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja SMA Negeri 1 Tasikmalaya Tahun 2026.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Lingkup masalah dalam penelitian ini yaitu tingkat pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang dengan kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja di SMA Negeri 1 Tasikmalaya.

2. Lingkup Metode

Metode penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan penelitian ini adalah gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Sasaran pada penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Tasikmalaya.

5. Lingkup Waktu

Waktu penelitian dilaksanakan mulai dari bulan November 2025 - Juli 2026.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang hubungan tingkat pengetahuan gizi dan sikap tentang gizi seimbang dengan kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja di SMA Negeri 1 Tasikmalaya Tahun 2026.

2. Bagi Program Studi Gizi

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur untuk program studi gizi khususnya bagi mahasiswa program studi gizi yang akan melakukan penelitian di bidang yang sama.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Menambah referensi keilmuan tentang hubungan tingkat pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang dengan kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, menambah pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian dan juga sebagai bentuk pengaplikasian teori yang diperoleh selama perkuliahan