

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia remaja merupakan anak yang berada pada usia 10 – 18 tahun. Remaja mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan fisiologis, psikologis, dan sosial yang pesat (Mahardika *et al.*, 2024). Dari segi sosial dan psikologis, sebagian besar remaja kurang memperhatikan faktor kesehatan dalam memilih makanan. Beberapa remaja akhirnya makan terlalu banyak dan menjadi gemuk, sementara yang lain mengalami kekurangan gizi karena membatasi pola makan karena khawatir dengan bentuk tubuh (Bitty, Asrifuddin and Nelwan, 2018).

Kebiasaan makan yang buruk sering terjadi di kalangan remaja yaitu makan dengan proporsi yang terlalu sedikit atau terlalu banyak tanpa memahami betapa pentingnya nutrisi bagi kesehatan. Kebiasaan makan merupakan cara atau hal yang sering dijadikan ciri pribadi seseorang untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, sosial, dan emosional dengan mengonsumsi makanan secara berulang guna memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh (Hafiza, Utmi and Niriayah, 2021).

Kebiasaan makan yang ditunjukkan remaja salah satunya adalah mengonsumsi makanan seperti *junk food*. Jajanan ini merupakan asupan yang bernutrisi rendah dan berenergi tinggi. Secara umum, makanan ini mengandung kalori, lemak, natrium, dan gula yang tinggi (Nugroho and Hikmah, 2020). Ada

berbagai macam *junk food*, antara lain gorengan, makanan kalengan, jeroan, mi instan, dan lain sebagainya.

Makanan cepat saji atau yang dikenal dengan *junk food* sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat saat ini. *Junk food* sangat populer karena cepat disajikan, rasanya enak, dan mudah didapat (Romadona, Aini and Gustiana, 2021). Makanan cepat saji juga sangat digemari masyarakat karena kemasan dan iklannya yang menarik (Kemenkes, 2024). Dengan perkembangan zaman dan pesatnya perkembangan teknologi, kini kebiasaan mengonsumsi *junk food* menjadi sebuah *trend*. Selain itu juga berpotensi mengubah gaya hidup dan kondisi kehidupan masyarakat saat ini (Nandy, 2024).

Salah satu penyakit paling berbahaya yang disebabkan oleh makanan cepat saji adalah obesitas. Obesitas dapat memicu berbagai penyakit lain, termasuk penyakit jantung, asma, stroke, diabetes, serta peradangan tulang dan sendi. Pertambahan berat badan setelah makan *junk food* tidak lepas dari tingginya kandungan lemak dan gula pada makanan tersebut. Orang yang mengonsumsi makanan tinggi lemak mengalami kenaikan berat badan lebih cepat dibandingkan orang yang mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat dengan jumlah kalori yang sama (Laksono, Mukti and Nurhamidah, 2022).

Obesitas dapat mempengaruhi status gizi remaja secara signifikan. Obesitas terjadi ketika asupan energi melebihi kebutuhan tubuh, yang menyebabkan akumulasi lemak berlebih. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi *junk food* dengan obesitas pada remaja yaitu sebesar 4,4% jika tidak terpengaruh teman sebaya, namun sebesar 5,11% jika pengaruh teman sebaya (Syifa and Djuwita, 2023).

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan pemenuhan kebutuhan gizi anak dan pemanfaatan zat gizi, tergantung pada berat dan tinggi badan anak (Hafiza, Utmi, dan Niriya, 2021). Menurut WHO (*World Health Organization*) status gizi merupakan tolok ukur dalam menentukan perkembangan dan kebutuhan nutrisi anak.

Status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain aktivitas fisik, perilaku makan, pengetahuan gizi, dan lain sebagainya (Khusna, 2023). Terutama, faktor yang paling banyak terjadi yaitu remaja seringkali abai dalam berperilaku memilih makanan dengan gizi yang seimbang (Salsabila, 2022). Hal tersebut akan menimbulkan masalah gizi. Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja yaitu kurangnya asupan gizi sehingga mengakibatkan *underweight* (kurus). Selain itu masalah gizi juga sering muncul akibat adanya kelebihan asupan gizi yang dapat menyebabkan obesitas (Febriyanti *et al.*, 2022)

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi berat badan kurang pada remaja usia 13 hingga 15 tahun adalah sekitar 8,7%. Beberapa tahun terakhir, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas meningkat di kalangan generasi muda. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi obesitas pada remaja usia 13 hingga 15 tahun adalah sekitar 16%.

Berdasarkan data terbaru dari Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Barat, prevalensi masalah gizi kurang dan gizi buruk di kalangan remaja di Jawa Barat pada tahun 2023, juga menjadi perhatian, dengan prevalensi masing-masing sebesar 9,8% dan 5,4%. Prevalensi obesitas pada remaja di Jawa Barat mencapai

angka yang cukup mengkhawatirkan. Menurut data yang ada, prevalensi obesitas pada remaja usia 13-15 tahun di Jawa Barat adalah sekitar 16%.

Berdasarkan penelitian terdahulu di SMAN 2 Kota Cirebon yaitu oleh Ria Yulianti Triwahyuningsih dan kawan-kawan, didapatkan hasil dengan jumlah responden yaitu sebanyak 138 siswa menyatakan bahwa yang memiliki Indeks Massa Tubuh sangat kurus sebanyak 16,9%, kurus sebanyak 15,4%, normal sebanyak 61,5%, gemuk 3,8%, dan obesitas 2,3%.

Hasil survei pendahuluan yang dilaksanakan di SMPIT Ibnu Khaldun terhadap 10 siswa/siswi pada bulan Agustus 2024 didapatkan hasil Indeks Massa Tubuh kurus sebanyak 20%, normal sebanyak 40%, gemuk 20%, dan obesitas sebanyak 20%.

Peneliti tertarik untuk mengambil masalah ini, karena peneliti ingin melihat bagaimana gambaran asupan *junk food* dan kaitannya dengan status gizi remaja terutama di tempat penelitian yaitu di SMPIT Ibnu Khaldun dengan hasil penelitian pendahuluan yaitu terdapat 90% remaja yang menyukai *junk food*.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran status gizi pada remaja yang gemar mengonsumsi *junk food*?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran status gizi dan konsumsi *junk food* pada remaja di SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi status gizi pada remaja
- b. Mengetahui distribusi frekuensi remaja yang gemar mengonsumsi *junk food*
- c. Mengetahui gambaran antara status gizi dan frekuensi konsumsi *junk food*

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman, serta dapat berkesempatan untuk mengaplikasikan ilmu yang didapat selama mengikuti perkuliahan di program studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

2. Bagi Siswa/i Remaja SMPIT Ibnu Khaldun

Menambah pengetahuan mengenai status gizi dan jajanan sehat pada remaja di SMPIT Ibnu Khaldun.

3. Bagi SMPIT Ibnu Khaldun

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi kepada sekolah terkait gambaran status gizi dan konsumsi *junk food* pada remaja di SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon

4. Bagi Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.