

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi Remaja

Pertumbuhan manusia di usia 10 tahun hingga 18 tahun disebut sebagai remaja. Hal ini disebutkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan nomor 25 tahun 2014. Pada usia tersebut pertumbuhan remaja terjadi lebih pesat dan adanya perubahan kematangan fisiologis yang berhubungan dengan masuknya masa pubertas, sehingga remaja harus memiliki asupan gizi dan nutrisi yang baik dan cukup. Masa remaja merupakan masa yang sangat rawan atas kebutuhan zat gizi. Pemenuhan zat gizi yang seimbang diperlukan oleh kelompok remaja untuk pertumbuhan, perkembangan dan menjalankan kegiatan jasmani yang meningkat (Siti Rara Oyi Pinasti, 2021).

2. Karakteristik Remaja

Karakteristik remaja ditandai oleh beberapa perubahan, dimana remaja merupakan periode tercepat setelah masa anak-anak, akan tetapi memiliki pola pertumbuhan yang berbeda (Irawan, 2022).

1) Pertumbuhan Komposisi Tubuh

Pertumbuhan pada remaja yang cukup pesat disebut dengan istilah growth spurt. Pada remaja laki-laki dan perempuan terjadi pertumbuhan komposisi tubuh yang berbeda. Remaja laki-laki terjadi penambahan massa otot lebih dominan, sedangkan penambahan yang terbentuk pada remaja perempuan adalah massa lemak.

2) Peningkatan Kebutuhan Energi

Pertumbuhan komposisi tubuh pada remaja mengakibatkan peningkatan kebutuhan energi yang lebih banyak dibandingkan ketika usia anak-anak. Kebutuhan energi yang meningkat antara lain adalah jumlah kalori total, zat gizi makro, dan zat gizi mikro. Apabila kebutuhan gizi pada remaja tidak terpenuhi, maka unit fungsional pada remaja tidak akan berfungsi secara optimal, seperti proses metabolisme tubuh, yang dapat berdampak pada gangguan aktivitas sehari-hari.

3) Pola Konsumsi

Perubahan kebutuhan gizi remaja yang meningkat, membuat perubahan terhadap pola konsumsi makanan remaja. Pola konsumsi makanan meliputi susunan jenis, jumlah dan frekuensi makanan yang dikonsumsi per hari dalam jangka waktu tertentu. Remaja dengan pola konsumsi yang baik dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas dari makanan yang dikonsumsi dalam memenuhi kebutuhan tubuh.

Karakteristik pola konsumsi makanan pada remaja, dalam mengonsumsi makanan sehari-hari cenderung memiliki pola yang kurang bervariasi, dengan jumlah yang relatif sedikit atau berlebih. Remaja tidak memilih makanan berdasarkan kandungan gizinya. Kondisi tersebut mengakibatkan kandungan gizi dari makanan yang diasup belum sesuai dengan kebutuhan tubuh pada remaja baik energi, protein, lemak, maupun karbohidrat.

3. Kebutuhan Gizi Remaja

Kebutuhan gizi remaja putri yang disarankan oleh Kemenkes RI dalam tabel AKG (Angka Kecukupan Gizi) adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kebutuhan Gizi Remaja Perempuan

Kelompok usia	Berat badan (kg)	Tinggi badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)
13-15	48	156	2050	65	70	300
16-18	52	159	2100	65	70	300

Sumber : (Kementerian Kesehatan RI, 2019)

B. Status Gizi

1. Definisi Status Gizi

Status gizi adalah salah satu unsur penting dalam membentuk status kesehatan. Status gizi (nutritional status) adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh. Status gizi sangat dipengaruhi oleh asupan gizi (Becker et al., 2017).

Remaja putri yang telah mengalami haid lebih rentan terhadap anemia dibanding yang belum mendapat haid. Asupan makanan yang tidak cukup pada remaja putri tidak dapat menyediakan cukup zat gizi untuk memenuhi kebutuhan mereka. Kekurangan zat gizi mikro pada remaja dapat berdampak negatif pada proses pertumbuhan dan kematangan organ-organ reproduksi. Kegagalan mencapai status gizi dan kesehatan yang optimal akan berdampak pada status gizi dan kesehatan saat ini dan juga berdampak pada status gizi generasi penerus.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Terdapat dua faktor yang memengaruhi status gizi remaja, yaitu faktor langsung dan tidak langsung, yaitu sebagai berikut:

1) Faktor langsung

a. Asupan energi

Asupan energi dari konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi. Keadaan tubuh yang terjadi apabila kebutuhan energi dari makanan tidak tercukupi, dapat menyebabkan status gizi kurang, begitu sebaliknya asupan energi yang berlebih berdampak pada status gizi lebih. Pemenuhan gizi dan energi yang tidak tercukupi pada remaja, dapat mengakibatkan masalah gizi, karena pada usia remaja energi sangat diperlukan untuk pertumbuhan (Octavia, 2020).

