

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. TINJAUAN UMUM TENTANG REMAJA

A.1. Definisi Remaja

Menurut *Word Health Organization (WHO)* remaja (*adolescence*) adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) menyebut kaum muda (*Youth*) usia dari 15 sampai 24 tahun. Sedangkan, menurut *The Health Resources and Services Administrations Guidelines* Amerika Serikat, rentang usia remaja adalah 11- 21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal 11-14 tahun, remaja menengah 15-17 tahun, dan remaja akhir 18-21 tahun ⁽⁵⁾.

Setiap fase usia memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari fase-fase pertumbuhan yang lain. Demikian pula dengan fase remaja, memiliki ciri-ciri yang berbeda dan karakteristik yang berbeda pula dari fase kanak-kanak, dewasa dan tua. Selain itu, setiap fase memiliki kondisi-kondisi dan tuntutan- tuntutan yang khas bagi masing-masing individu. Oleh karena itu, kemampuan individu untuk bersikap dan bertindak dalam menghadapi satu keadaan berbeda dari fase satu ke fase yang lain. Hal ini tampak jelas ketika seseorang mengekspresikan emosi emosinya ⁽⁶⁾.

Menurut teori Piaget, mengemukakan bahwa masa remaja adalah Secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu bernitegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah

tingkat orang – orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam memecahkan masalah ⁽⁷⁾.

A.2 Fase Remaja

Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini remaja begitu cepat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental. Sehingga dapat dikelompokkan remaja terbagi dalam tahapan berikut ini :

1. Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun)

Pra remaja ini mempunyai masa yang sangat pendek, kurang lebih hanya satu tahun, untuk laki-laki usia 12 atau 13 tahun - 13 atau 14 tahun. Dikatakan fase ini adalah fase negatif, karena terlihat tingkah laku remaja terhadap orangtua nya sangat jarang bahkan berkomunikasi dengan orangtua nya pun terbatas. Perkembangan fungsi-fungsi tubuh juga terganggu karena mengalami perubahan-perubahan termasuk perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang tak terduga. Remaja menunjukkan peningkatan berpikir tentang diri mereka yang berubah dan meningkat berkenaan dengan apa yang orang pikirkan tentang mereka. Seperti pertanyaan: Apa yang mereka pikirkan tentang aku ? Mengapa mereka menatapku? Bagaimana tampilan rambut aku? Apakah aku salah satu anak “keren”?

2. Remaja Awal (13 atau 14 tahun - 17 tahun)

Pada fase ini perubahan pada remaja terjadi sangat cepat dan mencapai

puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada usia ini. Remaja mencari identitas diri karena masa ini, statusnya tidak jelas. Pola-pola hubungan sosial mulai berubah. Menyerupai orang dewasa muda, remaja sering merasa memiliki hak untuk membuat keputusan sendiri. Pada masa perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak dan idealistik dan semakin banyak waktu diluangkan diluar keluarga.

3. Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun)

Remaja ingin dirinya menjadi pusat perhatian dan ingin menonjolkan dirinya berbeda dengan remaja awal. Ia idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Ia berusaha memantapkan identitas diri, dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional (6).

A.3 Karakteristik Remaja

Masa remaja adalah masa mencari identitas diri, adanya keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebaya dan mulai tertarik oleh lawan jenis menyebabkan remaja sangat menjaga penampilan. Semua itu sangat mempengaruhi pola makan remaja, termasuk pemilihan bahan makanan dan frekuensi makan. Remaja merasa takut gemuk sehingga remaja menghindari sarapan dan makan siang atau hanya makan sekali sehari ⁽⁵⁾.

Remaja berhubungan dengan perubahan emosional, hormon dan kognitif, yang membuat remaja menjadi pribadi yang lebih labil dan rentan. Kebutuhan kalori dan nutrisi yang lebih besar diperlukan untuk peningkatan pertumbuhan dan perkembangan fisik seorang remaja. Masa remaja adalah waktu dimana terjadi perubahan sifat, tingkah laku, dan pola makan yang mana hal ini tentu saja akan sangat mempengaruhi kualitas gizi remaja. Teman juga akan mempengaruhi kebiasaan makan dan jajan baik itu di sekolah maupun luar sekolah. Remaja akan mengikuti apa yang dimakan oleh temannya agar mereka bisa menjadi dekat. Teman sebaya atau suatu kelompok pertemanan juga membawa pengaruh terhadap kebiasaan para remaja dalam mengkonsumsi makanan *junk food* ataupun minuman ringan (8).

