

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja berada pada tahap pertumbuhan dan perkembangan yang mencakup fisik, kognitif, dan psikososial. Dalam aspek fisik, perubahan tersebut berkaitan dengan pertumbuhan tinggi badan dan peningkatan berat badan dan perubahan hormonal. Kebutuhan gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh perubahan ini (Stifani Dianisa Prafit Hadi *et al.*, 2024). Menurut World Health Organization (WHO), remaja berada pada usia. Periode tersebut merupakan fase perkembangan yang berlangsung secara pesat, sehingga peningkatan aktivitas pertumbuhan dan perkembangan menyebabkan kebutuhan akan asupan gizi meningkat secara signifikan. Namun, peningkatan kebutuhan belum sepenuhnya didukung oleh pola makan yang sehat dan seimbang, sehingga berbagai permasalahan gizi masih sering ditemukan pada kalangan remaja (Ode, WaEffendy, 2025).

Menurut data dari Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, remaja berusia 13–15 tahun mengalami status gizi kurang 5,7% normal 76,1%, overweight 12,1%, dan obesitas 4,1%. Di Sumatera Utara, persentase remaja yang memiliki status gizi kurang adalah 3,0%, normal 81,0%, overweight 11,6%, dan obesitas 2,8%. Remaja berusia 16–18 tahun, berdasarkan Umur (IMT/U), mengalami gizi kurang pada 6,6%, status gizi normal pada 79,6%, dan overweight pada 8,8%, dan 3,3% mengalami obesitas. Di Provinsi Sumatera Utara, 4,0% gizi kurang, 84,7% gizi normal, 8,6% overweight, dan 2,2% obesitas. Data menunjukkan permasalahan status gizi masih ditemukan pada remaja. Kondisi ini berkaitan dengan dengan kecukupan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh selama proses pertumbuhan. Namun, tingkat pengetahuan remaja yang masih rendah terkait pemahaman gizi dapat menjadi faktor yang berpotensi menghambat terpenuhinya kebutuhan nutrisi tersebut. (Kemenkes RI, 2018).

Pola konsumsi pangan sehari-hari yang beragam, mencakup jumlah dan komposisi yang memenuhi kecukupan gizi disebut gizi seimbang. Keragaman pangan yang dikonsumsi, kebiasaan hidup bersih, dan pemantauan berat badan berkala. Upaya tersebut dilakukan untuk mempertahankan berat badan ideal serta meminimalkan risiko timbulnya masalah gizi (Pedoman Gizi Seimbang, 2014).

Pemenuhan kebutuhan zat gizi yang optimal merupakan komponen penting dalam berperan dalam menunjang proses tumbuh kembang yang berkontribusi membantu berbagai fungsi tubuh dengan baik. Apabila kebutuhan zat gizi tidak terpenuhi kondisi ini dapat mengganggu metabolisme tubuh, penurunan daya tahan tubuh serta meningkatkan risiko masalah kesehatan jangka panjang (Asyura, Fitriana, dan Frisella 2025).

Pengetahuan gizi memiliki peranan yang penting dalam membentuk pola konsumsi remaja serta berpengaruh terhadap status gizinya. Pengetahuan tentang kelompok makanan serta kecukupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral serta kemampuan menyesuaikan asupan secara tepat, berkaitan dengan pola konsumsi pangan remaja sehari-hari (Rukmana *et al.*, 2023).

Tingkat pemahaman tentang gizi seimbang mempengaruhi pilihan remaja dalam mengonsumsi junk food. Pemahaman yang cukup mengenai gizi menjadi landasan pemilihan jenis pangan yang sesuai serta membantu mencapai kondisi gizi lebih baik. Sementara itu, rendahnya pemahaman tentang gizi dapat meningkatkan kecenderungan remaja untuk mengonsumsi junk food yang berisiko memberikan dampak negatif pada kondisi tubuh. Dengan demikian, pemahaman mengenai gizi menjadi faktor yang berperan dalam membentuk kebiasaan serta pola konsumsi makanan pada remaja (Rukmana *et al.*, 2023).

Seiring kemajuan teknologi yang diikuti dengan semakin mudahnya akses terhadap berbagai jenis makanan turut memengaruhi kebiasaan makan remaja. Kondisi tersebut dapat mendorong remaja untuk lebih sering memilih *junk food* atau makanan siap saji (Aulia, 2021). Menurut Food and Agricultural Organization, didefinisikan sebagai kelompok pangan dengan kandungan lemak, gula, dan garam relatif tinggi cenderung relatif rendah seratnya seperti burger, mie instan, gorengan, minuman manis dan bersoda. Karakteristik rasa yang gurih dan manis, harga yang terjangkau serta praktis menjadikan junk food sangat digemari junk food kalangan remaja (Rahmah, 2025).

Perubahan pola hidup masyarakat ke arah yang lebih modern turut berkontribusi terhadap meningkatnya konsumsi *junk food* pada kelompok kalangan remaja modern. Saat ini, makanan cepat saji lebih banyak dikonsumsi oleh remaja karena dianggap lebih praktis, mudah diperoleh dan memiliki cita rasa lebih menarik dibandingkan

hidangan rumahan. Kemudahan memperoleh junk food didukung oleh keberadaan restoran cepat saji, layanan antar makanan serta kemudahan teknologi semakin memudahkan remaja memperoleh makanan jenis *junk food*. Selain itu, pengaruh iklan, media sosial, serta lingkungan pertemanan turut membentuk pola konsumsi, sehingga *junk food* telah melekat pada kebiasaan sehari-hari di kalangan remaja (Fauzan *et al.*, 2023).