b. Usia

Usia menjadi salah satu faktor yang menentukan status gizi remaja. Pertumbuhan pada remaja yang cukup pesat, berbanding lurus dengan kebutuhan energi dan usianya. Keadaan tersebut terjadi karena pada usia remaja, kebutuhan zat gizi berbeda dengan usia anak-anak, sehingga kebutuhan energi yang tinggi terdapat pada periode pertumbuhan yang cepat yaitu pada usia remaja (Manjilala, 2016)

c. Pola konsumsi

Pola konsumsi adalah susunan jenis, frekuensi, dan jumlah makanan yang dikonsumsi dalam jangka waktu tertentu. Susunan pola konsumsi makanan pada remaja dapat berpengaruh terhadap status gizi remaja. Remaja dengan pola konsumsi makanan yang baik, cenderung memiliki

status gizi baik, sedangkan remaja dengan pola konsumsi yang kurang baik, seperti jarang sarapan dapat berisiko mengalami masalah gizi (Sulistyoningsih, 2014).

d. Genetik

Apabila terdapat genetik gemuk pada orang tua, akan diturunkan kepada anaknya. Hal tersebut dapat meningkatkan risiko anak memiliki status gizi lebih pada usia remaja. Begitu sebaliknya apabila orang tua memiliki tubuh yang kurus maka genetik tubuh kurus dapat diturunkan kepada anaknya (Jumaroh, 2018) .

e. Kondisi fisiologis

Fisiologis merupakan jaringan tubuh dalam melakukan fungsinya. Kondisi fisiologis dapat memengaruhi status gizi pada remaja, apabila jaringan tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Keadaan tersebut dapat terjadi akibat adanya penyakit atau infeksi. Dalam memperbaiki jaringan dan proses penyembuhan akibat penyakit, diperlukan energi dan zat gizi, sehingga apabila kebutuhan energi dan zat gizinya tidak terpenuhi dapat menyebabkan status gizi kurang (Nuraini, 2017).

2) Faktor tidak langsung

a. Pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi merupakan landasan perilaku gizi seseorang, yang akan berefek pada asupan makanan dan status gizi (Lestari, 2020). Peran pengetahuan gizi bagi remaja yaitu sebagai acuan dalam menentukan makanan yang mengandung zat gizi, yang diperlukan dan bermanfaat bagi tubuh, serta cara pengolahannya yang baik untuk dikonsumsi. Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik berpengaruh terhadap status gizi remaja yang baik pula.

b) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah segala sesuatu yang kita lakukan melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi dalam aktivitas sehari-hari dan keberadaan tempat untuk melakukannya (Ansori, 2018). Remaja dengan aktivitas fisik yang rendah cenderung memiliki status gizi lebih (*overweight*) dibandingkan

dengan remaja yang memiliki aktivitas fisik cukup.

c) Penyakit infeksi

Penyakit infeksi adalah penyakit yang disebabkan oleh agen biologi, seperti virus dan bakteri. Adanya agen biologi dalam tubuh dapat memberikan risiko terhadap gizi kurang, akibat terganggunya penyerapan zat gizi di saluran pencernaan. Hal tersebut saling berkaitan karena adanya timbal balik akibat infeksi dengan status gizi. Penyakit infeksi dapat menyebabkan status gizi kurang, dan gizi kurang dapat mempermudah adanya penyakit infeksi (Nuraini, 2017).

d) Ekonomi keluarga

Keadaan ekonomi keluarga berpengaruh pada kemampuan dalam memenuhi kebutuhan konsumsi makanan seluruh anggota keluarga secara kualitas dan kuantitas. Keluarga dengan keadaan ekonomi yang baik dinilai dapat memenuhi kebutuhan konsumsi seluruh anggota keluarganya, sehingga konsumsi makanannya baik yang berdampak pada status gizi baik bahkan lebih. Namun sebaliknya, keluarga dengan keadaan ekonomi yang kurang berpengaruh pada kurangnya pemenuhan pangan keluarga yang dapat berdampak pada status gizi kurang (Becker *et al.*, 2017).

3. Pengukuran Status Gizi

Status gizi dapat diukur dari beberapa parameter, yang kemudian hasil pengukuran dibandingkan dengan standar. Salah satu cara yang digunakan adalah antropometri. Antropometri adalah pengukuran dimensi dan komposisi tubuh (Wahyuni, 2020). Antropometri yang digunakan untuk mengukur status gizi pada remaja meliputi berat badan (kg), dan tinggi badan (cm). Pengukuran berat badan menggunakan timbangan berat badan, baik digital maupun analog, dan pengukuran tinggi badan menggunakan microtoise. Setelah data antropometri diperoleh, dapat dilakukan perhitungan indeks masa tubuh, yaitu perbandingan antara berat badan dengan tinggi badan dengan mempertimbangkan usia bagi remaja usia ≤ 18 tahun (Kemenkes RI, 2020).

