

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja berada pada fase transisi dari masa anak-anak menuju keadewasan. Berdasarkan World Health Organization (WHO), remaja termasuk dalam kelompok usia 10-19 tahun. Tahap perkembangan tersebut menjadi salah satu fase penting dalam kehidupan karena berlangsung proses perubahan yang terjadi secara pesat, meliputi perkembangan fisik, kemampuan kognitif serta psikososial. Pada perkembangan fisik, perubahan yang terjadi antara lain ditandai dengan bertambahnya tinggi dan berat badan. serta perubahan hormon yang mendukung pematangan fungsi reproduksi. Secara kognitif, remaja mulai berpikir lebih mandiri, memahami diri sendiri dan membentuk identitas pribadi. Selain itu, remaja mengembangkan kemampuan berinteraksi, menyesuaikan diri serta membangun hubungan dengan teman sebaya dan lingkungan sosial. (Stifani Dianisa Prafita Hadi *et al.*, 2024).

2. Tahap Perkembangan Remaja

Remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan. Pada fase ini, terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik yang berlangsung secara signifikan. Berdasarkan (Diananda, 2020), remaja dikelompokkan atas tiga tahapan perkembangan, diantaranya:

a. Pra Remaja (11-13 tahun)

Fase Pra remaja dikenal sebagai fase negative, yaitu tahap perkembangan yang cukup kompleks, terutama dalam interaksi positif remaja dan orang tua. Pada periode ini, perubahan hormonal berlangsung dan dapat mempengaruhi kondisi emosional anak. Akibatnya, suasana hati mengalami yang berlangsung secara tidak menentu. Di samping perubahan emosional, proses hormonal pada tahap ini juga berperan dalam mendukung perubahan serta pematangan sejumlah fungsi tubuh.

b. Remaja Awal (14-16 tahun)

Remaja awal merupakan tahap perkembangan yang berlangsung secara cepat dan ditandai dengan ketidakstabilan emosional serta berbagai perubahan dalam

kehidupan individu. Pada usia 14–16 tahun, remaja mulai mencari dan membentuk identitas diri karena berada dalam masa peralihan menuju kedewasaan. Perubahan tersebut turut memengaruhi hubungan sosial. Pada tahap ini, remaja mulai memiliki keinginan untuk menentukan pilihan dan mengambil keputusan secara lebih mandiri. Oleh karena itu, pembentukan identitas dan pencapaian kemandirian menjadi bagian penting dalam tugas perkembangan remaja.

c. Remaja Lanjut (17-21 tahun)

Pada tahap remaja lanjut, remaja umumnya memiliki keinginan untuk memperoleh perhatian dari lingkungan sekitarnya. Mereka umumnya menunjukkan sikap idealis, memiliki semangat yang tinggi, serta menyimpan berbagai cita-cita dan energi yang besar. Remaja juga mulai berupaya membangun kemandirian dan menjadi diri sendiri dengan mengurangi ketergantungan secara emosional terhadap orang lain.

3. Kebutuhan Gizi Pada Masa Remaja

Masa remaja merupakan fase ketika mengalami perkembangan yang berlangsung dengan cepat. Kondisi ini menyebabkan kebutuhan terhadap zat gizi mengalami peningkatan. Zat gizi yang perlu diperhatikan asupannya pada masa ini seperti energi, protein, lemak, dan karbohidrat sebagai sumber utama pembentukan jaringan tubuh serta penyedia tenaga untuk beraktifitas sehari-hari. Pemenuhan asupan yang seimbang sangat penting untuk mencapai pertumbuhan yang optimal, menjaga daya tahan tubuh serta mempertahankan status gizi (Setiyaningrum, 2021).

