

## I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pola makan merupakan susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makan. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi, hal ini disebabkan oleh kualitas dan kuantitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat (Kemenkes, 2014). Pola makan dapat dikategorikan menjadi dua yaitu pola makan sehat dan pola makan tidak sehat, pola makan sehat pada seseorang harus memenuhi gizi seimbang. Pola makan yang tidak bergizi seimbang dapat menyebabkan kelebihan gizi yang timbul akibat kelebihan asupan makanan dan minuman kaya energi, kaya lemak jenuh, tinggi gula, serta tinggi garam akan tetapi kekurangan asupan pangan bergizi seperti sayuran, buah-buahan, sereal utuh, serta kurang melakukan aktivitas fisik.

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh yaitu jenis kelamin, umur, dan status kesehatan. Prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 pilar yaitu mengonsumsi keanekaragaman pangan, membiasakan berperilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal (Kemenkes, 2014). Pola makan tidak sehat yang tidak memenuhi gizi seimbang umumnya tinggi akan garam, lemak dan gula dan sering dijumpai pada tren mengonsumsi makanan dan minuman *junk food*.

Tren adalah sesuatu yang sedang hangat dibicarakan, diperhatikan, serta dimanfaatkan oleh seseorang pada waktu tertentu, tanda saat suatu objek sedang menjadi tren yaitu disaat hal tersebut menjadi pusat pembicaraan, pusat perhatian dan sering kali digunakan. Tren sendiri rata-rata dapat berubah dari waktu ke waktu, dalam bidang kuliner juga terdapat tren yang tentunya selalu berubah setiap tahun maupun setiap bulan mengikuti perkembangan yang ada. Tren dalam dunia kuliner di Indonesia dapat dikategorikan menjadi tren makanan sehat dan tren makanan tidak sehat, pada tahun 2021 tren kuliner akan lebih mengarah ke *healthy food* atau makanan sehat seperti makanan berbahan dasar tumbuhan dikarenakan orang-orang sudah mulai sadar akan kesehatan mereka (Amadea, 2020). Makanan sehat sebagai tren pada tahun 2021 dapat menjadi hal yang baik bagi kesehatan, karena konsumsi *junk food* di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data dari kementerian pertanian, konsumsi makanan dan minuman siap saji di Indonesia selalu meningkat setiap tahunnya, serta menyumbang sebesar 28% kalori yang dikonsumsi oleh penduduk perkotaan (Hartono, 2019).

*Junk food* merupakan makan yang memiliki nilai gizi rendah, *junk food* sendiri kerap dikenal sebagai makanan tidak sehat (makanan sampah). *Junk food* mengandung jumlah lemak yang besar, rendah serat, banyak mengandung garam, gula, zat aditif dan kalori tinggi tetapi rendah nutrisi, rendah vitamin, dan rendah mineral (Suryani, 2020). Makanan yang biasa disebut dengan *junk food* dapat berupa makanan mentah yang diolah dengan menggunakan perasa dan aditif buatan, dan dikemas dalam kotak, kaleng, atau tas. Makanan cepat saji termasuk soda, kentang goreng, hamburger, dan makanan ringan seperti biskuit, permen, es

krim, keripik merupakan salah satu jenis makanan *junk food*. Makan terlalu banyak *junk food* dapat menyebabkan penyakit berbahaya karena kandungan dari *junk food* sendiri yang memicu munculnya penyakit, makanan *junk food* dikategorikan sebagai makanan yang tinggi kalori tetapi tidak memiliki banyak nutrisi yang cukup untuk tubuh. Seseorang yang beranjak remaja biasanya mulai menyukai makanan *junk food* atau *fast food* (cepat saji), hal ini dikarenakan terpapar lingkungan disekitarnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cancer Research UK (2020) sebanyak 86% remaja yang berada di Inggris mengkonsumsi *junk food* akibat terpapar iklan pada media sosial.

Remaja merupakan transisi yang dialami seseorang dari anak-anak menuju dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Firdaus, 2018). Masa remaja menurut American Academy of Pediatrics (2019) merupakan seseorang yang memiliki rentang usia antara umur 10 tahun sampai dengan 21 tahun. Remaja menurut WHO merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun, serta menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Pusdatin Kemenkes RI, 2015). Setiap remaja mengalami perkembangan disetiap tahapnya, berdasarkan proses penyesuaian menuju kedewasaan terdapat tiga tahap perkembangan remaja yaitu masa remaja awal (*early adolescence*), remaja pertengahan (*middle adolescence*), serta remaja akhir (*late adolescent*).

Remaja sudah dapat membeli dan mempersiapkan makanan untuk diri mereka sendiri, pola makan pada remaja sangat berkaitan dengan pemilihan makanan. Pemilihan makanan merupakan jenis pangan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis, dan sosiologis. Tujuan fisiologis adalah upaya untuk memenuhi keinginan makan (rasa lapar) atau memperoleh zat-zat gizi yang diperlukan tubuh. Tujuan psikologis adalah untuk memenuhi kepuasan emosional atau selera, sedangkan tujuan sosiologis adalah untuk memelihara hubungan manusia dalam keluarga dan masyarakat.