Secara biologis, kebutuhan nutrisi remaja harus seimbang dengan besar aktivitasnya. Protein, mineral, dan vitamin lebih banyak dibutuhkan di masa remaja dibandingkan pada masa anak-anak. Dan jika ditinjau dari sisi psikologis, remaja cenderung lebih acuh dengan lingkungan maupun kesehatannya, termasuk tidak terlalu peduli dalam hal pemilihan makanan yang dikonsumsinya (9).

Pada umumnya remaja lebih suka makan makanan atau jajanan yang kurang bergizi seperti goreng-gorengan, cokelat, permen, dan es. Sehingga makanan beraneka ragam tidak dikonsumsi. Remaja sering makan diluar

rumah bersama teman-teman, sehingga waktu makan tidak teratur, akibatnya menganggu sistem pencernaan (nyeri lambung). Selain itu, remaja sering tidak makan pagi karena tergesa-gesa, beraktifitas sehingga mengalami lapar dan lemas, kemampuan menangkap pelajaran menurun, semangat belajar menurun, keluar keringat dingin, dan kesadaran menurun sampai pingsan. Remaja belum sepenuhnya matang, baik secara fisik, kognitif, dan psikososial. Dalam masa pencarian identitas diri, remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan. Kegemaran yang tidak lazim, seperti pilihan untuk menjadi vegetarian atau *food fadism*. Kecemasan akan bentuk tubuh membuat remaja sengaja tidak makan, tidak jarang berujung anoreksia dan Asam lambung ⁽⁵⁾.

Remaja yang merupakan bagian dari kelompok usia produktif seringkali mengabaikan kondisi kesehatan mereka, hal ini disebabkan kehidupan yang mereka jalani dipenuhi dengan berbagai aktivitas seperti kegiatan disekolah dan juga kegiatan luar sekolah sehingga mereka cenderung lupa untuk memperhatikan makanan yang mereka konsumsi mulai dari waktu makan maupun jenis makanannya. Selain itu juga, tingginya beban tugas akademik serta beban hidup yang mereka miliki dapat dapat mempengaruhi tingkat stress pada remaja. Peningkatan stress serta tidak terurnya pola makan cenderung dapat meningkatkan risiko terkena penyakit maag atau asam lambung ⁽¹⁰⁾.

Kebutuhan gizi remaja perlu diperhatikan karena pada masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Kebiasaan makan yang tidak sehat akan mempengaruhi asupan gizi remaja. Makanan tidak sehat seperti makanan cepat saji banyak dikonsumsi remaja. Pada saat semua serba modern seperti sekarang, remaja menginginkan semuanya serba cepat, termasuk dalam memilih makanan. Makanan cepat saji juga dikenal masyarakat sebagai junk food⁽¹¹⁾.

Kebiasaan makan merupakan cara atau hal yang sering dilakukan oleh seseorang sebagai karakteristik dari individu dalam memenuhi kebutuhan fisiologis, sosial dan emosional dengan berulang terhadap makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh⁽¹²⁾.

Pembentukan kebiasaan makan dimulai dari orang tua khususnya sewaktu anak masih balita. Pada waktu anak menginjak usia remaja kebiasaan makan dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial, dan kegiatan diluar rumah. Kebiasaan makan pada remaja berkaitan dengan mengkonsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, jumlah makanan, frekuensi makanan, distribusi makanan dan cara memilih makanan⁽¹²⁾.

Masalah kesehatan remaja merupakan suatu hal yang menonjol pada saat ini, dimana terdapat peningkatan yang cukup cepat dalam perubahan

pola makan. Pola makan remaja akan menetukan jumlah-jumlah zat gizi yang diperoleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan. Jumlah makanan yang sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan-kegiatan fisik yang sangat meningkat, apabila asupan kurang maka akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan prestasinya ⁽¹³⁾.