Tabel 1 Angka Kecukupan Gizi

Kelompok Usia	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
Laki-laki						
10-12 tahun	36	145	2000	50	65	300
13-15 tahun	50	163	2400	70	80	350
16-18 tahun	60	168	2650	75	85	400
Perempuan						
10-12 tahun	38	147	1900	55	65	280
13-15 tahun	48	156	2050	65	70	300
16-18 tahun	52	159	2100	65	70	300

Sumber : (PERMENKES RI NO 28 TAHUN 2019)

B. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan terbentuk dari pembelajaran dan penerimaan informasi yang menghasilkan pemahaman pada seseorang. Tingkat pengetahuan seseorang menunjukkan kemampuannya dalam memanfaatkan informasi untuk mendukung aktivitas dalam kehidupan sehari – hari. Pengetahuan pengetahuan menjadi salah satu dasar yang berpengaruh terhadap perilaku individu dalam mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup (Info, 2019)

2. Tingkatan Pengetahuan

Menurut (Martina Pakpahan *et al.*, 2021), pengetahuan pada aspek kognitif memiliki 6 tingkatan. Tingkatan tersebut meliputi:

a. Tahu (*Know*)

Berkaitan dengan penguasaan informasi maupun materi yang telah diperoleh melalui pembelajaran sebelumnya. Tingkatan ini berada pada posisi paling awal dalam jenjang pengetahuan.

b. Pemahaman (*Comprehension*)

Menunjukkan penguasaan seseorang dalam menangkap makna suatu materi atau objek, dan menginterpretasikannya secara benar sesuai dengan konteks yang diberikan.

c. Aplikasi (*Application*)

Berkaitan dengan keahlian seseorang dalam menggunakan pemahaman yang telah dimiliki untuk menghadapi situasi.

d. Analisis (*Analysis*)

Proses mengidentifikasi materi menjadi beberapa komponen terperinci dengan tetap memperhatikan keterkaitan antarbagiannya. Tahapan ini meliputi kegiatan mengidentifikasi, mengelompokkan, serta mengkaji setiap unsur yang terdapat di dalam materi tersebut.

e. Sintesis (*Synthetic*)

Kompetensi dalam mengintegrasikan beberapa bagian informasi menjadi suatu struktur atau pemahaman yang baru. Tingkatan ini berkaitan dengan proses menghasilkan gagasan maupun konsep dengan memanfaatkan informasi yang telah tersedia.

f. Evaluasi (Evaluation)

Tahap yang mencakup kegiatan mengevaluasi materi atau objek tertentu berdasarkan standar yang telah ditetapkan oleh individu.

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan berhubungan dengan berbagai hal. Menurut (Darsini, Fahrurrozi & Cahyono, 2020) faktor- faktor yang berkaitan dengan pembentukan pengetahuan, antara lain:

a. Pendidikan

Komponen yang berperan dalam meningkatkan pemahaman individu melalui proses pembelajaran.

b. Usia

Usia mempengaruhi kemampuaan cara berpikir seseorang. Semakin bertambah usia, kemampuan memahami suatu hal biasanya semakin berkembang sehingga pengetahuan juga meningkat.

c. Lingkungan

Lingkungan meliputi berbagai keadaan, meliputi kondisi fisik, fisiologis, dan sosial. Kondisi ini dapat memberikan pengaruh terhadap proses seseorang dalam memperoleh pengetahuan.

d. Budaya

Budaya mempengaruhi sikap dan kepercayaan yang membentuk pola kehidupan sehari-hari sehingga berdampak pada cara memperoleh dan menerima pengetahuan

e. Informasi

Ketersediaan informasi menjadi salah satu unsur penting dalam pembentukan pengetahuan. Berbagai media dapat digunakan sebagai sumber informasi termasuk televisi, radio dan internet. Perkembangan teknologi memudahkan akses informasi sehingga membentuk opini, keyakinan dan wawasan terhadap hal baru.

C. Gizi Seimbang

1. Definisi Gizi Seimbang

Gizi seimbang mengacu pada pola konsumsi makanan sehari-hari yang mengandung beragam zat gizi dalam jenis maupun jumlah, sesuai dengan kebutuhan tubuh. Penerapan mencakup keberagaman makanan, aktivitas fisik,

penerapan perilaku hidup bersih, serta pemantauan berat badan secara rutin untuk menjaga berat badan normal dan menghindari permasalahan gizi (Kemenkes RI, 2014).

