

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut badan penelitian kesehatan dunia *World Health Organization (WHO)* diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Makanan yang disenangi remaja adalah makanan cepat saji (*Junk food*). *Junk food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yang mengandung kalori tinggi, lemak tinggi, rendah serat dan gula tinggi. Makanan yang tergolong *Junk food* antara lain kentang goreng, hamburger, *soft drink*, *pizza*, *hotdog*, dan donat⁽¹⁾.

Menurut Ernimuanis *Junk food* adalah makanan yang mempunyai kalori tinggi tapi nilai gizinya sedikit atau sama sekali tidak ada nilai gizinya. *Junk food* adalah makanan yang tinggi kadar garamnya, mengandung soda, makanan yang mengandung bahan aditif seperti pengawet, pewarna, pemanis buatan, penambah cita rasa, makanan yang dimasak terlalu lama atau dihangatkan berulang-ulang. Jenis makanan olahan atau yang ada di dalam kaleng maupun *snack* asin maupun manis yang sering kita dijumpai mengandung bahan-bahan tersebut⁽²⁾.

Menurut peneliti yaitu asumi respon negatif terhadap pola makan yang kurang baik yang dimiliki oleh remaja cenderung akan menimbulkan gejala seperti nyeri ulu hati, perut sering terasa sebah, mual dan perut kembung, hal itu terjadi karena kesukaan remaja mengkonsumsi makanan yang tidak sehat

dan bervariasi seperti mengkonsumsi makanan dengan rasa yang pedas atau asam, ditambah lagi dengan kebiasaan mereka yang menunda jadwal makan serta kesukaan mereka makan dalam porsi yang besar atau pun dengan makan-makanan yang pedas sehingga juga dapat menyebabkan terserangnya penyakit asam lambung ⁽³⁾.

Perilaku makan sehat untuk remaja adalah sama pentingnya dengan perubahan fisik selama masa remaja dan biasanya berpengaruh pada gizi yang dibutuhkan remaja. Remaja biasanya menjadi merasa bebas dalam memilih makanan sesuai dengan keinginannya. Remaja cenderung lebih banyak makan di luar rumah juga banyak terpengaruh oleh teman sekitarnya. Remaja lebih suka mengonsumsi makanan yang serba instant termasuk tipe makanan *junk food* misalnya *soft drink*, *fast food*, dan makanan kemasan. Kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji secara konstan dapat berdampak buruk bagi kesehatan anak-anak, remaja, maupun dewasa. Makanan cepat saji yang dikonsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti hipertensi, obesitas, diabetes, dan gangguan pada lemak darah. Selain itu makanan cepat saji juga dapat merusak kesehatan gigi ⁽⁴⁾.

Data yang diperoleh dari SMA Negeri 1 Namorambe, dimana di SMA ini masih banyak siswi yang selalu mengkonsumsi makanan *junk food* dikarenakan mereka tidak sarapan nasi dari rumah. Makanan *Junk Food* yang biasa dikonsumsi seperti bakso, somay, mie instan, pop ice dan makanan siap

sa ji lainnya, hal ini disebabkan karena bakso, somay, mie instan dan pop ice tersedia di lingkungan sekolah dan menjadi makanan favorit para siswi karena harganya yang murah, rasanya yang enak dan mengenyangkan, bahkan mereka juga sering mengkonsumsi makanan siap saji lainnya saat mereka berkumpul dengan teman-teman lainnya.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Gambaran Kebiasaan Mengkonsumsi *Junk Food* pada Remaja di SMA Negeri 1 Namorambe Tahun 2023.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas maka penulis ingin mengetahui “Gambaran Kebiasaan Mengkonsumsi *Junk Food* pada Remaja di SMA Negeri 1 Namorambe Tahun 2023”.

C. Tujuan Penelitian

C.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Bagaimanakah Gambaran Kebiasaan Mengkonsumsi *Junk Food* pada Remaja di SMA Negeri 1 Namorambe Tahun 2023?”

C.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk melihat Gambaran Kebiasaan Mengkonsumsi *Junk Food* pada Remaja di SMA Negeri 1 Namorambe.
- b. Untuk mengetahui Gambaran kebiasaan mengkonsumsi *Junk food* pada remaja berdasarkan karakteristik

D. Manfaat

D.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi tambahan sumber ilmu pengetahuan bagi remaja untuk memilih makanan yang sehat dan menjadi sumber ilmu di bidang kebidanan serta dapat dikembangkan dalam proses pembelajaran mengenai Gambaran Kebiasaan Mengkonsumsi *Junk Food* pada Remaja di SMA Negeri 1 Namorambe Tahun 2023.

D.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat menambah kepustakaan serta menambah referensi yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan mengenai Gambaran Kebiasaan Mengkonsumsi *Junk Food* pada Remaja.

2. Bagi Respondend dan Lahan Praktik

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan dan dijadikan upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi mengkonsumsi *Junk Food* atau yang sering disebut makanan cepat saji karena memiliki bahaya bagi Kesehatan.

3. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk menambah pengetahuan penulis tentang Gambaran Kebiasaan Mengkonsumsi *Junk Food* pada Remaja serta mengetahui jenis-jenis *junk food* dan kandungan yang terdapat didalam *junk food*.

E. Keaslian Penelitian

Pernyataan Keaslian Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Devita Natalia Sihombing

Judul : Gambaran Kebiasaan Mengkonsumsi *Junk Food* pada Remaja di SMA Negeri 1 Namorambe Kab.Deli Serdang Tahun 2023

Dengan ini saya menyatakan bahwa hasil penelitian ini adalah hasil karya saya sendiri dan benar-benar asli. Apabila di kemudian hari ternyata penelitian ini merupakan hasil penjiplakan karya orang lain, saya siap bertanggung jawab sekaligus menerima sanksi. Jika ada kesamaan judul atau ada kaitannya dengan penelitian saya, maka tempat dan tahun penelitiannya berbeda. Beberapa penelitian yang berkaitan dengan penelitian saya sebagai berikut:

1. Gambaran Pengetahuan Sikap dan Tindakan Pelajar Tentang Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) di Mts Al-Manar Medan
2. *Junk Food* Makanan Favorit Dan Dampaknya Terhadap Tumbuh Kembang Anak Dan Remaja
3. *Junk Food* dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja.