

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Remaja**

##### **1. 1 Definisi Remaja**

Remaja adalah masa peralihan dari kanak – kanak ke dewasa. Remaja tidak lagi dikatakan sebagai kanak – kanak namun belum cukup matang untuk dikatakan dewasa. Pada masa remaja akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Remaja adalah aset masa depan bangsa (Sumara et al., 2017).

Remaja adalah kelompok penduduk indonesia yang akan menjadi calon pemimpin dan penggerak pembangunan di masa depan. Remaja merupakan masa yang sangat berharga jika mereka dididik dengan baik dan dalam kondisi fisik dan psikis yang baik (Kemenkes RI, 2018b).

Masa remaja adalah periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual . Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyak perubahan pada tubuh seseorang, terjadinya penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon (Susetyowati, 2017).

##### **1. 2 Masalah Gizi Pada Remaja**

Pada masa remaja, rentan akan mengalami masalah gizi seperti sering terjadi gangguan makan, makan tidak teratur, anemia dan obesitas. Remaja lebih menyukai dan mengonsumsi makanan yang sedang *tren* tanpa mengetahui bahan, kandungan dan proses pembuatan makanan yang di konsumsi, seperti burger,pizza dan fried chicken. Makanan tersebut tinggi kalori dan lemak, dengan aktivitas fisik yang rendah maka akan terjadi penumpukan lemak dalam tubuh. Pada remaja, Gizi lebih atau obesitas berkorelasi dengan masalah kesehatan saat dewasa,seperti masalah psikososial, peningkatan penyakit kardiovaskular, metabolisme glukosa abnormal, gangguan saluran cerna dan hati, komplikasi masalah tulang hingga kematian (Susetyowati, 2017).

## **B. *Junk Food***

### **a) Pengertian *Junk Food***

*Junk food* adalah makanan yang yang tidak sehat atau memiliki sedikit kandungan nutrisi. Umumnya *junk food* menawarkan sedikit protein, vitamin dan mineral serta tinggi kalori yang berasal dari gula dan lemak. Secara umum, makanan cepat saji mengandung kalori, lemak, gula, dan natrium yang tinggi, tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium, dan folat (Widyastuti & Sodik, 2018).

*Junk food* merupakan asupan nutrisi rendah dan peningkatan konsumsi makanan berenergi tinggi. Saat ini dalam ekonomi dunia, *junk food* adalah masalah global dari kehidupan dinegara maju dan negara berkembang, serta salah satu penyebab terjadinya peningkatan masalah obesitas (Poudel, 2018).

### **b) Jenis *Junk Food***

Jenis makanan yang termasuk dalam *junk food* adalah makanan yang mengandung lemak tinggi, seperti hamburger, pizza, ayam goreng (terutama yang di goreng dengan kulitnya), cemilan seperti kentang goreng bermentega (*french fries*), keripik kentang berkeju (*potatoe chips*), biskuit – biskuit gurih dan manis dan minuman manis bersoda.

Menurut (Reni Wulan Sari, 2008) dalam buku *Dangerous Junk Food*, berikut daftar makanan yang termasuk dalam makanan *junk food*:

#### **1) *Pizza***

*Pizza* berasal dari negara Italia, ada hukum yang mengatur bagaimana pembuatan komposisi pembuatan *pizza*. Banyaknya makanan yang diolah secara komersil seperti *pizza* mengandung banyak lemak, kalori, sodium, namun rendah gizi.

#### **2) Sayuran organik komersil**

Produk tanaman organik menjadi kasus, sejumlah warlaba menginginkan pemasukan berlebih, mengakibatkan memproduksi makanan sampah organik seperti susu organik, sayuran organik, semuanya berlabel. Istilah “label” kerap hanya sebagai label belaka.

### 3) Sereal

Produk sereal yang ideal terbuat dari gandum, oat atau beras, memiliki kandungan protein, lemak sehat dan vitamin. Namun banyaknya produsen makanan yang menambah bahan gula, sirup jagung, garam, makanan yang dikeringkan dan sejenisnya, bahan – bahan ini mengakibatkan sereal menjadi makanan *junk food*.