2. Empat Pilar Gizi Seimbang

Empat pilar gizi seimbang menjadi prinsip dalam menciptakan keseimbangan asupan nutrisi dan kebutuhan tubuh. Penerapan gizi seimbang mencakup tidak hanya pemilihan makanan, tetapi juga aktivitas fisik, kebiasaan hidup bersih, dan pemantaun berat badan berkala.



Empat Pilar Gizi Seimbang

- Mengonsumsi anekaragam pangan
- Membiaskan perilaku hidup bersih
- Melakukan aktivitas fisik
- Memantau berat badan (BB) secara teratur

3. Pesan Gizi Seimbang

Menurut (Kemenkes RI, 2014), penerapan pesan gizi seimbang pada remaja meliputi berbagai hal.

- Syukuri dan nikmati anekaragam makanan

Pola konsumsi yang beragam memiliki kontribusi terhadap terpenuhinya kebutuhan tubuh . Peningkatan keberagaman jenis makanan dapat memperbesar peluang tubuh memperoleh nutrisi yang diperlukan sekaligus berbagai zat lain yang berperan dalam mendukung dan memelihara kesehatan. Prinsip keberagaman tersebut dapat diterapkan melalui pemilihan makanan yang mencakup lima

kelompok pangan. Pada setiap kesempatan makan, konsumsi lebih dari satu macam pangan pokok, lauk-pauk, sayuran, serta buah-buahan dianjurkan sebagai upaya menerapkan pola konsumsi makanan yang beragam (Kemenkes RI 2014).

b. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Sayuran dan buah-buahan memiliki peranan penting dalam memenuhi kebutuhan akan vitamin, mineral, dan serat. Beberapa vitamin dan mineral berfungsi melindungi tubuh dari berbagai senyawa yang berbahaya. Selain itu, buah-buahan mengandung karbohidrat, fruktosa dan glukosa, sedangkan sayuran wortel dan kentang, merupakan sumber karbohidrat. Di samping itu, alpukat dan buah merah merupakan beberapa contoh buah dengan kandungan lemak tidak jenuh

Berdasarkan Badan Kesehatan Dunia (WHO), merekomendasikan asupan buah dan sayuran sayur dan buahn sebanyak 400 g individu dalam sehari. Jumlah tersebut sebanyak 250 g sayuran (yang sebanding 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan), serta 150 g buah, (yang sebanding 3 buah pisang ambon ukuran sedang, 1 ½ potong pepaya ukuran sedang, atau 3 buah jeruk ukuran sedang.) Di Indonesia, anjuran konsumsi sayuran dan buah untuk anak balita dan anak usia sekolah adalah 300-400 g perorang perhari, remaja dan orang dewasa dianjurkan mengonsumsi 400-600 g perorang perhari. Sekitar dua-pertiga sebaiknya berasal dari sayuran (Kemenkes RI 2014).

c. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Lauk-pauk dapat berasal dari sumber protein hewani maupun nabati. Protein hewani diperoleh dari daging sapi, daging kambing, ayam dan bebek, ikan serta makanan laut telur, susu, dan produk olahannya. Di sisi lain, protein nabati bersumber dari kacang-kacangan dan berbagai hasil olahannya, seperti kedelai, tahu dan tempe, serta berbagai jenis kacang-kacangan seperti kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, dan kacang tolo.

