BAB 1
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Organisasi Kesehatan Dunia menggunakan rentang usia 10–19 tahun sebagai definisi remaja. Menteri Kesehatan Republik Indonesia menetapkan bahwa individu berusia antara 10 dan 18 tahun dianggap sebagai remaja dalam Peraturan No. 25 Tahun 2014. Definisi remaja berbeda-beda menurut BKKBN, lembaga kependudukan dan keluarga berencana nasional. Individu yang belum menikah dan berada dalam rentang usia 10–24 tahun dianggap sebagai remaja oleh BKKBN (Manumara dkk., 2026).

Makanan ringan dan barang-barang jajanan lainnya berbahaya bagi kesehatan masyarakat dalam jangka panjang. Hal ini karena, selain kekurangan gizi, kualitas rendah dan kurangnya kebersihan pada makanan jalanan menjadikannya vektor potensial penularan penyakit. Anak sekolah dan makanan ringan saling berkaitan. Siswa lebih sering mengonsumsi makanan ringan tanpa memikirkan kebersihan dan kesehatan makanan ringan tersebut karena banyaknya makanan yang tersedia dan jadwal akademik mereka yang padat. Data dari BPOM 2019 menunjukkan bahwa antara 40 dan 45 persen makanan ringan sekolah tidak memenuhi standar asupan "aman", yang dapat menyebabkan anak-anak jatuh sakit (Mawarni Nur, 2024).

Di sebagian besar sekolah, terdapat kantin yang dikelola oleh sekolah atau oleh anggota komunitas sekolah. Anak-anak sekolah sangat menyukai makanan ringan yang terjangkau dan menyediakan beragam pilihan. Terjadi peningkatan pembelian makanan kaki lima pada tahun 2011 di antara 95% anak-anak di Indonesia yang menerima uang saku dari orang tua mereka, menurut Kementerian Kesehatan Indonesia (Depkes). Kebiasaan makan, ciri-ciri individu (pengetahuan tentang makanan ringan, IQ, persepsi, dan emosi), dan lingkungan sekitar semuanya berperan dalam seberapa sering dan jenis makanan ringan apa yang dimakan anak-anak saat di sekolah. "Jajan" (makanan ringan) berarti membeli makanan (nasi, kue, dll.) dari warung makan, seperti yang tercantum dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia. Kesehatan remaja dapat terpengaruh secara signifikan oleh pola makan yang tidak seimbang, yang dapat menyebabkan anemia, obesitas, dan

penurunan konsentrasi dalam belajar, di antara masalah lainnya (Patimah et al., 2022).

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menemukan bahwa hampir setengah dari seluruh penduduk Indonesia (43,3%) tidak menyadari risiko kesehatan yang terkait dengan makanan dan minuman tertentu. Ini termasuk makanan manis dan asin, makanan goreng dan berlemak, makanan panggang, daging olahan (ayam, daging, dll.) yang mengandung pengawet atau perasa, minuman berkarbonasi, minuman energi, dan mi instan serta produk serupa lainnya (Hikmah, 2025).

Literasi gizi seseorang dapat didefinisikan sebagai kapasitas mereka untuk mengakses dan menafsirkan informasi gizi, yang sangat penting bagi remaja karena memungkinkan mereka untuk membuat pilihan makanan yang tepat, mengembangkan kebiasaan makan yang sehat, dan memenuhi kebutuhan gizi harian mereka.

Di sini, istilah "literasi gizi" mengacu pada konsep yang lebih luas daripada penguasaan kemampuan membaca. Literasi gizi tidak hanya mencakup kemampuan membaca dan menulis, tetapi juga kemampuan untuk membaca dan memanfaatkan potensi diri sebaik-baiknya. Literasi dikatakan lebih bergantung pada situasi dan kemampuan yang dibutuhkan dalam lingkungan tertentu (Ferdiana, 2019).

Di Kota Amplas, Medan, Sumatera Utara, tepatnya di Jalan Sisingamangaraja No. 5, Anda dapat menemukan sekolah agama Islam swasta Madrasah Tsanawiyah Swasta (MTsS) Taman Pendidikan Islam. Di lembaga ini, hari sekolah dimulai pukul 7.00 dan berakhir pukul 14.00 WIB. Siswa yang belum mampu memahami konsep literasi gizi hidup berdampingan dengan pedagang jajanan yang berjualan di luar dan di dalam sekolah setiap hari. Beradasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan literasi gizi dengan kebiasaan jajan remaja di MTsS Taman Pendidikan Islam Medan.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana tingkat literasi gizi pada remaja di MTsS Taman Pendidikan Islam, bagaimana kebiasaan jajan pada remaja di sekolah tersebut,serta apakah terdapat hubungan literasi gizi dengan kebiasaan jajan remaja di MTsS Taman Pendidikan Islam Medan.

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran literasi gizi dan kebiasaan jajan serta hubungan keduanya pada remaja.

b. Tujuan Khusus

1. Menilai tingkat literasi gizi remaja di MTsS Taman Pendidikan Islam Medan.
2. Mengidentifikasi kebiasaan jajan remaja di lingkungan sekolah.
3. Menganalisis hubungan literasi gizi dengan kebiasaan jajan remaja di MTsS Taman Pendidikan Islam Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah

Memberikan gambaran mengenai tingkat literassi gizi dan keiasaan jajan remaja di MTsS Taman Pendidikan Islam Medan sehingga dapat digunakan sebagai dasar penyususnan program edukasi gizi serta pembinaan jajan sehat di lingkungan sekolah.

2. Bagi Remaja (siswa MTsS)

Agar mereka dapat mengembangkan kebiasaan ngemil yang lebih sehat, lebih banyak remaja perlu mengetahui betapa pentingnya memiliki literasi nutrisi saat memilih cemilan.