### 4) Roti Tawar

Roti tawar yang mengandung tepung dengan gula, siru jagung, bahkan sejumlah bahan tambahan tidak berguna. Kandungannya membuat orang berisiko obesitas dan diabetes sekali makan akan langsung dikonversi menjadi gula darah bernama glukosa.

### 5) Popcron

Popcorn yang berasa asin dan memiliki rasa lainnya mengandung gula, lemak dan garamnya yang sangat luar biasa.

### 6) Kentang Russet

Kentang russet adalah jenis kentang yang digunakan untuk membuat kentang goreng (*french fries*). Kentang russet memiliki ukuran lebih besar dari kentang biasa, setelah di analisis, kentang russet jika dikonsumsi cepat terkonversi menjadi gula darah dan memicu diabetes dan obesitas. Dalam proses produksi banyak produsen menambahkan gula dan garam ke bahan makanan ini.

### 7) Teh Hijau

Saat ini banyak teh hijau yang dikemas dalam botol dijual dengan berbagai macam tambahan rasa untuk membuatnya lebih menarik. Zat seperti gula, bahan penambah rasa dan pengawet justru membuat teh hijau bukan lagi minuman sehat yang aman untuk dikonsumsi.

### 8) Sup Kalengan

Pada awalnya, makanan ini adalah makanan sehat. Namun orang – orang cenderung mengonsumsi makanan praktis, seperti membeli sup kalengan. Akibat produsen yang memikirkan pemasukan yang besar, makanan kalengan sup bisa mengandung 100 miligram sodium dan garam berlebihan, serta lemak

dan zat kimia lainnya. Bahan tambahan makanan tersebut jauh dari definisi sehat.

#### 9) Yogurt

Yogurt merupakan makanan sehat yang terbuat dari proses fermentasi bakteri. Saat ini, banyak yogurt kemasan bermerek beredar di pasar swalayan. Untuk mempertahankan cita rasa sebagian biasanya ditambahkan banyak gula lebih dan buah yang diproses.

#### 10) Nugget ikan

Nugget ikan yang sudah diolah menjadi siap jadi cukup dengan menggorengnya kini sudah bisa dikonsumsi. Makanan ini memang praktis, tetapi banyak kandungan garam dan lemak. Nilai gizi yang terkandung dalam ikannya tentu sudah nyaris tidak tersisa lagi.

#### 11) Minuman Bersoda

Minuman bersoda paling banyak mengandung gula. Paling tidak minuman bersoda mengandung sembilan sendok teh gula. Sementara kebutuhan tubuh tidak boleh lebih dari empat gram satu hari. Minuman bersoda tidak hanya mengandung gula tetapi juga mengandung kafein dan zat-zat adiktif lainnya.

### c) Dampak Mengonsumsi *Junk Food* pada Remaja

Menurut (Kemenkes, 2018) dampak terlalu sering mengonsumsi *junk food* adalah sebagai berikut:

#### 1) Kolesterol tinggi

*Junk food* memiliki nilai gizi rendah dengan kandungan kalori yang cukup tinggi. Hal ini yang menyebabkan kolesterol meningkat dan berdampak pada kesehatan tubuh

#### 2) Diabetes

Salah satu penyebab terjadinya diabetes yaitu mengonsumsi makanan cepat saji. Hal ini mempengaruhi sistem metabolisme dalam tubuh tidak baik, akibatnya nutrisi makanan tidak terserap dengan baik dan insulin tidak bekerja dengan sempurna. Sementara insulin sangat dibutuhkan tubuh untuk mengolah glukosa menjadi energi.

### 3) Penyakit Jantung

*Junk food* memiliki kandungan lemak jahat yang tinggi, yang menyebabkan kolesterol di dalam tubuh meningkat. Lemak jahat yang menumpuk dalam tubuh mempengaruhi kerja jantung dan dapat menumpuk di dalam pembuluh darah.

### 4) Gangguan ginjal

Kandungan natrium yang cukup tinggi di dalam *junk food*, dapat mempengaruhi kinerja ginjal. Akibatnya ginjal tidak dapat bekerja untuk menyaring racun dalam darah dengan baik.