Protein nabati memiliki keunggulan berupa kandungan lemak tidak jenuh yang relatif tinggi dibandingkan sumber protein hewani. Pangan tersebut mengandung isoflavon yang termasuk fitokimia dan memiliki menyerupai hormon estrogen serta sifat antioksidan dan anti-kolesterol. Mengonsumsi kedelai dan tempe dapat membantu menurunkan kolesterol serta peningkatan sensitivitas dan produksi insulin yang berperan dalam pengendalian kadar kolesterol dan gula

darah. Akan tetapi kandungan protein dan mineral pada protein nabati masih lebih rendah dibandingkan dengan sumber protein hewani (Kemenkes RI 2014).

d. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok

Makanan pokok merupakan sumber karbohidrat telah menjadi bagian dari pola pangan dan budaya pada kalangan masyarakat di Indonesia. Sumber makanan pokok dapat berupa beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawut, sagu, serta hasil olahan. Selain pangan lokal, terdapat pula sumber makanan pokok yang berasal dari impor, salah satunya terigu. Sebagai bagian dari upaya perbaikan gizi, pemerintah Indonesia mewajibkan pengayaan terigu yang dipasarkan di Indonesia dengan mineral dan vitamin berupa zat besi, zink, asam folat, tiamin, dan riboflavin, khususnya untuk membantu penanggulangan anemia gizi (Kemenkes RI 2014).

e. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 mengenai Kandungan Gula, Garam dan Lemak dan Pesan Kesehatan mengenai asupan gula yang melampaui 50 g (4 sendok makan), natrium melebihi 2000 mg (1 sendok teh), dan lemak/minyak total di atas 67 g (5 sendok makan) individu per hari berkaitan dengan peningkatan risiko hipertensi, stroke, diabetes, serta serangan jantung. Dengan demikian, konsumen dianjurkan untuk memperhatikan keterangan terkait kadar gula, garam, dan lemak beserta pesan kesehatan dicantumkan dalam kemasan makanan olahan maupun makanan siap saji.

f. Biasakan Sarapan

Sarapan menjadi bagian penting dari pola makan sehari-hari mulai dari seseorang bangun tidur hingga pukul 09.00. Kegiatan ini berperan dalam pemenuhan sekitar 15–30% kebutuhan gizi dalam sehari serta mendukung kondisi tubuh agar tetap sehat, aktif, dan produktif. Sebaliknya, kebiasaan melewatkan sarapan dapat berkaitan dengan terganggunya kegiatan pembelajaran di sekolah, penurunan aktivitas fisik, peningkatan risiko kegemukan di kalangan remaja dan orang dewasa, serta kecenderungan memilih jajanan kurang sehat (Kemenkes RI 2014).

g. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial yang dibutuhkan. Produksi air secara internal belum mampu memenuhi seluruh kebutuhan cairan, sehingga

pemenuhannya perlu berasal dari sumber eksternal. Kandungan air dalam tubuh manusia mencapai sekitar dua pertiga berat badan. Ketersediaan cairan yang memadai berperan dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan serta menjaga kesetimbangan cairan yang masuk dan yang dikeluarkan. Kandungan air tubuh pada anak-anak cenderung lebih besar daripada orang dewasa, sehingga kecukupan air berdasarkan setiap kilogram berat badan juga cenderung lebih besar. Kebutuhan cairan dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi pertumbuhan, metabolisme, aktivitas fisik, frekuensi pernapasan, kondisi suhu tubuh dan lingkungan, serta tingkat kelembapan udara, jumlah serta jenis zat terlarut diekskresikan melalui ginjal, serta kebiasaan konsumsi (Kemenkes RI 2014).

h. Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Label kemasan memuat keterangan yang berkaitan dengan suatu produk, seperti isi, jenis bahan makanan, komposisi, kandungan zat gizi, tanggal kedaluwarsa, serta informasi lainnya. Informasi tersebut memberikan gambaran kepada konsumen mengenai bahan dan komposisi gizi pada produk sehingga memungkinkan menjadi pertimbangan sebelum menentukan pilihan untuk mengonsumsinya (Kemenkes RI 2014).

i. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

Mencuci tangan menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir salah satu tindakan penting dalam menjaga kebersihan diri serta meminimalkan risiko kontaminasi makanan akibat kuman dan bakteri dari tangan. Penerapan perilaku hidup bersih perlu dilakukan seluruh anggota keluarga sebagai bagian upaya pencegahan penyakit. Kebiasaan mencuci tangan diketahui dapat mencegah sekitar 45% kejadian penyakit diare (Kemenkes RI 2014)