Rumus perhitungannya sebagai berikut:

$$IMT = \frac{Berat\ Badan\ (kg)}{Tinggi\ Badan\ (m^2)}$$

Status gizi remaja berdasarkan IMT dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 2. Klasifikasi Status Gizi

IMT	Status Gizi
< 18,5 kg/m ²	Gizi kurang
18,5 – 25,0 kg/m ²	Gizi baik
≥ IMT 25,1 kg/m ²	Gizi lebih

Sumber: (Kemenkes RI, 2013)

C. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Secara umum pengertian pengetahuan menurut Notoatmodjo (2007) adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan gizi adalah pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Pengetahuan gizi merupakan landasan perilaku gizi seseorang, yang akan berefek pada asupan makanan dan status gizi siswi (Lestari, 2020).

2. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2007), pengetahuan yang mencakupi dalam dominan kognitif mempunyai enam tingkatan, yaitu:

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai pengingat suatu materi yang dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan ini adalah mengingat kembali terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan dan menyatakan.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menetralkan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan dan meramalkan terhadap objek yang dipelajari misalnya dapat menjelaskan mengapa harus makan makanan yang bergizi.

c. Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode dan prinsip dalam konteks atau situasi lain. Misalnya dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan hasil penelitian.

d. Analisis (*analysis*)

Suatu kemampuan untuk menyebarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih ada di dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan dan mengelompokkan.

e. Sintesis (*syntesis*)

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya, dapat menyusun dan dapat merencanakan yang telah ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau obyek. Penilaian-penilaian didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada misalnya dapat membandingkan antara anak yang cukup gizi dengan anak yang kekurangan gizi.

3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Budiman dan Riyanto (2013) faktor yang memengaruhi pengetahuan:

- a. Pendidikan, proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dan merupakan usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin dapat menerima dan memahami suatu informasi sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin tinggi.
- b. Informasi dari media massa, suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi memengaruhi pengetahuan seseorang jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya, sedangkan seseorang yang tidak sering menerima informasi tidak akan menambah pengetahuan dan wawasannya.
- c. Sosial, Budaya dan Ekonomi, tradisi atau budaya seseorang yang dilakukan tanpa penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk akan menambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi juga akan menentukan tersedianya fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu. Seseorang yang mempunyai sosial budaya yang baik maka pengetahuannya akan baik tapi jika sosial budayanya kurang baik maka pengetahuannya akan kurang baik. Status ekonomi seseorang memengaruhi tingkat pengetahuan karena seseorang yang memiliki status ekonomi dibawah rata-rata maka seseorang tersebut akan sulit untuk meningkatkan pengetahuan.
- d. Lingkungan, memengaruhi proses masuknya pengetahuan kedalam individu karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan

direspons sebagai pengetahuan oleh individu. Lingkungan yang baik akan pengetahuan yang didapatkan akan baik tapi jika lingkungan kurang baik maka pengetahuan yang didapat juga akan kurang baik. Jika seseorang berada di sekitar orang yang berpendidikan maka pengetahuan yang dimiliki seseorang akan berbeda dengan orang yang berada di sekitar orang pengangguran dan tidak berpendidikan.

e. Pengalaman, bagaimana cara menyelesaikan permasalahan dari pengalaman sebelumnya yang telah dialami sehingga pengalaman yang didapat bisa dijadikan sebagai pengetahuan apabila mendapatkan masalah yang sama.

f. Usia, semakin bertambahnya usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin membaik dan bertambah.

4. Cara Mengukur Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014) Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau menggunakan angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden. Angket yaitu kuesioner (daftar pertanyaan/pernyataan) yang langsung diisi oleh responden. Pertanyaan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu pertanyaan subjektif misalnya jenis pertanyaan essay dan pertanyaan objektif misalnya pertanyaan pilihan ganda. Nilai nol jika responden menjawab salah dan nilai satu jika menjawab pertanyaan dengan benar dengan nilai 0-100. Rumus:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah jawaban benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100$$

Pengetahuan seseorang dapat diketahui atau diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu tingkat pengetahuan:

- a. Baik bila skor atau nilai 76 – 100 %
- b. Cukup bila skor atau nilai 56 – 75 %
- c. Kurang bila skor atau nilai <56%

D. Junk Food

1. Definisi Junk Food

Secara harfiah, *junk* (=sampah, rongsokan) *food* (= makanan) bisa diartikan sebagai “makanan sampah”, “makanan rongsokan”, atau makanan tidak bergizi, atau makanan tidak berguna. Istilah ini mengemuka untuk menyebutkan atau menunjukkan makanan-makanan yang dianggap tidak memiliki nilai nutrisi yang baik. Sama seperti sampah, rongsokan atau barang-barang tidak berguna. Memakan *junk food* tidak hanya sia-sia alias tidak berguna, tetapi bisa mejadi sesuatu yang merusak, dalam hal ini adalah merusak kesehatan. Makanan yang dikonsumsi yang tidak memberikan manfaat bahkan justru merugikan kesehatan, dapat disebut *junk food*. Walaupun *hamburger*, *pizza*, ataupun ayam goreng tersebut kita masak sendiri di rumah, kalau dikonsumsi secara berlebihan maka akan dikategorikan *junk food* (Sari & dkk, 2018).