Kebiasaan makan pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu iklan dan kemudahan memperoleh makan siap santap seperti mudah untuk dijangkau. Selain itu yang mempengaruhi kebiasaan makan, yaitu faktor ekonomi, faktor sosial budaya, pendidikan dan lingkungan. *Junk food* dipandang negatif karena kandungan gizi didalamnya yang tidak seimbang, yaitu mengandung gula, tepung, lemak trans, lemak jenuh, garam, serta zat pengawet atau pewarna, tetapi sedikit mengandung vitamin dan serat, jika makanan ini sering dikonsumsi secara terus menerus dan berlebihan dikhawatirkan akan berakibat pada terjadinya gizi lebih ⁽¹⁴⁾.

B.TINJAUAN UMUM TENTANG JUNK FOOD

B.1 Defenisi Junk Food

Junk food didefinisikan sebagai makanan yang tidak bergizi dan tidak baik untuk tubuh. Secara harfiah, *Junk* disebut sampah atau rongsok, sedangkan *Food* yaitu makanan yang bisa diartikan sebagai makanan sampah, makanan rongsokan, atau makanan tidak bergizi. *Junk food* juga

mengandung jumlah lemak yang besar, rendah serat, banyak mengandung garam, gula, zat aditif dan kalori tinggi tetapi rendah nutrisi, rendah vitamin, dan rendah mineral, sehingga dapat memicu segala macam penyakit berbahaya seperti obesitas, jantung dan kanker. *Junk food* merupakan makanan cepat saji yang sebelumnya sudah dilakukan proses pengolahan tahap awal sehingga saat ada pesanan hanya melanjutkan proses pengolahan lanjutan yang waktunya relatif lebih cepat seperti bakso, batagor, siomay dan sosis⁽⁹⁾.

Junk food juga disebut dengan makanan yang minim nutrisi. *Junk food* memberikan efek mengenyangkan dan dengan harga yang murah menjadi alasan utama mengapa *junk food* tetap laku terjual dan banyak digemari oleh masyarakat terutama pada remaja, padahal *junk food* adalah makanan yang memiliki bahaya dan tidak baik apabila sering dikonsumsi. Dampak negatif mengangkonsumsi *junk food* adalah bertambahnya lemak tubuh sehingga berisiko terjadinya obesitas dan penyakit lainnya⁽⁸⁾.

Junk food yang tergolong sebagai pengganti makanan pokok, seperti *fried chicken*, mie, *humberger*, cake keju, *sandwich*, *pizza*, kentang goreng, dan goreng-gorengan. Mengkonsumsi *Junk Food* tidak hanya sia-sia alias tidak berguna, tetapi bisa menjadi sesuatu yang merusak merusak kesehatan.



Junk food adalah makanan tidak bergizi, atau makanan tidak berguna yang mengandung jumlah lemak yang besar, rendah serat, banyak mengandung garam, gula, zat aditif dan kalori tinggi tetapi rendah nutrisi, rendah vitamin, dan rendah mineral” sehingga dapat memicu segala macam penyakit dan jika dikonsumsi dalam kadar berlebihan. Makanan *Junk food* yang tergolong sebagai jajanan, yaitu *milk shake*, permen, minuman bersoda, minuman ringan, keripik asin atau *snack*, dan es krim⁽¹⁴⁾.

Junk food dideskripsikan sebagai makanan yang tidak sehat atau memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang. *Junk food* umumnya banyak mengandung gula, tepung, lemak trans, lemak jenuh, garam serta zat pengawet atau pewarna, tetapi sedikit mengandung vitamin dan serat⁽¹⁵⁾.

Pada umumnya makan di warung sekitar sekolah atau kantin serta kebiasaan memakan *junk food* sudah menjadi kebiasaan yang menjadi

masalah pada kesehatan saat ini. *Street vendors* atau biasa dikenal dengan jajanan yang dijual oleh pedagang pinggir jalan atau pedagang kaki lima. Menurut FAO, *Street vendors* merupakan minuman maupun makanan yang disajikan dan dijual oleh pedagang yang ada di tempat-tempat keramaian umum maupun di sekitar kaki lima atau jalanan yang langsung dikonsumsi atau dimakan tanpa persiapan atau pengolahan yang lebih lanjut. Makanan jajanan yang menarik, mudah dijumpai, bervariasi dan tergolong murah adalah makanan yang sering dijumpai pada jajanan kaki lima⁽¹⁶⁾.