Lima (5) tahapan mencuci tangan menggunakan sabun secara tepat meliputi:

- a) Membasahi seluruh bagian tangan menggunakan air bersih mengalir
- b) Menggosokkan sabun pada telapak, punggung tangan serta bagian sela-sela jari
- c) Membersihkan bagian bawah kuku
- d) Membilas seluruh bagian tangan menggunakan air bersih yang mengalir
- e) Mengeringkan tangan menggunakan handuk/tisu atau membiarkannya mengering dengan udara
- j. Aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Aktivitas fisik mencakup berbagai kegiatan meliputi pergerakan tubuh dan membutuhkan energi. Kecukupan aktivitas tersebut dapat dicapai dengan melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari, atau sekurangnya 3–5 hari dalam seminggu. Selain olahraga, berbagai kegiatan sehari-hari, seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, serta menaiki dan menuruni tangga, juga termasuk dalam bentuk aktivitas fisik (Kemenkes RI 2014).

D. Junk food

1. Definisi junk food

Menurut food and Agricultural Organization *junk food* termasuk kelompok makanan dengan kandungan lemak, gula, dan garam dalam jumlah yang cukup besar, serta rendah serat. Beberapa jenis junk food mengandung bahan aditif yang bertujuan mempertahankan kualitas produk, memperpanjang daya simpan, dan memperkuat rasa. Jenis *junk food* tidak hanya mencakup makanan cepat saji yang populer dari negara Barat, seperti hamburger, pizza, dan kentang goreng. Beberapa pangan yang umum dikonsumsi masyarakat Indonesia, seperti usus goreng, kulit ayam kering, gorengan, keripik manis dan asin, juga dapat dikategorikan sebagai *junk food*.

Rasa gurih menjadi salah satu karakteristik yang meningkatkan daya tarik, harga yang terjangkau serta kemudahan penyajiannya menjadikan junk food sangat digemari kalangan remaja (Rahmah, 2025). Selain itu, makanan dengan pengolahan dengan suhu yang tinggi, seperti pemanggangan atau penggorengan, dapat menyebabkan hilangnya sebagian zat gizi yang terkandung, dan berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan jangka panjang (Sulistyowati *et al.*, 2020).

2. Jenis dan kandungan junk food

a. Jenis Makanan junk food

Menurut WHO beberapa kelompok makanan yang banyak ditemukan di masyarakat dan termasuk dalam *junk food* meliputi:

1) Makanan Berpengawet

Makanan berpengawet adalah produk pangan yang mengandung bahan tambahan berupa zat pengawet untuk mempertahankan daya simpan. Penggunaan bahan tambahan tersebut dapat memengaruhi kandungan gizi sehingga nilai gizinya

cenderung menurun. Konsumsi makanan berpengawet secara berlebihan berpotensi menimbulkan berbagai gangguan kesehatan. Salah satu jenis makanan yang termasuk adalah makanan kaleng.

2) Makanan dengan Kadar Garam Tinggi

Konsumsi makanan yang mengandung garam dan penyedap rasa buatan jumlah berlebihan berpotensi menimbulkan dampak yang merugikan bagi kesehatan. Tingginya asupan natrium dapat meningkatkan beban kerja ginjal dalam mengolah kelebihan garam di dalam tubuh. Selain itu, kondisi tersebut juga berpotensi meningkatkan tekanan darah dan berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan pada jantung maupun pembuluh darah. Contoh makanan memiliki kandungan garam cukup tinggi makanan ringan dan mie instan.

3) Makanan Tinggi Lemak

Makanan tinggi lemak dapat berkaitan dengan peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Konsumsi secara berlebihan, kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko obesitas dan penyakit jantung koroner serta berpotensi berkaitan dengan terjadinya kanker akibat zat karsinogen. Gorengan merupakan salah satu contoh pangan yang memiliki kandungan lemak tinggi.