### 5) Rusak Hati

Mengonsumsi *junk food* tanpa berolahraga sama halnya dengan orang yang mengonsumsi alkohol. Hal ini mengakibatkan jaringan parut dalam hati, yang menghambat fungsinya.

### 6) Hipertensi

Dalam *junk food* terdapat banyak sodium, hal ini dapat meningkatkan aliran dan tekanan darah sehingga mengakibatkan resiko terkena penyakit tekanan darah tinggi (Kosanke, 2019).

## C. Pengetahuan

### 1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari sebuah pengamatan dan pemahaman yang berkaitan dengan sesuatu objek. Pengetahuan dihasilkan dari proses berfikir manusia (Octaviana, 2021) dan pencarian kebenaran atau masalah (Darsini et al., 2019). Menurut Liu (2016) pengetahuan komponen penting yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku dan individu dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan melalui proses belajar (Purnamasari & Raharyani, 2020).

## **2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Menurut (Valdivia, 2021) faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu sebagai berikut :

- a. Umur  
Usia dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Seiring bertambahnya usia daya tangkap seseorang akan semakin berkembang, sehingga pengetahuan yang di peroleh semakin banyak.
- b. Jenis Kelamin  
Jenis kelamin mempunyai kaitan secara langsung maupun tidak langsung dengan tingkat pengetahuan seseorang.
- c. Pendidikan  
Tingkat pendidikan mempengaruhi pengetahuan seseorang dimana kemampuan seseorang dalam menerima dan menelaah sebuah informasi.
- d. Sosial – Ekonomi  
Tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh tingkat ekonomi mereka dan ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk mendapatkan informasi.

## **3. Pengukuran Pengetahuan**

Pengukuran tingkat pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur terhadap subjek penelitian. Pengukuran tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi 3 yaitu sebagai berikut (Valdivia, 2021) :

- a. Pengetahuan baik : Skor 76-100 % benar dari total pertanyaan
- b. Pengetahuan cukup : Skor 56- 75 % benar dari total pertanyaan
- c. Pengetahuan kurang : Skor <56 % benar dari total pertanyaan

## **D. Sikap**

### **1. Pengertian Sikap**

Menurut (Rahayu, 2018) sikap adalah cara seseorang melihat atau menanggapi sesuatu, yang ditunjukkan dengan ekspresi suka atau tidak suka, dan akan berdampak pada perilaku seseorang. Menurut Notoatmojo dalam (Valdivia, 2021) sikap merupakan suatu reaksi seseorang yang masih tertutup terhadap rangsangan, yang meliputi pendapat dan faktor emosional, sehingga mempengaruhi pemanfaatan

pelayanan kesehatan melalui sikap dan pengetahuan seseorang yang dapat memilih dan memutuskan pemanfaatan pelayanan kesehatan.

## **2. Faktor yang Mempengaruhi Sikap**

Menurut (Hasanah, 2021) faktor – faktor yang mempengaruhi sikap antara lain :

### **a. Pengalaman Pribadi**

Pengalaman pribadi membentuk sikap, yang bertahan lama. Oleh karena itu, pengalaman pribadi yang bersifat emosional mendorong pembentukan sikap.

### **b. Pengaruh Orang Lain yang Dianggap Penting**

Menurut perilaku individu, biasanya ada orang yang konformis atau penting. Keinginan untuk bersosialisasi dan keinginan untuk menghindari pertengkaran dengan orang yang dianggap penting bukan motivasi utama kecenderungan ini.

### **c. Kebudayaan**

Budaya memberi sudut pandang kita tentang berbagai masalah. Budaya memberikan perspektif tentang lingkungan, pengalaman individu tentang daerah lokal yang penting bagi mereka.

### **d. Media Massa**

Pemberitaan melalui surat kabar, media sosial, radio maupun media lainnya, yang seharusnya disebarkan secara jujur dan tidak memihak dipengaruhi oleh sikap penulis berita dan demikian juga cara pandang konsumen.

