BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja adalah fase peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan berlangsungnya perubahan secara cepat di bidang biologis, psikologis, dan sosial. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendeskripsi-kan remaja sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun, semen-tara menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, remaja adalah individu dalam rentang usia 10 hingga 18 tahun yang mengalami fase pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, baik dari sisi fisik maupun men-tal. Pada tahap ini, kebutuhan akan nutrisi mengalami peningkatan yang signif-ikan sebagai akibat dari mempercepat pertumbuhan tinggi badan, berat badan, perkembangan organ reproduksi, serta kematangan fungsi kognitif (Waluyani et al., 2022).

Pada fase ini, remaja mulai memiliki kemandirian dalam memilih makanan, namun belum sepenuhnya mampu membuat keputusan yang tepat terkait kesehatan, sehingga rentan terhadap pola makan yang kurang sehat, termasuk konsumsi ma-kanan cepat saji atau junk food (Alberto Kasiaradja *et al.*, 2021)

2. Karakteristik remaja

Remaja memiliki karakteristik khas yang memengaruhi perilaku makan dan status gizinya. Secara fisik, remaja mengalami percepatan pertumbuhan (growth spurt) yang meningkatkan kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral. Jika kebutuhan itu tidak dipenuhi secara proporsional, remaja berpotensi menghadapi masalah gizi, baik dalam bentuk gizi yang kurang ataupun ber-lebih (Afrinis, Herawati dan Roshifita, 2023).

Secara psikologis, remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, mudah terpengaruh oleh lingkungan, serta mulai membentuk identitas diri. Pada tahap ini, mereka lebih banyak dipengaruhi oleh teman sebaya dibandingkan keluarga, termasuk dalam hal pemilihan makanan. Tren makanan modern, iklan,

media sosial, dan gaya hidup praktis sering kali mendorong remaja memilih makanan cepat saji yang dianggap lebih menarik dan praktis. Secara sosial, aktivitas sekolah yang padat, kebiasaan jajan dikantin, serta ketersediaan makanan instan disekitar lingkungan sekolah turut memengaruhi pola konsumsi remaja. Kombinasi faktor – faktor tersebut menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan terhadap perilaku makan tidak sehat dan berbagai masalah gizi (Irwanda *et al.*, 2023).

B. Junk Food

1. Pengertian Junk Food

Junk food merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan jenis makanan yang memiliki kandungan energi tinggi, terutama berasal dari gula, lemak, dan garam, tetapi rendah zat gizi esensial seperti protein berkualitas, serat, vitamin, dan mineral. Makanan ini umumnya mengalami proses pengolahan tinggi (ultra-processed food) sehingga banyak kehilangan nilai gizi alaminya serta sering ditambahkan bahan aditif seperti pengawet, pewarna, perasa buatan, dan pemanis (Pamelia, 2018).

Secara umum, junk food dikenal sebagai makanan yang bersifat "padat kalori namun miskin gizi" (energy dense, nutrient poor). Artinya, makanan tersebut dapat memberikan asupan kalori yang besar dalam jumlah kecil, tetapi tidak mampu memenuhi kebutuhan zat gizi penting yang diperlukan tubuh untuk pertumbuhan, perkembangan, dan pemeliharaan Kesehatan (Susanti, 2016).

Pada kelompok remaja, junk food cenderung menjadi pilihan utama karena rasanya yang gurih atau manis, tampilan yang menarik, harga yang relatif terjangkau, mudah diperoleh, serta penyajiannya yang cepat dan praktis. Faktor gaya hidup modern, meningkatnya aktivitas di luar rumah, serta pengaruh media sosial dan iklan makanan juga semakin mendorong tingginya konsumsi junk food pada usia sekolah (Scientific and Sinta, 2025).

2. Jenis-jenis Junk Food

a. Makanan cepat saji (fast food)

Contohnya burger, pizza, ayam goreng tepung, kentang goreng, hotdog, dan sandwich olahan. Makanan ini biasanya digoreng atau diproses dengan minyak dalam jumlah besar sehingga tinggi lemak jenuh dan kalori.

b. Makanan ringan kemasan (snack food)

Seperti keripik kentang, kerupuk, biskuit manis, wafer, cokelat, permen, dan makanan ringan berbumbu. Jenis ini umumnya tinggi garam, gula, serta bahan tambahan pangan, tetapi rendah serat.

c. Makanan instan dan olahan

Misalnya mi instan, sosis, nugget, bakso olahan, dan makanan beku (frozen food). Produk ini sering mengandung natrium dan bahan pengawet yang tinggi untuk memperpanjang masa simpan.

a. Minuman berpemanis (sugar-sweetened beverages)

Termasuk minuman bersoda, teh manis kemasan, minuman berenergi, minuman bersirup, dan kopi susu kemasan. Minuman ini menyumbang asupan gula sederhana yang tinggi tanpa memberikan rasa kenyang.

3. Kandungan gizi junk food

a) Tinggi energi (kalori)

Berasal dari kombinasi lemak dan gula dalam jumlah besar yang jika dikonsumsi berlebihan dapat menyebabkan kelebihan berat badan. Satu porsi junk food umumnya mengandung sekitar 300–1.500 kkal, sedangkan kebutuhan energi remaja SMP berkisar 2.000–2.650 kkal per hari**.**

b) Tinggi lemak jenuh dan lemak trans

Lemak jenis ini dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL (kolesterol jahat) dan berisiko menyebabkan gangguan kardiovaskular. Kandungan lemak total junk food umumnya berkisar 10–60 gram per porsi**,** sehingga dapat menyumbang sebagian besar kebutuhan lemak harian remaja yang berkisar 65–85 gram per hari**.**

c) Tinggi gula sederhana

Gula tambahan dapat meningkatkan kadar glukosa darah secara cepat dan berkontribusi terhadap risiko diabetes serta obesitas. Kandungan gula pada junk food dan minuman manis umumnya berkisar 15–70 gram per porsi**,** sedangkan anjuran konsumsi gula adalah maksimal 50 gram per hari**.**

d) Tinggi natrium (garam)

Konsumsi natrium berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah dan risiko hipertensi. Junk food umumnya mengandung 500–2.000 mg natrium per porsi**,** sementara batas konsumsi natrium yang dianjurkan adalah maksimal 2.000 mg per hari**.**

e) Rendah serat

Kekurangan serat dapat menyebabkan gangguan pencernaan, sembelit, serta rasa kenyang yang tidak bertahan lama. Junk food umumnya hanya mengandung 0–3 gram serat per porsi**,** sedangkan kebutuhan serat remaja sekitar 25–30 gram per hari**.**

f) Rendah vitamin dan mineral

Seperti zat besi, kalsium, vitamin A, vitamin C, dan vitamin B kompleks yang sangat penting bagi pertumbuhan remaja. Kandungan mikronutrien pada junk food umumnya rendah sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan gizi remaja yang sedang mengalami masa pertumbuhan.

C. Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

1. Penjelasan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan nilai yang berasal dari kalibrasi antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Teknik yang digunakan melibatkan perhitungan IMT yang dihasilkan dengan cara membagi berat badan dalam kilogram (kg) dengan persegi tinggi badan dalam meter (m2). Indeks IMT/U berfungsi untuk mengklasifikasikan kategori gizi buruk, gizi rendah, gizi baik, berisiko gizi berlebih, gizi berlebih, dan obesitas. Anak yang memiliki IMT/U melebihi +1SD berisiko mengalami gizi berlebih sehingga perlu penanganan lebih lanjut untuk mencegah terjadinya gizi berlebih dan obesitas (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak, 2020).

Tabel 1. Klasifikasi IMT/U

Kategori Status Gizi	Z-Score
Gizi buruk	<-3 SD
Gizi kurang	-3 SD sd <-2 SD
Gizi baik	-2 SD sd +1 SD
Gizi lebih	+1 SD sd +2 SD
Obesitas	>+2 SD

Sumber : PMK RI No. 2 Tahun 2020

D. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Kognisi atau ilmu pengetahuan merupakan aspek yang sangat penting yang memengaruhi tindakan atau perilaku individu. Apa yang dikenal seseorang diperoleh lewat pengetahuan yang merupakan hasil dari proses memahami, dan ini terjadi setelah individu melakukan indra terhadap suatu objek tertentu. Indra ini aktif melalui lima indera manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan sentuhan.