Junk food jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, pengerasan pembuluh darah, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, dan lain sebagainya. Ternyata dibalik makanan yang lezat dan gurih itu mengintai bahaya penyakit. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa konsumsi *junk food* di kota-kota besar indonesia sudah cukup mengkhawatirkan. Sebagian besar remaja yang berasal dari keluarga golongan ekonomi menengah ke atas, sangat terbiasa mengonsumsi *junk food* sebagai jajanan sehari-hari. Ini tentu tidak sehat. Bagi mereka, jajan *hamburger*, *pizza* atau *fried chicken* dapat berarti memasukkan makanan rongsokan ke dalam tubuh, karena sehari-harinya mereka sudah cukup banyak mengonsumsi makanan berlemak, bahkan mungkin sudah berlebihan.

Berikut daftar 10 makanan yang awalnya adalah makanan sehat, tapi setelah terlalu dikomersilkan justru menjadi sampah.

1. Pizza

Bukan hanya kita di indonesia, bahkan orang amerika pun menganggap pizza masuk kategori *junk food*. Bisa jadi hal itu akibat bingung dengan iklan di televisi. Padahal di negara asalnya, italia, ada hukum yang mengatur bagaimana komposisi pizza idealnya dibuat. Ditentukan mulai dari jenis tepungnya, tomat, mozzarella, sampai ke

minyak zaitunnya. Makanan ini jika diolah sesuai ketentuan merupakan makanan praktis lagi kaya gizi. Sayangnya, mulai banyak pizza yang terlalu komersil sehingga mengandung terlalu banyak lemak, kalori, sodium, namun rendah gizi.

2. Sayuran Organik Komersil

Awalnya ini adalah ide yang baik. Sejumlah petani memulai gerakan tanaman organik, menghindari pestisida dan pupuk kimia. Mereka menanam dengan cara alamiah. Namun setelah 30 tahun berlalu, produk tanaman organik menjadi kasus. Sejumlah waralaba besar menginginkan profit berlebih. Akibatnya diproduksi makanan sampah organik seperti susu organik, sayuran organik, yang semuanya berlabel. Oleh karena itu kadang diragukan apakah sehat dikonsumsi. Istilah “organik” kerap hanya sebagai label belaka.

3. Sereal

Di Indonesia, sarapan pagi yang biasa bermenu nasi uduk atau lontong sayur mulai kini mulai digeser dengan sereal. Aslinya, sereal yang ideal terbuat dari gandum, oat atau beras. Intinya adalah bahan pangan untuk manusia. Kandungannya adalah protein, lemak sehat, dan vitamin. Sayang, mulai marak produsen makanan yang menambah bahan gula, sirup jagung, garam, makanan yang dikeringkan dan sejenisnya. Bahan-bahan inilah yang membuat sereal menjadi sampah di tubuh kita.

4. Roti Tawar

Roti tawar yang berbahaya bagi kesehatan adalah yang mengandung bahan tak sehat. Dan ini justru yang banyak beredar, yakni mengandung tepung dengan gula, sirup jagung, bahkan sejumlah bahan tambahan tak berguna. Kandungannya membuat orang berisiko menderita obesitas dan diabetes sebab sekali dimakan akan langsung dikonversi menjadi gula darah bernama glukosa. Glukosa ini membuat pankreas bekerja keras dan merusak organ sekitar. Roti tawar yang sehat adalah yang terbuat dari tepung dan air dengan sedikit garam dan yeast.

5. Popcorn

Jangan terlalu ketagihan makan popcorn yang berasa asin dan menggoda. Pada dasarnya bahan jagung itu sehat, mengandung zat besi tinggi, kalori rendah dan sedikit gula, garam, dan lemak. Sayangnya kini justru kandungan gula, lemak dan garamnya sangat luar biasa. Jauh lebih sehat menyiapkan popcorn sendiri dirumah dengan campuran garam dan gula yang terkendali.

6. Kentang Russet

Ini adalah jenis kentang yang dipakai untuk membuat *french fries* alias kentang goreng yang kita kenal sebagai cemilan lezat. Kentang russet ukurannya lebih besar dari kentang biasa, juga lebih murah. Setelah dianalisa, kentang ini jika dikonsumsi cepat terkonversi menjadi gula darah dan memicu diabetes dan obesitas. Karena rasanya yang hambar, banyak orang menambahkan gula dan garam ke bahan ini.

7. Teh Hijau

Dipercaya berkhasiat mencegah kanker, teh hijau banyak dikonsumsi di asia termasuk indonesia. Teh ini mengandung antioksidan dan komponen lain yang katanya mengurangi risiko kanker, serangan jantung, bahkan membuat awet muda. Kini teh hijau banyak dijual dalam kemasan botol, ditambah beragam rasa agar menarik. Zat seperti gula, bahan penambah rasa dan pengawet justru membuat teh hijau bukan lagi minuman sehat.