### **e. Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama**

Ide – ide moral dan contoh umum sikap dan asosiasi informatif pada dasarnya menentukan struktur keyakinan dan mempengaruhi pandangan seseorang.

### **f. Emosional**

Jenis pemikiran ini adalah pernyataan yang menyalurkan perasaan emosional yang memenuhi semacam ketidakpuasan yang menggerakkan sistem pertahanan citra diri, mungkin sangat sementara atau jangka panjang (permanen).

## **3. Pengukuran Sikap**

Pengukuran sikap dilakukan dengan menilai pernyataan sikap seseorang. Pernyataan atau pertanyaan sikap positif disebut dengan *favorable* dan negatif

disebut *unfavorable*. Pengukuran sikap dikategorikan menjadi 3 yaitu (Notoatmodjo dalam Amin, 2022) :

- a. Pengetahuan baik : Skor 76-100 % benar dari total pertanyaan
- b. Pengetahuan cukup : Skor 56- 75 % benar dari total pertanyaan
- c. Pengetahuan kurang : Skor <56 % benar dari total pertanyaan

## **E. Penyuluhan Gizi**

### **1. Pengertian Penyuluhan Gizi**

Penyuluhan gizi merupakan salah satu bentuk kegiatan KIE dibidang gizi, yang merupakan pendekatan edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi bagi sasarannya, dengan tujuan dapat meningkatkan pengetahuan gizi bagi sasarannya (Sidik et al., 2017).

Penyuluhan gizi merupakan pendekatan edukatif dan bagian terpenting dalam upaya perbaikan gizi masyarakat, penyuluhan gizi diberikan dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap seseorang dalam bertindak menjadi pola perilaku yang lebih baik (Priawantiputri et al., 2019)

### **2. Metode Penyuluhan Gizi**

Menurut Notoatmodjo dalam (Khristy, 2020), metode penyuluhan salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal. Metode yang dikemukakan antara lain:

#### **a. Metode Penyuluhan Perorangan (Individual)**

Metode ini digunakan dalam penyuluhan kesehatan untuk mempromosikan perilaku baru atau seseorang yang tertarik pada perubahan atau inovasi perilaku. Penggunaan pendekatan individu ini didasarkan pada fakta bahwa setiap orang memiliki masalah atau alasan berbeda untuk menerima atau berhubungan dengan perilaku baru. Bentuk dari pendekatan ini antara lain :

##### **1) Bimbingan dan penyuluhan**

Dengan cara ini, komunikasi antara klien dengan petugas lebih intens. Klien dapat memperoleh bantuan dan perbaikan untuk setiap masalah yang mereka hadapi. Klien akhirnya dengan sukarela, sadar, dan memahami perilaku tersebut.



## 2) Wawancara

Metode ini sebenarnya merupakan bagian dari pelatihan dan penyuluhan. Mengumpulkan informasi dengan cara mewawancarai klien mengapa klien tidak setuju atau tidak menerima dengan perubahan, hal ini mempengaruhi perubahan perilaku seseorang. Perilaku yang sudah atau akan diadopsi merupakan dasar yang kuat untuk pemahaman dan kesadaran, bila tidak, maka diperlukan penyuluhan yang lebih mendalam.

### b. Metode Penyuluhan Kelompok

Saat memilih metode konseling kelompok, ukuran kelompok sasaran dan tingkat pendidikan formal sasaran harus dipertimbangkan. Metode yang digunakan untuk grup kecil dan besar berbeda. Ukuran ekstensi target juga memengaruhi efektivitas metode. Untuk kelompok ini, ceramah dan seminar adalah pilihan yang baik.

### c. Metode Penyuluhan Massa

Metode ini menyampaikan informasi kepada massa atau publik. Pesan kesehatan yang ingin disampaikan harus dirancang untuk menarik khalayak ramai karena sasarannya bersifat universal, yaitu tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, profesi, status ekonomi, tingkat pendidikan, dan sebagainya. Media massa biasanya digunakan untuk jenis akses massa ini yang tidak langsung.