4) Makanan atau Minuman tinggi gula

Minuman yang tinggi gula, seperti soda, umumnya mengandung pemanis buatan dan gula tambahan dalam jumlah besar. Konsumsi secara rutin, dapat meningkatkan risiko diabetes, kerusakan pada gigi, dan menyebabkan obesitas. Tingginya kadar gula dapat memicu lonjakan glukosa darah yang berbahaya bagi kesehatan. jenuh dan lemak trans dapat menyebabkan peningkatan kadar kolestrol dalam darah.

b. Kandungan junk food

Tingkat konsumsi junk food di masyarakat cukup tinggi karena jenis makanan ini banyak disukai oleh berbagai kalangan, makanan ini mengandung beberapa kandungan yang berpotensi membahayakan kesehatan apabila dikonsumsi secara berlebihan(Tanjung *et al.*, 2022). Beberapa kandungan berbahaya tersebut antara lain

1). Zat aditif

Bahan tambahan yang biasa digunakan untuk menjaga kualitas dan daya tahan

makanan. Contohnya adalah penyedap rasa seperti monosodium glutamate (GMS) dan bahan pengawet.

2). Sodium

Komponen utama garam. Asupan sodium yang tinggi dapat meningkatkan tekanan darah, sehingga meningkatkan risiko hipertensi, gangguan ginjal, dan stroke.

3). Lemak jenuh

Tingginya kandungan lemak jenuh dalam junk food berpotensi meningkatkan risiko munculnya sejumlah penyakit kanker, di antaranya kanker usus dan kanker payudara. Tidak hanya itu, asupan lemak jenuh yang dikonsumsi secara berlebihan juga dapat meningkatkan aktivitas hati dalam menghasilkan kolesterol.

4). Kadar gula

Tingginya kandungan gula dalam junk food dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes, serta kerusakan gigi.

3. Dampak Konsumsi Junk Food

Perubahan pola makan pada remaja yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi konsumsi *junk food* dalam pola makan remaja dapat memberikan sejumlah konsekuensi terhadap kesehatan, di antaranya:

a. Obesitas (Kegemukan)

Kandungan kalori dan lemak pada junk food umumnya tergolong besar. Asupan yang berlebihan dapat mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan tubuh. Apabila energi tidak dimanfaatkan kemudian dapat mengalami penyimpanan sebagai jaringan lemak, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan risiko terjadinya obesitas pada remaja.

b. Meningkatkan risiko hipertensi

Makanan seperti kentang goreng banyak disukai karena rasanya yang gurih dan praktis. Namun, kandungan garam serta lemak jenuh yang relatif tinggi pada makanan tersebut dapat menjadi faktor yang meningkatkan risiko gangguan kesehatan apabila dikonsumsi secara berlebihan, termasuk hipertensi.

c. Meningkatkan risiko penyakit jantung

Kebiasaan makan berperan terhadap kondisi kesehatan jantung, sedangkan penyakit jantung memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap angka kematian

kematian di dunia. Konsumsi *junk food* secara berlebihan dapat memicu penumpukan kolesterol pada pembuluh darah, sehingga berpotensi meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, obesitas, dan gangguan sirkulasi darah.

d. Meningkatkan risiko diabetes

Konsumsi makanan serta minuman yang memiliki kadar gula berlebihan berpotensi menyebabkan peningkatan kadar gula darah. Jika pola konsumsi tersebut berlangsung dalam waktu lama dan tidak disertai penerapan gaya hidup sehat, risiko mengalami diabetes dapat menjadi lebih besar.