8. Sup Kalengan

Pada dasarnya sup adalah makanan sehat. Itu jika disajikan dalam keadaan segar dengan kandungan sayuran dan komposisi bumbu seimbang. Namun orang kadang lebih suka yang praktis, sehingga membeli sup kalengan. Awalnya sup kalengan juga masih ideal, sayangnya lama-lama produsen hanya memikirkan profit semata. Satu kaleng sup bisa mengandung 100 miligram sodium dan garam berlebihan, serta lemak dan zat kimia lain. Tentu saja bahan-bahan itu jauh dari definisi sehat.

9. Yogurt

Benar bahwa *yogurt* makanan sehat yang terbuat dari proses fermentasi bakteri. Proteinnya tinggi, kalsium, dan vitaminnya memberi

efek bagus pada tubuh. Lama-kelamaan di pasar swalayan banyak dijual *yogurt* kemasan bermerek. Sebagian biasanya mengandung banyak gula dan buah yang diproses, lalu menyamar sebagai yogurt yang sehat.

10. Nuget Ikan

Ikan memang sehat. Maka banyak ditawarkan produk ikan dalam bentuk instan dan konon lezat. Nuget ikan atau ikan yang sudah diolah lalu siap saji cukup dengan menggorengnya kini menggoda kita untuk membeli.

Memang praktis, tak perlu membersihkan ikan mentah yang bau amis dan kotor. Jangan salah, ikan jenis ini justru lebih banyak kandungan garam dan lemak. Kalau sudah begitu, pastinya nilai positif ikan sudah nyaris tak tersisa lagi.

Jadi, pada dasarnya, tidak semua makanan cepat saji itu bisa dikategorikan sebagai *junk food*. *Fast food* menjadi *junk food* ketika makanan tersebut mengalami perlakuan tertentu, seperti menambahkan bahan pengawet dan zat aditif lain untuk kepentingan penjualan (awet, tidak mudah busuk/basi). Bahkan, tidak hanya makanan *Fast food* yang berasal dari barat bisa dikategorikan sebagai *junk food*. Makanan yang berasal dari warisan kekayaan kuliner nusantara pun dapat menjadi *junk food* jika terlalu “dikomersilkan” (produk massal, awet, cita rasa yang seragam, dan kecepatan produksi) sehingga mengakibatkan produk (makanan) tersebut ditambahi dengan berbagai bahan yang tidak dibutuhkan atau berbahaya bagi tubuh.

2. Bahan Makanan Penyusun *Junk Food*

Junk food adalah kata lain untuk makanan yang jumlah kandungan nutrisinya terbatas. Umumnya, yang termasuk dalam golongan *junk food* adalah makanan yang kandungan garam, gula, lemak, dan kalornya tinggi, tetapi kandungan gizinya sedikit. Biasanya makanan yang punya label *junk food* ini kandungan vitamin, protein, atau mineralnya sedikit. Padahal, semua itu sangat dibutuhkan untuk kesehatan tubuh.

Makanan yang dikategorikan *junk food* biasanya juga mengandung banyak sodium, *saturated fat* dan kolesterol. Bila dalam tubuh jumlah ini

banyak, maka akan menimbulkan banyak penyakit, mulai dari penyakit ringan sampai penyakit berat.

a. Sodium

Sodium adalah bagian dari garam yang banyak ditemukan pada makanan dan minuman kemasan. Banyak makanan kemasan atau kalengan itu berkadar sodium tinggi. Sodium banyak terdapat pada *french fries* (apalagi bila ditambah dengan *shakers*), ayam goreng, *burger*, *chesse burger*, *bologna*, *pizza* segala jenis keripik kentang, dan mie instan.

Tidak hanya makanan dan minuman, sayuran yang dikemas dan dijual dalam kaleng banyak yang mengandung zat ini. Keju pun tak bebas dari bahan sodium ini. Begitupun beberapa penyedap, seperti *soy sauce*, *garlic salt*, dan *onion salt*. Hal serupa juga terjadi jika menyantap bakso dan mie ayam di pinggir jalan, garam meja yang disediakan pun mengandung sodium.

Yang harus diperhatikan adalah kadar sodium yang dikonsumsi jumlahnya tidak boleh berlebihan. Sodium yang terlalu banyak dalam tubuh dapat meningkatkan hipertensi inilah yang mempengaruhi munculnya gangguan ginjal, penyakit jantung, dan stroke.

b. *Saturated fat*

Bahan lain yang biasanya banyak terdapat dalam *junk food* adalah *Saturated fat*. *Saturated fat* berbahaya untuk tubuh, karena merangsang hati memproduksi banyak kolesterol. Disamping itu, jumlah *Saturated fat* yang tinggi akan menimbulkan kanker, terutama kanker usus dan kanker payudara. Lemak dari daging, susu, dan produk-produk susu merupakan sumber utama dari *Saturated fat* ini.