Remaja akan menghabiskan waktu lebih banyak dengan teman-temannya sehingga akan mempengaruhi terhadap perilaku remaja tersebut. Teman juga akan mempengaruhi kebiasaan makan dan jajan baik itu di sekolah maupun luar sekolah. Hal ini dikarenakan remaja akan mengikuti apa yang dimakan oleh temannya agar mereka bisa menjadi dekat. Teman sebaya atau suatu kelompok pertemanan juga membawa pengaruh terhadap kebiasaan para remaja dalam mengkonsumsi makanan *junk food* ataupun minuman ringan⁽⁸⁾.

Makanan *junk food* tergolong makanan yang sangat digemari oleh masyarakat terutama bagi para remaja. Makanan ini sangat beragam dari mulai makanan ringan hingga makanan yang termasuk dalam makanan utama, karena di dalam kemasan sering kita lihat bahan yang disertakan

mengandung karbohidrat. Tetapi jangan menganggap makanan ini sangat bergizi bagi tubuh kita karena kita tidak tahu pasti apa saja bahan yang terkandung di dalamnya. Bahkan kita juga tidak tahu bagaimana nantinya tubuh kita apabila kita terus menerus mengkonsumsi makanan instan ini. Makanan *junk food* terdapat bahan makan, bumbu serta kemasannya. Bakteri-bakteri ini akan sangat berbahaya bagi tubuh kita. Apabila kita mengkonsumsinya secara berlebihan, bisa-bisa kita terkena penyakit atau malah berakibat fatal yang berakhir pada kematian ⁽²⁾.

B.2 Jenis-jenis *Junk Food*

Junk food dideskripsikan sebagai makanan yang tidak sehat atau memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang. *Junk food* umumnya banyak mengandung gula, tepung, lemak trans, lemak jenuh, garam serta zat pengawet atau pewarna, tetapi sedikit mengandung vitamin dan serat. Menurut Badan kesehatan dunia (WHO) Terdapat beberapa jenis makanan yang populer di Indonesia dan dikategorikan sebagai makanan *Junk Food*. Jenis-jenis *Junk Food* yaitu: ⁽¹⁷⁾

Makanan dari restoran cepat saji, seperti *humberger*, ayam goreng dan kentang goreng sering dianggap sebagai *junk food* ⁽¹⁴⁾.

1. Gorengan karena mengandung kalori minyak dan lemak tinggi, terlebih jika memakan gorengan yang digoreng menggunakan minyak yang telah dipakai berkali-kali hingga warnanya menjadi hitam.

Makanan gorengan juga mengakibatkan kegemukan dan jantung koroner. Pada proses menggoreng muncul zat karsogenik yang memicu kanker.

2. Makanan kalengan, yaitu makanan yang dikemas dalam kaleng, bisa berupa buah-buahan atau daging. Makanan kaleng tidak sehat karena biasanya mengandung bahan pengawet, mengakibatkan menurunnya kandungan gizi dan nutrisi.
3. Makanan daging yang diproses seperti sosis, *hamburger*, *corned* dan lain- lain, mengandung bahan pewarna dan pengawet yang membahayakan organ hati. Selain itu, kadar natrium yang tinggi menyebabkan hipertensi dan gangguan ginjal, hingga bisa memicu kanker.
4. Mie instant mengandung bahan pengawet serta kadar garam di dalam mie instant menyebabkan kerja ginjal menjadi berat. Mie instant juga mengandung trans lipid yang berisiko buruk pada pembuluh darah jantung.
5. Makanan yang dibakar atau dipanggang dapat mengakibatkan makanan menjadi gosong sehingga muncul zat yang memicu penyakit kanker.