Kebiasaan mengonsumsi *junk food* dikalangan remaja dapat dikaitkan pada berbagai aspek, seperti pemahaman sikap, dan pengaruh teman sebaya. Lingkungan pertemanan memiliki peran dalam menentukan keputusan pemilihan makanan, karena ajakan atau dorongan dari teman sebaya dapat menyebabkan remaja lebih sering mengonsumsi *junk food*. Meskipun sebagian remaja telah mengetahui dampak konsumsi *junk food* terhadap kesehatan, pengaruh lingkungan pertemanan mempengaruhi pola makan mereka. Selain itu, remaja lebih sering makan bersama teman diluar rumah dibandingkan bersama keluarga, sehingga kondisi ini berpotensi mempengaruhi pola makan yang kurang tepat pada remaja. Konsumsi *junk food* perlu mendapat perhatian dalam penerapan pola makan sehari-hari. Apabila asupannya melebihi batas yang dianjurkan, kondisi tersebut berpotensi memperbesar risiko terjadinya gangguan kesehatan, meliputi obesitas, diabetes, hipertensi, serta penyakit jantung..(Rahmah, 2025).

Berdasarkan penelitian (Nugraha and Yunieswati, 2024) di SMK Negeri 39 Jakarta, remaja dengan frekuensi konsumsi *junk food* lebih dari 3x dalam seminggu berkaitan dengan peningkatan risiko obesitas pada remaja. Kondisi tersebut juga berkaitan dengan mudahnya memperoleh *junk food* di lingkungan sekolah maupun wilayah sekitarnya. Kemudahan akses terhadap makanan dapat mempengaruhi pola konsumsi remaja dan mendorong terbentuknya kebiasaan makan yang kurang tepat, yang akhirnya dapat meningkatkan meningkatkan risiko obesitas.

Pengetahuan gizi seimbang memiliki keterkaitan dengan konsumsi junk food yang juga telah dibuktikan melalui beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian Nathasya (2023) menemukan keterkaitan antara pemahaman gizi dan frekuensi makan *junk food* pada remaja. Pengetahuan gizi baik memiliki kecenderungan konsumsi *junk food* lebih jarang dibandingkan pemahaman gizi kurang. Sejalan dengan penelitian terdahulu (Suhada, 2020), tingkat pengetahuan berhubungan secara signifikan

dengan kebiasaan mengonsumsi *junk food* dikalangan remaja.

Berdasarkan penelitian (Rarastiti, 2022) di SMP Negeri 8 Kota Semarang dengan jumlah sampel sebanyak 156 siswa. Berdasarkan hasil studi, sebanyak 57,7% siswa dengan pemahaman gizi seimbang rendah sedangkan 32,1% termasuk dalam kategori cukup. Rendahnya pengetahuan gizi dipengaruhi oleh terbatasnya informasi mengenai gizi yang diterima. Pemahaman gizi yang memadai mendukung kemampuan remaja menerapkan pola makan sesuai prinsip gizi seimbang. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan gizi berdampak pada sikap serta perilaku konsumsi mereka, sehingga penerapan pengetahuan gizi dalam aktivitas sehari-hari belum terlaksana secara optimal.

Dari hasil survey pendahuluan di SMP Swasta Rk Serdang Murni Lubuk Pakam bahwa di lingkungan sekolah memiliki kantin dan pedagang jajanan yang menjual berbagai jenis jajanan di sekitar lingkungan sekolah. Di antara makanan yang termasuk makanan yang tergolong *junk food*, seperti keripik, gorengan, wafer, jajanan kemasan lainnya serta minuman. Ketersediaan makanan ini memudahkan siswa untuk membeli dan mengonsumsinya pada saat jam istirahat maupun setelah kegiatan belajar.

Hasil survey pendahuluan yang dilaksanakan peneliti pada siswa kelas VII dan VIII di SMP Swasta Rk Serdang Murni Lubuk Pakam melalui wawancara dan serta kuesioner menunjukkan bahwa 10 siswa yang menjadi responden awal, Sebanyak 6 siswa (60%) masih kurang memahami konsep gizi seimbang sedangkan 4 siswa (40%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemahaman siswa mengenai gizi seimbang masih memerlukan peningkatan. Tingkat pengetahuan tersebut berkaitan dengan kebiasaan makan sehari-hari, termasuk pertimbangan siswa dalam menentukan jenis makanan yang dikonsumsi.

Berdasarkan temuan survei pendahuluan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai " Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi *junk food* pada siswa SMP Swasta Rk Serdang Murni Lubuk Pakam". Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi ilmiah bidang gizi dan menyediakan informasi bagi pihak sekolah dan tenaga kesehatan melalui penyusunan kegiatan edukasi gizi. Program tersebut diharapkan mampu memperluas wawasan siswa terkait penerapan prinsip gizi seimbang dan konsumsi *junk food*.

B. Perumusan Masalah

Bagaimana hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi junk food pada siswa SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi junk food pada siswa Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai tingkat pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.
- b. Menilai Konsumsi junk food pada siswa SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.
- c. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi junk food pada siswa SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti khususnya mengenai pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi junk food.

2. Bagi Instansi sekolah

- a. Memberikan masukan dan pemahaman kepada siswa tentang gizi seimbang dan dampak konsumsi junk food bagi kesehatan, sehingga mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat.
- b. Memberikan dukungan bagi sekolah dalam mewujudkan lingkungan sekolah sehat dengan meminimalkan konsumsi junk food pada siswa.

3. Bagi Instansi Kampus Jurusan Gizi

Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai sarana pengembangan peran jurusan gizi dalam memberikan edukasi dan penyuluhan gizi kepada masyarakat, termasuk di lingkungan sekolah.