Sebagian besar pengetahuan manusia datang melalui penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan ini akan mendasari keyakinan terkait suatu objek dan akan membentuk kebiasaan, dan inilah yang nantinya akan menghasilkan motivasi yang terlihat dalam sikap dan perilaku (Siswanto & Lestari, 2020).

2. Tingkatan pengetahuan

a. Tahu (know)

Merupakan kemampuan untuk mengingat atau mengenali suatu informasi, seperti mengetahui pengertian junk food atau contoh makanan tidak sehat.

b. Memahami (comprehension)

Kemampuan untuk menjelaskan atau menginterpretasikan informasi yang diketahui, misalnya memahami mengapa junk food berbahaya bagi kesehatan jika dikonsumsi berlebihan (R Dewanti, 2023).

c. Aplikasi (Application)

Kemampuan menggunakan informasi atau pengetahuan yang telah dipelajari dalam situasi nyata. Contohnya, siswa mampu memilih makanan sehat dan membatasi konsumsi *junk food* dalam kehidupan sehari-hari.

d. Analisis (Analysis)

Kemampuan untuk menguraikan atau membedakan suatu informasi menjadi bagian-bagian yang lebih kecil serta memahami hubungan antar bagian tersebut. Misalnya, siswa mampu membedakan kandungan gizi antara makanan sehat dan *junk food* serta dampaknya terhadap status gizi.

e. Sintesis (Synthesis)

Kemampuan untuk menggabungkan berbagai informasi menjadi suatu konsep atau gagasan baru. Contohnya, siswa mampu menyusun pola makan sehat berdasarkan pengetahuan gizi yang dimiliki.

f. Evaluasi (Evaluation)

Kemampuan untuk menilai atau membuat keputusan berdasarkan kriteria tertentu. Misalnya, siswa mampu menilai apakah kebiasaan makan yang dilakukan sudah baik atau berisiko terhadap status gizi.

3. Kategori Pengetahuan

Tingkat pengetahuan siswa tentang *junk food* dalam penelitian ini dikategorikan berdasarkan skor jawaban kuesioner menjadi tiga kategori, yaitu:

1) Pengetahuan Baik

2) Apabila siswa mampu menjawab benar ≥76% dari total pertanyaan yang diberikan mengenai pengertian, jenis, kandungan, serta dampak *junk food*.
3) Pengetahuan Cukup Apabila siswa mampu menjawab benar 56–75% dari total pertanyaan.
4) Pengetahuan kurang apabila siswa mampu menjawab benar ≤55% dari total pertanyaan.

4. Faktor yang memengaruhi pengetahuan

a. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan

1) Pendidikan

Pendidikan memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Semakin banyak pendidikan atau edukasi kesehatan yang diterima, semakin baik pemahaman remaja mengenai *junk food* dan dampaknya terhadap kesehatan.

2) Lingkungan

Lingkungan, seperti keluarga, sekolah, dan teman sebaya, berperan dalam membentuk pengetahuan remaja melalui informasi dan kebiasaan yang diterapkan sehari-hari.

3) Akses Informasi

Akses informasi memengaruhi pengetahuan remaja. Informasi yang diperoleh dari internet, media sosial, televisi, buku, maupun penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman mengenai *junk food* apabila berasal dari sumber yang benar.