6. Keju olahan dapat meningkatkan berat badan dan meningkatkan gula darah. Konsumsi makanan berkadar lemak dan gula tinggi seperti ini sering menyebabkan penumpukan lemak dan gula sehingga dapat terkena diabetes.
7. Makanan asinan kering mengandung garam nitrat yang memicu munculnya zat karsogenik di dalam tubuh, mengakibatkan tingginya risiko gangguan pada fungsi hati, serta memberatkan kerja ginjal.
8. Makanan manisan beku seperti ice cream, cake beku, dan lain-lain, umumnya mengandung mentega tinggi yang dapat mengakibatkan obesitas dan kadar gula tinggi.
9. Makanan yang banyak mengandung gula. Mengandung banyak gula, misalnya, minuman bersoda. Gula, tertutama gula buatan, sangat tidak baik bagi kesehatan tubuh karena dapat menyebabkan penyakit diabetes, kerusakan pada gigi, dan menyebabkan obesitas.
10. Makanan daging berlemak dan jeroan mengandung lemak jenuh dan kolesterol yang meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, kanker usus besar, dan kanker payudara ⁽¹⁷⁾.

Berdasarkan uraian diatas dapat dipahami bahwa Menurut Badan kesehatan dunia (WHO) terdapat banyak jenis-jenis *junk food*, jika di

konsumsi secara berlebih dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, yang membahayakan tubuh ternyata dibalik makanan lezat dan gurih itu mengintai banyak penyakit. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi remaja mengkonsumsi makanan cepat saji. Faktor-faktor tersebut bisa berupa pengetahuan tentang gizi, pengaruh teman, tempat makan yang nyaman untuk berkumpul, makanan yang cepat dan praktis, memiliki rasa yang sedap, Brand makanan yang terkenal, serta harga yang murah. Hal-hal ini dapat mendorong banyak remaja untuk akhirnya mengkonsumsi makanan cepat saji ⁽⁴⁾.

Pengetahuan tentang *junk food* sangat perlu diketahui oleh masyarakat khususnya pada remaja yang sering mengkonsumsi *junk food* karena harga nya yang murah,untuk mencegah dampak negatif dari mengkonsumsi *junk food* yang berlebihan terhadap status gizi dan Kesehatan ⁽¹⁸⁾.

Dengan uang saku yang dimiliki siswa sehingga mereka bebas menentukan makanan yang ingin di beli untuk di konsumsinya, biasanya siswa akan memilih makanan yang sesuai dengan uang saku mereka. Uang saku yang banyak digunakan siswa untuk memilih makanan yang modern dan cepat saji dengan pertimbangan dan harapan akan di terima kalangan grup mereka. Siswa yang memiliki uang saku lebih banyak mereka akan cenderung mengonsumsi *junk food* karena, terlihat lebih keren. Faktor lain siswa terlalu sering mengkonsumsi *junk food* karena kurangnya keterampilan dalam mempersiapkan dan memasak makanan bisa berdampak pada kesehatan

karena hal tersebut dapat membatasi pilihann makanan sehingga mereka memilih jalan pintas dengan cara membeli *junk food* yang cepat saji dan praktis (19).

Makanan *Junk food* tidak hanya terdapat dalam (*Pizza, hamburger, french fries*) tetapi makanan di sekitar kita pun banyak yang tergolong *junk food* seperti cemilan usus goreng, kulit ayam digoreng kering, jenis-jenis keripik asin dan manis, gorengan dipinggir jalan,Teh pucuk,Fanta,dan Pop Ice dimana nilai gizinya sudah berkurang dan kadang hilang. Beberapa sumber zat gizi, berubah nilai gizinya jika diolah dengan cara tertentu, proses memasak dengan pemanasan yg tinggi seperti di goreng dan dipanggang. Makanan *junk food* biasanya lebih banyak mengandung kalori, gula, garam dan lemak yang sangat tinggi (2).

B.3 Kandungan *Junk food*

Makanan dapat dikatakan sehat apabila mengandung nutrisi (gizi) dan higienis. Menurut beberapa ahli makanan sehat dan bergizi adalah makanan yang memiliki keseimbangan gizi, mengandung serat dan zat-zat yang diperlukan oleh tubuh dan jumlahnya mencukupi untuk proses tumbuh. Suatu makanan dapat dikatakan bergizi atau sehat apabila makanan tersebut mengandung karbohidrat, protein, mineral, vitamin, dan sedikit lemak tak jenuh, atau lebih tepatnya disebut 4 sehat 5 sempurna.