c. Kolesterol

Kolesterol banyak terdapat dalam daging, daging ayam, ikan, telur, mentega, susu, dan keju. Dalam jumlah banyak, kolesterol dapat menutup saluran darah dan oksigen yang seharusnya mengalir ke seluruh tubuh. Hal ini sangat berbahaya bila aliran darah dan oksigen yang masuk ke otak menjadi mampat. Mampatnya oksigen yang masuk ke dalam otak inilah yang biasa kita sebut dengan stroke.

d. Gula

Beberapa *junk food* juga banyak mengandung gula. Gula, terutama gula buatan sangat tidak baik bagi kesehatan karena bisa menyebabkan diabetes, kerusakan gigi, dan obesitas. Minuman bersoda, *cake*, dan *cookies* mengandung banyak gula dan sangat sedikit mengandung vitamin serta mineral. Padahal, kebutuhan gula dalam tubuh tidak boleh lebih dari empat gram atau satu sendok teh sehari.

3. Faktor Konsumsi *Junk Food*

Menurut (Piani, 2019) konsumsi *junk food* pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- 1) Pengetahuan Gizi: pengetahuan mengenai gizi berhubungan dengan kebiasaan memilih makanan yang dikonsumsi, meliputi kandungan maupun bahaya akibat konsumsi *junk food*. Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung jarang mengonsumsi *junk food*.
- 2) Promosi: promosi media massa seperti iklan dengan tujuan mempromosikan produknya, yang dikemas dengan menarik membuat *junk food* memiliki banyak peminat, termasuk remaja.
- 3) Uang saku: uang saku yang diberikan kepada remaja memengaruhi pemilihan makanan yang akan dikonsumsi, remaja yang memiliki uang saku banyak, cenderung melewati makan di rumah dan lebih memilih untuk membeli makan di luar. Termasuk membeli *junk food*, karena dinilai praktis, harga terjangkau dan rasanya enak.
- 4) Teman sebaya: teman sebaya sebagai pengaruh sosial yang membentuk persepsi dan kebiasaan. Remaja saling terkait dengan kelompoknya, dalam hal perilaku maupun kebiasaannya. Remaja yang mengonsumsi *junk food* yang dianggap trend memengaruhi teman sebayanya yang kemudian membentuk kebiasaan konsumsi.
- 5) Lingkungan: lingkungan sosial dan kondisi ekonomi berperan dalam kebiasaan remaja yang juga termasuk tradisi dalam hal mengonsumsi makanan, sehingga apabila lingkungan terbiasa dengan konsumsi *junk food*, maka remaja juga akan terpengaruh untuk mengonsumsinya.

Faktor-faktor yang memengaruhi remaja dalam mengonsumsi *junk food* tersebut di atas, membentuk sebuah kebiasaan dalam konsumsi makanan. Kebiasaan konsumsi *junk food* yang tergolong sering tanpa diimbangi dengan makanan yang bergizi lain, dan makanan berserat tidaklah baik bagi kesehatan, karena tidak ada keseimbangan zat gizi yang diasup oleh tubuh. Kandungan kalori yang tinggi dari lemak jenuh, lemak trans, dan gula yang dapat menyebabkan status gizi lebih (*overweight*).

4. Penyakit Yang Dipicu *Junk Food*

a. Jantung Koroner

Agar tidak terkena, hindari hipertensi, berat badan berlebih, merokok, makanan mengandung kolesterol seperti *junk food*, dan menggantinya dengan pola hidup sehat serta berolahraga secara teratur. Penyakit yang paling sering menyerang para penggemar *junk food* yaitu jantung koroner. Secara teoritis, ketika menelan banyak kalori, tubuh dipaksa menghasilkan insulin dalam jumlah ekstra untuk mengubah karbohidrat menjadi gula darah. Tetapi kehadiran insulin yang terlalu banyak justru akan memicu terjadinya penggabungan dengan lemak untuk bersama-sama merusak pembuluh darah.

b. Stroke

Tidak dapat dipungkiri bahwa peningkatan jumlah penderita stroke di Indonesia identik dengan wabah kegemukan akibat pola makan kaya lemak atau kolesterol yang melanda di seluruh dunia, tak terkecuali Indonesia. Gaya hidup selalu menjadi kambing hitam berbagai penyakit yang menyerang usia produktif. Generasi muda sering menerapkan pola makan yang tidak sehat dengan seringnya mengonsumsi *junk food* yang tinggi lemak dan kolesterol tapi rendah serat. Untuk mencegah “*the silent killer*” ini maka seseorang dianjurkan untuk mengurangi rokok, melakukan olahraga teratur, membatasi minuman beralkohol, dan menghindari stress berlebihan.

c. Diabetes Melitus (DM)

Pola hidup modern, dengan pola makan modern pula, yang sekarang ini banyak dianut orang ternyata sangat berpotensi rawan diabetes. Sebab, gaya hidup dan pola makan yang disebut modern ini jelas sangat mengancam kualitas kesehatan, justru karena kelebihan gizinya. Kelebihan gizi membuat orang menjadi kegemukan yang mengarah munculnya penyakit kronis, khususnya diabetes militus (DM).

Ada empat tipe diabetes, yaitu tipe 1, tipe 2, tipe lain (disebabkan adanya penyakit atau faktor lain), dan DM pada kehamilan. Diabetes tipe 1 bisa dialami sejak kanak-kanak atau remaja dan si penyandang harus mendapat asupan insulin rutin seumur hidup (baik melalui injeksi maupun inhalasi). Sementara itu, diabetes tipe 2 umumnya dialami oleh orang dewasa dan tidak terkait insulin. Selain faktor genetik, DM juga bisa dipicu oleh lingkungan yang menyebabkan perubahan gaya hidup tidak sehat, seperti makan berlebihan (berlemak dan kurang serat), kurang aktivitas fisik, stress. Seiring perkembangan zaman, terjadi perubahan gaya hidup, seperti konsumsi menu *junk food* yang tinggi kolestrol serta malas bergerak akibat terlalu mengandalkan transportasi dan teknologi yang kian canggih.

E. Hubungan Antar Variabel

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel, yaitu variabel bebas (*independent*) yang meliputi pengetahuan, dan konsumsi *junk food*, serta variabel terikat (*dependent*) yaitu status gizi. Antar variabel diasumsikan memiliki hubungan berdasarkan penelitian sebelumnya.

a. Hubungan Pengetahuan dengan Status Gizi

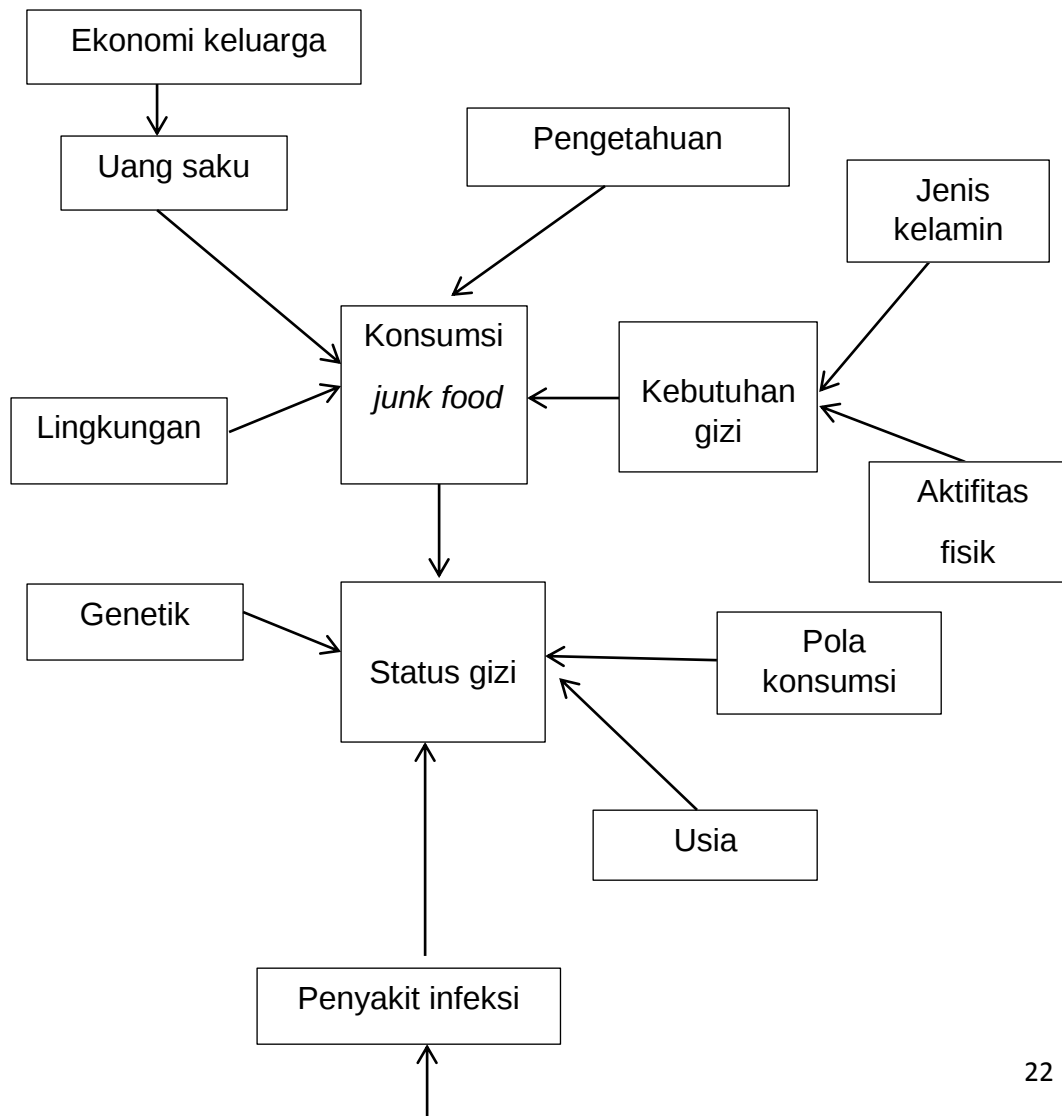
Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Florence pada tahun 2017 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara pengetahuan gizi remaja terhadap status gizinya. Penelitian lain yang dilakukan pada tahun 2019 menyebutkan hal yang serupa bahwa, terdapat hubungan yang erat antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja. Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki

status gizi yang baik.

b. Hubungan Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi

Berdasarkan penelitian mengenai pengetahuan gizi dengan konsumsi *junk food*, menunjukkan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan cukup baik mengenai gizi cenderung jarang mengonsumsi *junk food*, dibandingkan dengan remaja yang pengetahuannya kurang (Firdianty, 2019). Hal tersebut berhubungan dengan penelitian yang mengenai *junk food* dengan status gizi terhadap remaja di Jakarta Timur membuktikan bahwa konsumsi *junk food* yang tergolong sering pada remaja berdampak pada status gizi lebih, dan sebaliknya remaja dengan konsumsi *junk food* yang jarang memiliki status gizi yang baik.

F. Kerangka Teori

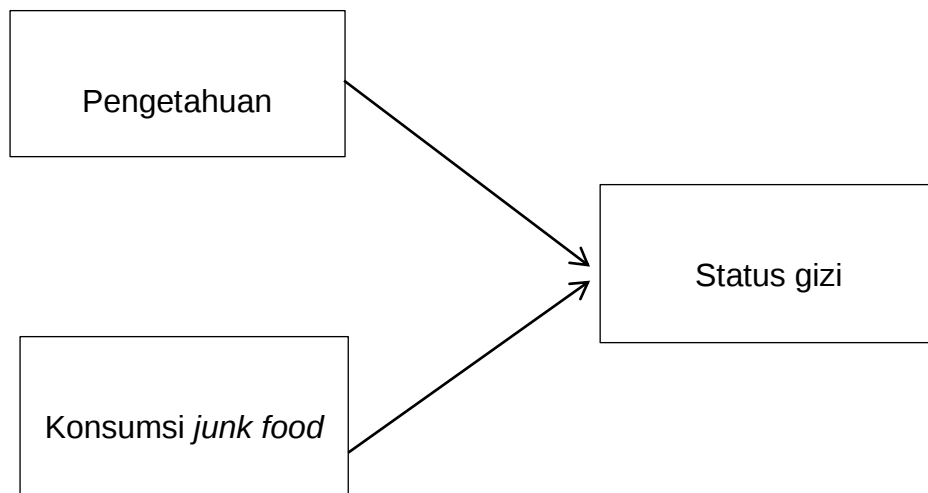




Sumber: D.H.Irawan (2022) modifikasi

Gambar 1. Kerangka Teori

G. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

H. Definisi Operasional

Tabel 3. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Cara ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1.	Pengetahuan tentang <i>junk food</i>	Pengetahuan mengenai <i>junk food</i> yang berbahaya bagi kesehatan.	Di ukur melalui kusioner	Pengetahuan dapat diketahui dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu tingkat pengetahuan: a. Baik bila skor atau nilai 76 – 100 % b. Cukup bila skor atau nilai 56 – 75 % c. Kurang bila skor atau nilai <56%	Ordinal
2.	Konsumsi <i>junk food</i>	Frekuensi dalam mengonsumsi <i>junk food</i> dalam kurun waktu tertentu	Di ukur melalui kuesioner FFQ	Data yang diperoleh akan diolah dan dikategorikan dengan berdasarkan: a. jarang = jika < median b. sering = jika $\geq$ median	Ordinal
3.	Status gizi	Ukuran pemenuhan	Menim-bang	Data yang diperoleh akan diolah dan	Ordinal

zat	berat	dikategorikan
gizi di dalam	badan	dengan berdasarkan
tubuh	dan	parameter IMT
akibat	mengukur	(Kemenkes RI, 2013).
konsumsi	tinggi	Dikategorikan menjadi
makanan.	badan	tiga, yaitu:
		1. Gizi Kurang: $IMT < 18,5 \text{ kg/m}^2$
		2. Gizi Baik: $IMT 18,5 - 25,0 \text{ kg/m}^2$
		3. Gizi Lebih: $\geq IMT 25,1 \text{ kg/m}^2$

I. Hipotesis

H_{01} : Tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang *junk food* yang berbahaya bagi kesehatan dengan status gizi siswi SMA Swasta Santo Yoseph Medan

H_{a1} : Ada hubungan antara pengetahuan tentang *junk food* yang berbahaya bagi kesehatan dengan status gizi siswi SMA Swasta Santo Yoseph Medan

H_{02} : Tidak ada hubungan antara konsumsi *junk food* yang berbahaya bagi kesehatan dengan status gizi siswi SMA Swasta Santo Yoseph Medan

H_{a2} : Ada hubungan antara konsumsi *junk food* yang berbahaya bagi kesehatan dengan status gizi siswi SMA Swasta Santo Yoseph Medan