## 3. Media Penyuluhan Gizi

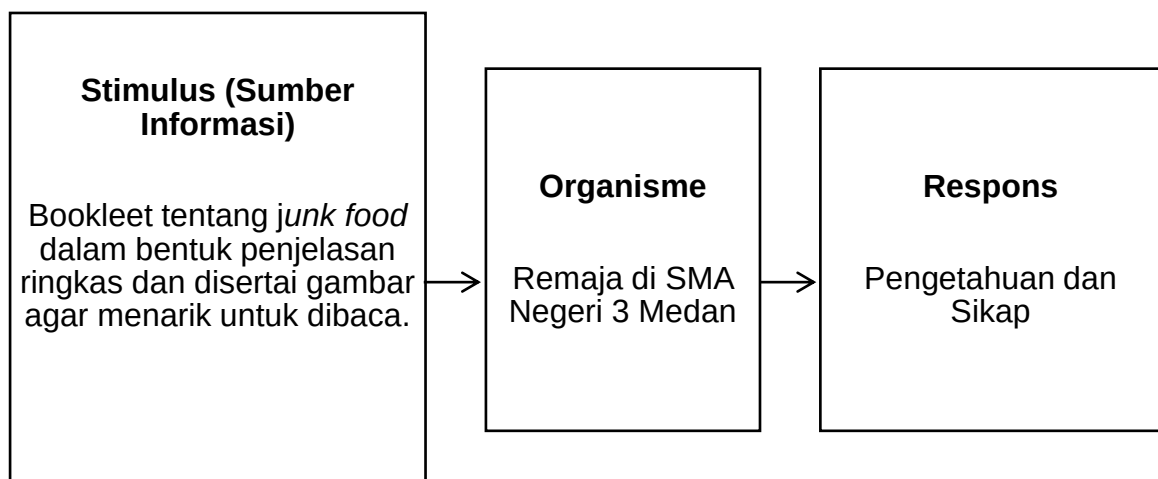
Media penyuluhan gizi adalah komponen penting dalam menyampaikan pesan gizi karena mengandung ajaran yang dituangkan dalam simbol, baik verbal maupun nonverbal. Booklet adalah alat peraga yang digunakan untuk penyuluhan gizi (Supariasa, 2014).

Secara umum, media penyuluhan bermanfaat karena mengatasi keterbatasan ruang, waktu, tenaga, dan daya indra dengan memperjelas isi pesan agar tidak terlalu verbal mendorong minat remaja untuk belajar dan berinteraksi secara langsung dengan mereka, memberi rangsangan yang sama, mempersamakan pengalaman, dan menciptakan persepsi yang sama (Supariasa, 2014).

## F. Media Booklet

Booklet adalah media belajar dengan bentuk yang sederhana serta menyediakan data yang dapat membantu siswa dalam memahami suatu materi. Booklet adalah buku kecil yang memiliki paling sedikit lima halaman tetapi tidak lebih dari empat puluh delapan halaman diluar hitungan sampul. Booklet berisikan informasi penting yang isinya harus jelas, tegas, mudah dimengerti dan menarik disertai dengan gambar (Intika, 2018).

## G. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori (P. I. Lestari, 2021)

Modifikasi

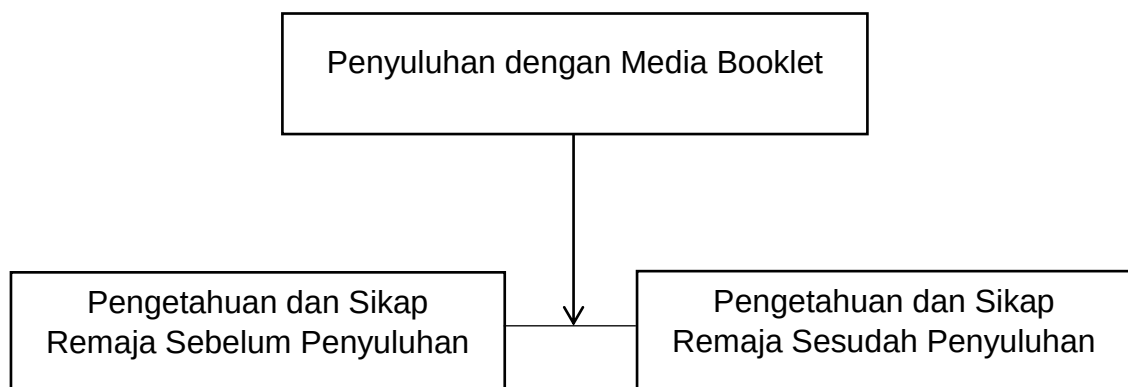
Sesuai dengan kerangka teori diatas, media booklet diciptakan guna untuk memberi penjelasan tentang *junk food*. Penyuluhan *junk food* penting untuk meningkatkan pengetahuan remaja melalui penyuluhan merupakan hal yang tepat dilakukan. Penyuluhan gizi untuk setiap kalangan harus menggunakan metode penyampaian atau media yang tepat. Tujuannya agar pesannya sampai kepada sasaran yang dituju. Hal ini sejalan dengan penelitian (P. I. Lestari, 2021)