Berikut beberapa bahan makanan yang sesuai dengan kaidah 4 sehat 5

sempurna yaitu :

1. Karbohidrat terdapat pada nasi, gandum, singkong, dan lain-lainya.
2. Protein banyak terdapat pada tahu, tempe, telur daging, dll.
3. Mineral banyak terdapat pada sayur-sayuran dan susu.
4. Vitamin banyak terdapat pada buah-buahan ⁽¹⁹⁾.

Sedangkan makanan yang tidak sehat adalah makanan yang tidak mengandung gizi seimbang, hanya memiliki sedikit serat dan zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh salah satu jenis makanan kurang sehat adalah *junk food*. Makanan *junk food* tidak hanya sia-sia, tetapi juga dapat merusak kesehatan. Makanan cepat saji berasal dari negara barat yang umumnya memiliki kandungan lemak dan kalori yang tinggi. Banyak faktor yang mempengaruhi remaja mengonsumsi makanan cepat saji. Faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji diantaranya adalah rasa, harga, tempat yang nyaman, maupun pengaruh teman sebaya ⁽¹¹⁾.

Makanan *Junk Food* dibalik rasanya yang nikmat dan penampilannya yang mengoda perut serta lidah para penikmat kuliner, memiliki banyak kandungan-kandungan berbahaya, yang tentunya menimbulkan penyakit yang mengancam diantaranya :

- a. Zat aditif, Zat yang sering digunakan dalam makanan-makanan tersebut adalah penyedap rasa (*mono sodium glutamate*), dan pengawet. Zat aditif yang biasa terkandung dalam pengawet maupun pewarna makanan jika dikonsumsi secara terus menerus bisa mengakibatkan

kerusakan hati, sorosis hingga kanker hati.

- b. Lemak jenuh berbahaya buat tubuh karena zat ini merangsang hati dan memproduksi banyak kolesterol. Tingginya jumlah lemak jenuh dalam mengkonsumsi *junk food* akan menimbulkan kanker, terutama kanker usus dan kanker payudara.
- c. Sodium adalah bagian dari garam yang terdapat pada *junk food* seperti *fried chicken* dan lain-lain. Sodium tidak boleh terlalu banyak dalam tubuh. Bila sodium terlalu banyak dapat meningkatkan aliran darah sehingga bisa membuat tekanan darah tinggi yang akan berpengaruh munculnya gangguan ginjal, penyakit jantung dan stroke.
- d. Selain itu, beberapa *junk food* juga mengandung banyak gula. Gula, terutama gula buatan, tidak baik untuk kesehatan karena bisa menyebabkan penyakit gula atau diabetes, kerusakan gigi dan obesitas.

Berdasarkan uraian diatas dapat dipahami bahwa dibalik rasanya yang nikmat *junk food* memiliki segudang kandungan berbahaya yang menyebabkan berbagai penyakit antara lain zat aditif yang terdapat pengawet yang mengakibatkan kerusakan hati serta kanker, lemak jenuh tinggi yang banyak memproduksi kolesterol menyebabkan kanker usus dan payudara, sodium yang tinggi yang berpengaruh munculnya gangguan ginjal, penyakit jantung dan stroke, serta gula berlebihan yang menyebabkan diabetes, obesitas dan lain-lain

Kandungan Beracun didalam *Junk Food* yaitu :

- a. Formalin

Formalin adalah zat dikenal sebagai pengobat untuk pengawet mayat dan zat beracun, yang menyebabkan kanker, sedikit demi sedikit dalam jangka waktu lama bisa mengalami berbagai gejala antara lain sakit kepala, mual-mual, gangguan pernapasan baik berupa batuk kronis atau sesak nafas kronis. Penggunaan formalin jangka panjang pada manusia dapat menyebabkan kanker mulut dan tenggorokan, bahkan kanker kulit danparu-paru.

b. Rhodamin B & Metanil Yellow

Bahan kimia berbahaya lainnya perlu diwaspadai konsumen antara lain zat pewarna merah *Rhodamin B* dan *Metanil Yellow* (pewarna kuning). *Rhodamin B* dan *Metanil Yellow* adalah zat pewarna yang biasanya berwarna lebih terang dan memiliki rasa agak pahit. Jika dikonsumsi secara berlebihan menyebabkan kanker, keracunan, iritasi paru-paru, mata, tenggorokan, hidung dan usus.

c. Boraks dan asam salisilat

Bahan kimia lainnya yang dikenal oleh masyarakat adalah bleng. Penggunaan bleng dalam makanan bertujuan untuk memberikan aroma dan rasa khas di samping mengenyalkan dan membuat adonan mengembang. Bleng membuat kerupuk yang mekar saat digoreng dan terasa renyah. Zat ini juga berperan sebagai pengawet dan pengeras mie, bakso, dan sosis.