Konsumsi *junk food* dapat membuat seseorang menjadi ketagihan, tidak terkecuali pada remaja yang seringkali lebih memilih mengkonsumsi *junk food* dibandingkan dengan makanan sehat lainnya. *Junk food* merupakan makanan yang memiliki kandungan gizi tidak seimbang, dan beresiko menyebabkan kekurangan gizi seperti anemia, berat badan kurang, serta dapat juga terjadi berat badan berlebih atau obesitas. Obesitas sendiri dapat menjadi faktor resiko terjadinya penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, diabetes mellitus, dan hipertensi. Pola konsumsi *junk food* terlalu sering dapat menjadi faktor risiko terjadinya penyakit, sehingga dalam laporan akhir penulis menggunakan data awal laporan manajemen asuhan gizi klinik mengenai hubungan konsumsi *junk food* dengan penderita hipertensi sebagai referensi.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis uraikan rumusan masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Apa saja faktor yang mendukung remaja untuk mengkonsumsi *junk food*?
2. Seberapa sering remaja di Kota Bekasi mengkonsumsi *junk food*?

3. Apakah jenis *junk food* yang paling sering dikonsumsi oleh para remaja?
4. Apakah kebiasaan mengonsumsi *junk food* pada remaja dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit?

### 1.3 Tujuan

Tujuan umum dari laporan akhir ini adalah mengetahui pola konsumsi *junk food* pada remaja yang berdomisili di Kota Bekasi.

Tujuan khusus laporan akhir ini adalah:

1. Mengkaji definisi *junk food*.
2. Mengetahui frekuensi konsumsi *junk food* remaja di Kota Bekasi.
3. Mengidentifikasi faktor penyebab mengonsumsi *junk food*.
4. Mengetahui jenis *junk food* yang paling sering dikonsumsi.
5. Mengkaji risiko penyakit yang dapat terjadi akibat mengonsumsi *junk food*.

### 1.4 Manfaat

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat. Beberapa manfaat yang diharapkan diperoleh dari laporan akhir adalah:

Bagi mahasiswa

- a. Mahasiswa dapat melakukan penelitian mengenai pola konsumsi *junk food* pada remaja di Kota Bekasi.
- b. Sarana untuk menguji sebagian besar kemampuan yang telah diberikan selama duduk di bangku kuliah sehingga dapat memperdalam serta mengasah keterampilan mahasiswa, menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman.

Bagi Lembaga Pendidikan

- a. Sebagai bahan masukan untuk mengevaluasi sampai sejauh mana program atau kurikulum yang telah diterapkan.
- b. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan penelitian oleh perguruan tinggi.

Bagi masyarakat diharapkan dapat mengetahui pola konsumsi *junk food* pada remaja di Kota Bekasi.

### 1.5 Ruang Lingkup

Laporan akhir ini merupakan penelitian yang dilakukan untuk meneliti bagaimana pola konsumsi *junk food* pada remaja di Kota Bekasi, ruang lingkup materi pada penelitian ini dibatasi hanya pada pembahasan mengenai pola makan, *junk food*, dan juga remaja. Penulis melakukan penelitian terkait pola konsumsi *junk food* serta kebiasaan konsumsi *junk food* dengan menggunakan kuesioner melalui *google form*. Responden yang terlibat dalam penelitian ini merupakan remaja yang berdomisili di wilayah Kota Bekasi.

### 1.6 Kerangka Pikir

Kerangka pikir merupakan suatu alur pemikiran yang dirancang oleh penulis berdasarkan kegiatan penelitian yang dilakukan dan digambarkan dalam suatu diagram. Menurut Ningrum (2017) kerangka pikir adalah suatu konsep berisikan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dalam rangka memberikan jawaban sementara. Kerangka pikir dalam laporan akhir pola konsumsi *junk food*

pada remaja di Kota Bekasi diawali dengan dasar dari penelitian yang penulis lakukan lalu faktor-faktor terkait didalamnya serta menjadi permasalahan dalam penelitian, sehingga dengan adanya kerangka pikir dapat memudahkan penulis dalam merumuskan hipotesis penelitiannya. Kerangka pikir pola konsumsi *junk food* pada remaja di Kota Bekasi dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1 Kerangka Pikir Konsumsi *Junk Food* pada Remaja di Kota Bekasi

- : Variabel yang diamati
- - - - - : Variabel yang tidak diamati

Pola makan merupakan susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makan. Pola makan dikategorikan menjadi dua yaitu pola makan sehat dan pola makan tidak sehat, pola makan tidak sehat merupakan jenis atau bahan makanan dan minuman yang mengandung gizi tidak seimbang. Seseorang yang memiliki pola makan tidak sehat umumnya mengonsumsi makanan yang tinggi akan kandungan lemak, gula, serta garam. Pola makan tidak sehat yang memiliki gizi tidak seimbang sering ditemui pada makanan dan minuman *junk food*, remaja yang sudah dapat membeli dan mempersiapkan makanan untuk diri mereka sendiri umumnya lebih sering mengonsumsi *junk food*. Oleh karena itu, untuk mengetahui kebiasaan makan dan penyebab utama remaja mengonsumsi *junk food* dilakukan penelitian pola konsumsi *junk food* pada remaja di Kota Bekasi.