4. Faktor Remaja Memilih Mengonsumsi Junk Food

Menurut Arisandi (2023), terdapat beberapa faktor yang dapat mendorong remaja dalam memilih *junk food*, di antaranya:

a. Pengetahuan

Pemahaman mengenai gizi dapat menjadi salah satu dasar dalam menentukan kebiasaan makan remaja. Pemahaman yang baik mengenai makanan sehat dapat membantu remaja dalam menentukan pilihan makanan secara tepat. Pemilihan yang tepat tersebut dapat mendukung terciptanya status gizi yang lebih baik. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan gizi dapat meningkatkan kecenderungan memilih makanan kurang sehat, termasuk junk food.

b. Rasanya yang Enak

Junk food digemari remaja karena memiliki karakteristik rasa seperti manis, gurih, asin atau bahkan kombinasi ketiganya. Kandungan gula, garam, minyak dalam makanannya, sehingga banyak remaja tertarik untuk mengonsumsi makanan tersebut.

c. Cepat dan Praktis

Cepat dan praktis dalam penyajiannya menjadi alasan utama remaja memilih junk food. Banyak layanan makanan siap saji kini menyediakan fasilitas pesan antar dan pemesanan secara daring, yang memberikan kemudahan bagi remaja untuk memperoleh makanan tersebut dengan cepat tanpa perlu menunggu dalam waktu lama.

d. Harganya terjangkau

Harga junk food yang relative murah menjadi faktor tambahan yang mendorong konsumsi junk food. Selain itu, berbagai promosi, diskon, dan paket hemat semakin

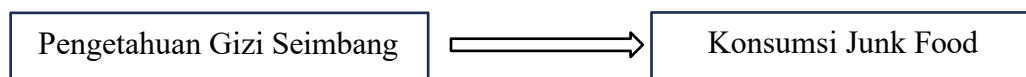
meningkatkan minat remaja untuk membeli dan mengonsumsinya.

e. Lingkungan dan Pengaruh Teman Sebaya

Lingkungan teman sebaya juga dapat memengaruhi kebiasaan makan remaja. Remaja cenderung menyesuaikan pilihan makanan dengan kebiasaan kelompok pertemanannya, terutama ketika menghabiskan waktu bersama di kafe atau restoran cepat saji. Situasi tersebut dapat mendorong meningkatnya frekuensi konsumsi *junk food*.

E. Kerangka Konsep

Kerangka konsep berfungsi untuk menjelaskan hubungan pengetahuan gizi seimbang siswa SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk pakam. Kerangka konsep memberikan arah dalam proses penelitian sehingga pelaksanaan penelitian dapat disesuaikan dengan tujuan yang telah ditetapkan. Pada penelitian ini, , kerangka konsep menunjukkan hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi junk food.



Gambar 1 Kerangka Konsep

F. Definisi Operasional

Berdasarkan pada kerangka konsep diatas, variabel penelitian pengetahuan gizi seimbang variabel independen dan konsumsi *junk food* variabel dependen. Hubungan kedua variabel tersebut selanjutnya disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
1	Pengetahuan Gizi Seimbang	Pengetahuan merupakan kemampuan siswa dalam memahami serta mengetahui definisi gizi seimbang, empat pilar gizi seimbang, pesan gizi seimbang	Wawancara	Kuisoner (<i>Arum Ajizah, 2018</i>)	Kategori Baik: >76% (Benar soal : $\geq 12 - 15$ soal) Cukup :56-75% (Benar soal : 9 –11 soal) Kurang:<56% (Benar soal: ≤ 8) soal <i>Sumber</i> (<i>Pasaribu, 2024</i>) Pemberian skor benar = 1 salah = 0	Ordinal
2	Konsumsi Junk food	Kebiasaan mengonsumsi junk food pada siswa yang diukur melalui frekuensi serta jenis makanan yang dikonsumsi	Wawancara	FFQ	Penilaian Jarang : jika < Mean (470) Sering : jika $\geq$ Mean (470) Dengan kategori > 3x / hari : skor 50 1× sehari : skor 25 3-6× seminggu :skor 15 1-2× seminggu skor 10 1-2× sebulan :skor 5 Tidak pernah : skor 0 <i>Sumber</i> (<i>Sirajuddin et al, 2018</i>)	Ordinal

G. Hipotesis

Ho : Tidak Ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi junk food pada siswa SMP Swasta RK Serdang Murni

Ha: Ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi junk food pada siswa SMP Swasta RK Serdang Murni