B.4 Bahaya Junk Food

Junk food adalah makanan sampah atau rongsokan yang kandungannya

tidak sehat. Mengkonsumsi *junk food* yang rasanya sangat lezat dan orang yang melihatnya pasti ingin memakannya. Sulit rasanya menolak selera untuk menikmati junk food, tetapi mengonsumsi *junk food* dalam waktu yang lama harus dihentikan, karena sangat berbahaya terhadap tubuh. Bahaya yang ditimbulkan *junk food* dibuat menggunakan banyak lemak, yang juga dibuat dengan menggunakan bahan-bahan yang tidak begitu bersih, dan dapat menambah berat badan, dan rentan terhadap diabetes, karena terlalu banyak mengandung gula, dan juga mengandung pengawet dan pewarna, *junk food* juga jika dikonsumsi secara berlebihan menyebabkan kanker dan kematian. Mengkonsumsi *junk food* juga dapat mengganggu dan merusak kesehatan, yakni dapat mengakibatkan peningkatan lemak badan yang tidak seimbang, sehingga bisa terjadi penuaan dini, peningkatan penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, hingga kanker⁽⁹⁾.

Dampak negatif *junk food* bagi kesehatan :

1. Meningkatkan resiko penyakit jantung.
2. Kanker kolorektal
3. Daya tangkap pada anak lebih rendah

Cara menghindari dampak negatif *junk food* :

1. Jangan terlalu sering mengkonsumsi *junk food*, maksimal 1 bulan sekali.
2. Apabila ingin mengkonsumsi *junk food*, sebaiknya ketahui dulu kandungan nutrisi jika perlu cari tahu di situs produsen tentang

junk food.

3. Jangan hanya mengkonsumsi burger, kentang goreng, atau ayam goreng akan tetapi konsumsi juga paket salad atau sayur sup yang disediakan di restoran *junk food*.
4. Hindari memesan minuman dengan kandungan gula tinggi seperti minuman orange juice,fanta,coca-cola.
5. Berkarbonasi, cola atau rootbeer. Ganti minuman dengan air putih atau jus buah (17).