Ada banyak faktor yang memicu timbulnya remaja mengkonsumsi *junk food*. Faktor yang mempengaruhi secara langsung adalah pengetahuan dan

sikap. Pengetahuan dan sikap seseorang dapat menentukan bagaimana kesehatan tubuh seseorang kedepannya.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap remaja tentang *junk food*. Dalam penelitian (Diba et al., 2019) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa penyuluhan gizi. Sehingga pemberian penyuluhan gizi dapat meningkatkan sikap serta pengetahuan remaja.

#### H. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

## I. Definisi Operasional

**Tabel 1. Definisi Operasional**

| Variabel           | Defenisi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Skala   |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Pengetahuan Remaja | <p>Hasil dari sebuah pengamatan, mengerti, memahami yang berkaitan dengan sesuatu objek. Diberikan kuesioner pre-test dan post- test untuk mengukur pengetahuan remaja yaitu dengan cara wawancara kuesioner berisi pertanyaan yang kemudian dilakukan penilaian. Nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Dikategorikan (Valdivia, 2021) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengetahuan baik : Skor 76-100 % benar dari total pertanyaan</li> <li>• Pengetahuan cukup : Skor 56-75 % benar dari total pertanyaan</li> <li>• Pengetahuan kurang : Skor &lt;56 % benar dari total pertanyaan</li> </ul>                                                                                                                                                             | Ordinal |
| Sikap Remaja       | <p>Persepsi atau reaksi seseorang terhadap suatu objek, yang digambarkan dengan ekspresi suka atau tidak suka yang akan mempengaruhi perilaku seseorang. Diberikan kuesioner pre-test dan post- test untuk mengukur sikap remaja yaitu dengan cara wawancara kuesioner berisi pernyataan. Pengukuran sikap dilakukan dengan memberikan pernyataan yang tertutup. Pernyataan sikap positif untuk jawaban yang paling tepat (Setuju) nilainya 1 dan (Tidak Setuju) nilainya 0. Dikategorikan (Notoatmodjo dalam Amin, 2022) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengetahuan baik : Skor 76-100 % benar dari total pertanyaan</li> <li>• Pengetahuan cukup : Skor 56-75 % benar dari total pertanyaan</li> <li>• Pengetahuan kurang : Skor &lt;56 % benar dari total pertanyaan</li> </ul> | Ordinal |
| Penyuluhan Gizi    | <p>Bentuk kegiatan KIE dibidang gizi berupa pendekatan edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi bagi sasarannya, dengan tujuan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi bagi sasarannya. Penyuluhan dilakukandilakukan 3 kali pertemuan dengan jarak 1 minggu (Priawantiputri et al., 2019). Memakai alat bantu media booklet dan sasaran penyuluhan gizi adalah siswa/siswi di SMA Negeri 3 Medan.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Nominal |

## **J. Hipotesis**

Ha<sub>1</sub> : Ada pengaruh penyuluhan tentang *Junk Food* melalui media booklet terhadap pengetahuan remaja di SMA Negeri 3 Medan.

Ha<sub>2</sub> : Ada pengaruh penyuluhan tentang *Junk Food* melalui media booklet terhadap pengetahuan remaja di SMA Negeri 3 Medan.