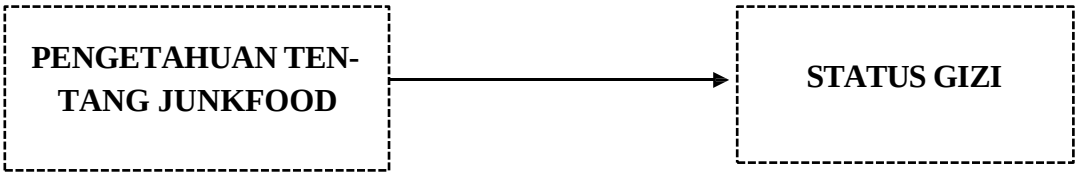
b. Pengetahuan remaja tentang makanan tidak sehat

Pengetahuan remaja mengenai makanan yang tidak sehat adalah pemahaman yang dimiliki oleh mereka tentang jenis makanan yang memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang, seperti memiliki kadar gula, garam, dan lemak yang tinggi, tetapi minim vitamin, mineral, dan serat, serta dampaknya terhadap kesehatan jika diambil secara berlebihan. Makanan yang tidak sehat umumnya dikaitkan dengan makanan cepat saji atau junk food yang sering disukai oleh remaja karena rasanya yang lezat, cara penyajiannya yang praktis, dan

kemudahannya untuk diperoleh di sekolah atau pusat perbelanjaan. Selama masa remaja, kemampuan dalam memilih makanan sangat dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki. Remaja yang memiliki pengetahuan yang memadai biasanya lebih mampu membedakan mana yang sehat dan tidak sehat, memahami kompo-sisi gizi dalam makanan, serta menyadari risiko kesehatan yang dapat muncul dari kebiasaan mengkonsumsi junk food. Di sisi lain, remaja yang kurang penge-tahuan sering membuat pilihan makanan berdasarkan rasa, tren populer, atau dorongan dari teman sebaya tanpa memperhatikan nilai gizi yang ada.

Kurangnya pemahaman mengenai makanan tidak sehat dapat menyebabkan remaja mengonsumsi junk food secara berlebihan hingga menjadikannya sebagai bagian dari kebiasaan makan sehari-hari mereka. Situasi ini bisa menimbulkan berbagai masalah gizi, seperti obesitas, anemia, kekurangan mikronutrien, dan pen-ingkatan risiko penyakit tidak menular di kemudian hari. Selain itu, rendahnya pengetahuan gizi juga bisa menghalangi remaja dalam memahami informasi kesehatan yang berasal dari media sosial atau iklan makanan, sehingga mereka mu-dah terpengaruh oleh promosi produk yang belum tentu baik untuk kesehatan. Se-baliknya, peningkatan pengetahuan tentang gizi dapat membantu remaja mem-bangun sikap positif terhadap makanan sehat, serta meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya pola makan yang seimbang dan mendorong perilaku makan yang lebih sehat.

E. Kerangka Konsep



Pengetahuan Tentang Junkfood dan Status Gizi Tidak dihubungkan secara statistic

Gambar 1. Kerangka Konsep

F. Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur/Skoring	Skala
Pengetahuan tentang Junk food	Tingkat pengetahuan dan kemampuan sampel dalam mengetahui, memahami tentang junk food, meliputi : ✓ pengertian junk food, ✓ jenis junk food, ✓ kandungan gizi junk food. Diukur dengan wawancara menggunakan kuesioner	Kuesioner	Jawaban benar = 1, salah = 0. Skor total dihitung dan dikonversi menjadi persentase. Kategori: Baik(≥76%) Cukup (56–75%) Kurang (≤55%).	Ordinal
Status Gizi pada Remaja	Keadaan tubuh remaja yang menggambarkan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Berat Badan dikur dengan	Timbangan berat badan digital, stadiometer.	Kategori status gizi indek IMT/U sesuai dengan PMK No. 2 Tahun 2020 yaitu : ✓ Gizi Buruk : Score IMT/U <-3 SD ✓ Gizi Kurang :	Ordinal

	timbangan digital dan TB diukur dengan alat stadi-ometer		Zscore IMT/U -3 sd sp <-2 SD ✓ Gizi Baik : Zscore IMT/U -2 SD sp +1 SD ✓ Gizi Lebih : Zcore IMT/U >+1 sp + 2 SD ✓ Obesitas : Zscore IMT/U >+2 S *Sumber : PMK RI No. 2 Tahun 2020*	