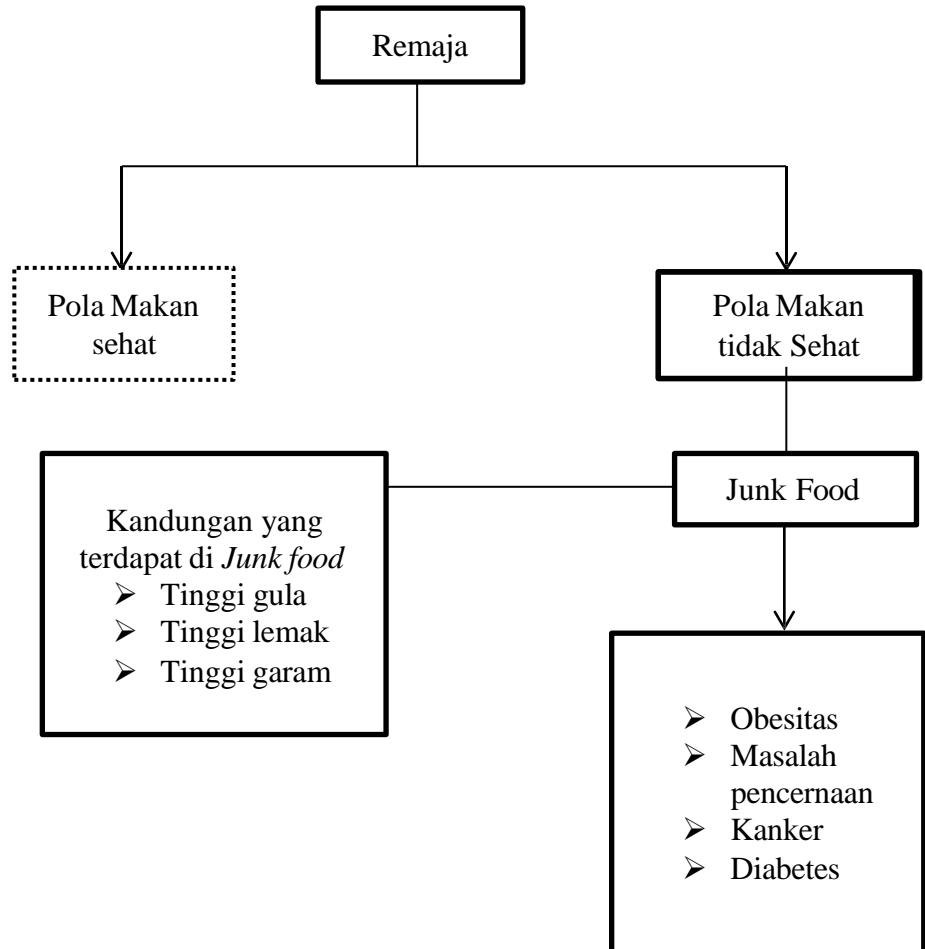
Gaya hidup yang erat hubungannya dengan makan makanan enak, cepat penyajiannya dan harga terjangkau membuat masyarakat banyak menyukai *junk food* khususnya dikalangan remaja, meskipun juga ada yang mahal, namun *Junk food* semakin menjamur dan mudah ditemukan dimana-mana. Menurut Oetoro seorang Dokter Spesialis Gizi mengatakan, *junk food* kerap dikenal sebagai makanan yang tidak sehat atau disebut juga sebagai makanan sampah. *Junk food* mengandung jumlah lemak yang besar, rendah serat, banyak mengandung garam, gula, zat aditif dan kalori tinggi tetapi rendah nutrisi, rendah vitamin dan rendah mineral (15).

B.5 Defenisi Soft Drink

Di era saat ini, *soft drink* sudah menjamur di masyarakat baik itu *soft drink* berkarbonasi maupun yang tidak berkarbonasi yang terdiri dari berbagai variasi rasa, harga dan kemasan. Akses untuk mendapatkan *soft drink* juga sangat mudah karena sudah dipasarkan secara luas, mulai dari

kios-kios kecil sampai toko- toko besar sudah menyediakan *soft drink*. *Soft drink* adalah contoh minuman yang banyak mengandung gula. Jenis *soft drink* yang paling sering dikonsumsi adalah jenis teh siap saji seperti Fanta, Pop Ice, Nutrisari, Teh pucuk dan lain-lain. *Soft drink* seperti itu yang sangat digemari remaja karna rasa nya yang enak dan cepat dalam penyajian nya serta mudah ditemukan di lingkungan sekitar. Teh mengandung senyawa tanin yang dapat menghambat proses absorpsi zat besi (Fe). Hal ini dapat meningkatkan resiko terjadinya anemia. Biasanya dalam satu kaleng mengandung sembilan sendok teh gula. Padahal, asupan gula dalam tubuh kita dalam sehari nya tidak melebihi empat gram. Sehingga banyak kandungan gula yang menumpuk dalam tubuh jika dalam satu hari kita meminum lebih dari satu kaleng minuman bersoda. Ternyata tidak hanya gula, kandungan dalam minuman bersoda juga mengandung zat adiktif (20).

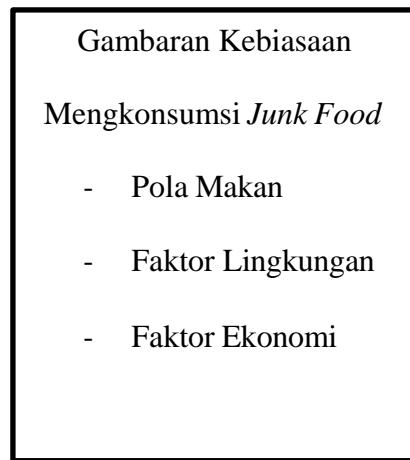
C. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

D.Kerangka Konsep

Berikut dibawah ini, kerangka konsep penelitian tentang Gambaran Kebiasaan Mengkonsumsi *Junk Food* Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Namorambe Kabupaten Deli Serdang Pada Tahun 2023.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep