BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok yang sedang mengalami masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan cepat pada aspek biologis, psikologis, dan sosial. Pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik yang pesat, peningkatan massa otot, kematangan organ reproduksi, serta perkembangan kognitif dan emosional. Kondisi tersebut menyebabkan kebutuhan nutrisi remaja meningkat, termasuk energi, protein, vitamin, dan mineral. Kebutuhan energi remaja berkisar antara 2.000–2.500 kkal per hari, tergantung usia dan jenis kelamin, serta memerlukan zat gizi seperti protein, zat besi, kalsium, dan vitamin untuk mendukung pertumbuhan tulang, pembentukan sel darah, dan fungsi otak. Oleh karena itu, pemenuhan gizi seimbang pada masa remaja sangat penting untuk menjaga kesehatan, meningkatkan prestasi, serta mencegah risiko penyakit di masa depan. Faktor seperti pola makan dan pengetahuan gizi menjadi hal penting yang mempengaruhi status gizi remaja (Rahmalia, 2023).

Masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan kebiasaan sehari-hari, termasuk pola makan. Kebiasaan makan yang terbentuk pada masa sekolah cenderung terbawa hingga dewasa. Konsumsi makanan sehat dapat mendukung status gizi yang baik, sedangkan kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak dapat meningkatkan risiko masalah gizi dan penyakit tidak menular di masa depan. Oleh karena itu, pembentukan perilaku makan sehat pada remaja sangat penting dan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan mereka tentang makanan, termasuk makanan cepat saji dan dampaknya terhadap kesehatan (Prasetiani, 2023).

Perubahan gaya hidup modern, perkembangan teknologi, urbanisasi, dan kesibukan orang tua memengaruhi kebiasaan makan remaja sehingga mereka lebih sering memilih makanan praktis seperti junk food. Junk food merupakan makanan tinggi kalori, gula, garam, dan lemak jenuh, tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral. Contohnya seperti ayam goreng cepat saji, kentang goreng, burger, pizza, mie instan, camilan kemasan, serta minuman manis dan bersoda. Rasa yang gurih dan manis membuat makanan ini lebih menarik bagi remaja dibandingkan makanan

sehat seperti buah dan sayur. Namun, konsumsi junk food yang tinggi tanpa pemahaman tentang kandungan dan dampaknya dapat memengaruhi pola makan dan berdampak buruk pada status gizi remaja. (Sari and Andini, 2022).

Permasalahan konsumsi makanan tidak sehat pada remaja juga ditemukan di tingkat daerah, termasuk di Medan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi makanan cepat saji di kalangan pelajar cukup tinggi dan berkaitan dengan pengetahuan gizi serta status gizi mereka. Salah satu penelitian di sekolah menengah di Medan menunjukkan bahwa 62,4% remaja mengonsumsi makanan tidak sehat lebih dari tiga kali seminggu, sedangkan 37,6% mengonsumsinya kurang dari tiga kali seminggu (Amelia *et al.*, 2025).

Dari segi status gizi, kajiian yang serupa mengungkapkan bahwa remaja yang mengomsumsi junk food dalam jumlah yang tinggi cenderung memiliki status gizi yang lebih buruk dibandingan dengan mereka yang mengomsumsinya dalam jumlah rendah. Sekitar 21,8% remaja tergolong dalam kategori kelebihan berat badan dan obesitas, sementara 11,6% berada dalam kondisi gizi yang buruk, yang menunjukkan adanya fenomena beban gizi ganda di kalangan remaja di Kota Medan. Analisis statistik juga menampilkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi junk food dan status gizi remaja (Siregar, 2022).

Secara umum, kandungan nutrisi dalam makanan cepat saji sering melebihi batas konsumsi harian yang dianjurkan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia merekomendasikan batas konsumsi gula maksimal 50 gram, garam 5 gram, dan lemak 67 gram per hari. Namun, satu botol minuman bersoda 330 ml dapat mengandung sekitar 30–35 gram gula, sehingga remaja berisiko melebihi batas asupan hanya dalam satu kali konsumsi. Kelebihan asupan gula, garam, dan lemak dapat meningkatkan kadar gula darah, tekanan darah, kolesterol, serta menyebabkan kenaikan berat badan dan obesitas. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan sindrom metabolic (Nurhaliza, 2025).

Penelitian lain di wilayah Medan turut memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa sekitar 58–65% remaja sekolah memiliki kebiasaan membeli makanan cepat saji di sekitar sekolah, terutama karena faktor rasa, harga terjangkau, dan pengaruh teman sebaya. Selain itu, remaja dengan tingkat pengetahuan rendah

mengenai junk food cenderung memiliki frekuensi konsumsi lebih tinggi dibandingkan remaja dengan pengetahuan baik. Hal ini menegaskan bahwa pengetahuan merupakan faktor penting dalam pembentukan perilaku makan remaja serta dapat memengaruhi risiko masalah gizi di kemudian hari. (Simamora, 2024).

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Gambaran Pengetahuan Tentang Junk Food dan Status Gizi pada Siswa di MTsS Taman Pendidikan Islam Medan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pengetahuan remaja tentang junk food dan status gizi siswa MTsS Taman Pendidikan Islam Medan Amplas.

2. Tujuan Khusus :

1) Menilai Gambaran Pengetahuan Tentang Junk Food Pada Siswa Di MTsS Ta-man Pendidikan Islam Medan Amplas.
2) Menilai Status Gizi Siswa Di MTsS Taman Pendidikan Islam Medan Amplas.

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam bidang ilmu gizi masyarakat, khususnya terkait pengetahuan tentang junk food dan dampaknya pada remaja. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar dan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa secara lebih mendalam.

2. Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam meningkatkan pengawasan terhadap makanan yang dijual dan dikonsumsi di lingkungan sekolah, sekaligus sebagai dasar penyusunan kebijakan atau program edukasi tentang pola makan sehat, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa-siswi mengenai dampak konsumsi junk food serta mendorong mereka untuk lebih bijak dalam memilih makanan dan menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.