

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah kelompok penduduk yang berusia 10 – 21 tahun. Pertumbuhan dan perkembangan masa remaja dibagi dalam tiga tahap, yaitu remaja awal (usia 11 – 14 tahun), remaja pertengahan (usia 15 – 17 tahun) dan remaja akhir (usia 18 – 21 tahun). Pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat baik secara fisik, psikologis maupun sosial diaman mereka memasuki masa yang penuh dengan *strom and stress*, yaitu masa pubertas (Wulandari, 2014)

Masa remaja adalah masa dimana pertumbuhan fisik benar – benar berkembang dengan pesat. Hal ini berhubungan dengan perubahan hormon, kognitif, dan emosional yang membuat remaja menjadi periode kehidupan yang labil dan rentan. Hal ini disebabkan karena banyaknya permintaan kalori dan nutrisi yang lebih besar karena peningkatan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat selama periode waktu yang relatif singkat (Scharfstein, 2013).

Makanan cepat saji atau *junk food* sangat populer di kalangan remaja di Amerika Serikat rata – rata remaja mengunjungi gerai makanan cepat saji 2 kali perminggu, sebuah survei tentang 4.764 remaja dilaporkan bahwa 75% remaja makan di restoran cepat saji atau *junk food* selama seminggu sebelum dilakukan survei dan survei yang sama menunjukkan bahwa penikmat *junk food* di kelompokkan lebih banyak yang mengkonsumsi kentang goreng, *humberger*, *pizza*, *smoothies*, dan kurangnya asupan buah dan sayuran (Devi, 2019).

Berdasarkan hasil Riskesdas, (2018) prevalensi hipertensi naik menjadi 34,1%, penyakit jantung tercatat rata – rata ada 2 juta kasus, stroke mampu merenggut nyawa 64 orang per 100 ribu jiwa dan obesitas mengalami peningkatan sebesar 31,0%. Kasus obesitas ini juga mengakibatkan kematian hingga 5% dikarenakan obesitas merupakan salah satu akibatnya meningkatnya risiko penyakit diabetes, jantung, kanker dan stroke (Nugroho, 2020)

Makanan merupakan sesuatu kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan, begitupun bagi remaja. Apabila remaja kurang mengkonsumsi makanan, baik secara kuantitas maupun kualitas, maka akan menyebabkan gangguan proses

metabolisme tubuh, sehingga dapat mengarah pada resiko timbulnya penyakit. Selain itu, apabila remaja mengkonsumsi makanan berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang cukup, maka remaja akan mengalami gangguan tubuh, seperti beresiko mengalami penyakit degeneratif (Pamelia, 2018).

Remaja membutuhkan kebutuhan gizi yang berbeda apabila ditinjau dari sisi biologis maupun psikologis. Secara biologis, kebutuhan nutrisi remaja harus seimbang dengan aktivitasnya. Remaja membutuhkan lebih banyak protein, vitamin dan mineral dari setiap energi yang dikonsumsi dibandingkan dengan anak – anak. Apabila dipandang dari sisi psikologis, remaja tidak terlalu memperhatikan faktor kesehatan dalam menentukan pilihannya. Namun, remaja lebih memperhatikan faktor lain, seperti orang – orang sekitar, budaya hedonistik, dan lingkungan sosial yang sangat mempengaruhi (Pamelia, 2018)

Kebutuhan gizi pada remaja perlu diperhatikan. Hal ini karena kebutuhan nutrisi pada remaja meningkat karena terjadi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, gaya hidup dan kebiasaan makan yang berubah juga akan mempengaruhi asupan gizi remaja. Kelompok usia remaja disibukkan dengan banyaknya aktivitas fisik. Oleh karena itu, kebutuhan kalori, protein, dan mikronutrien pada usia remaja perlu diperhatikan.

Perubahan gaya hidup beberapa remaja di Indonesia khususnya daerah perkotaan lebih memilih mengkonsumsi *junk food* seperti biskuit gurih dan manis (*chips, cookies, pastry dan pie*), susu kental manis, sosis, nugget ikan, kornet, ikan kaleng, (Ambariyati, 2017) dengan alasan rasa yang nikmat dan menyegarkan menjadikan remaja sangat gemar *junk food*, orangtua yang sibuk sering menggunakan makanan cepat saji yang praktis dihidangkan bagi remaja (Nirwana, 2012)

Makanan cepat saji atau *fast food* juga dikenal masyarakat dengan istilah *junk food*. Secara harfiah, *junk food* diartikan sebagai makanan sampah atau makanan tidak bergizi. Istilah tersebut berarti menunjukkan makanan – makanan yang dianggap tidak memiliki nutrisi bagi tubuh. Makan makanan *junk food* tidak hanya sia – sia tetapi juga dapat merusak kesehatan. Gangguan kesehatan akibat makan makanan *junk food* seperti obesitas atau kegemukan, diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker (Pamelia, 2018)

Pola konsumsi remaja umumnya kurang bervariasi serta dengan jumlah yang sedikit dan dikonsumsi tidak lengkap tiap kali makan sehingga menyebabkan asupan energi

dari sumber karbohidrat, protein, lemak, energi, vitamin D, dan kalsium sangat kurang jika dibandingkan dengan anjuran kecukupan gizi pada remaja tersebut (Insani, 2019). Sebuah studi menunjukkan bahwa remaja laki – laki (47,5%) dan remaja perempuan (44,7%) sering kali melewatkan waktu makannya terutama waktu sarapan (Junior, 2012)

Remaja sering kali melewatkan waktu sarapan karena banyaknya aktivitas sehingga dapat menyebabkan remaja merasa lebih lapar, perut kosong, dan dapat mengonsumsi lebih banyak makanan sebelum waktu makan siang dibandingkan jika melakukan sarapan (Insani, 2019). Makanan ringan yang dikonsumsi oleh remaja sebelum waktu makan siang sering kali mengandung lemak yang tinggi, pemanis tambahan, natrium yang dapat meningkatkan kejadian overweight dan obesitas pada remaja jika dikonsumsi terus menerus (Insani, 2019). Efek yang ditimbulkan dari kebiasaan mengonsumsi *junk food* seperti obesitas (kegemukan), berat badan meningkat, diabetes tipe 2, kerusakan gigi, penyakit jantung dan hipertensi (Arya, 2013).

Remaja mengonsumsi *junk food* disebabkan oleh kemajuan teknologi mendorong terjadinya perubahan pola makan serta kebiasaan makan pada remaja. Kenaikan penghasilan keluarga secara bertahap dapat mempengaruhi pola makan dan kebiasaan makan *junk food* pada remaja. Pengaruh teman sebaya juga sangat besar dalam terjadinya perilaku makan yang tidak baik. Media masa, baik media cetak maupun media elektronik dikatakan juga salah satu faktor yang dapat menyebabkan timbulnya kebiasaan remaja mengonsumsi *junk food* (Apoina, 2017).

Banyak media untuk melakukan promosi kesehatan untuk menyampaikan informasi salah satunya poster. Promosi kesehatan dapat dilakukan berbagai cara, meliputi konseling dan pemberian materi secara tulisan, seperti booklet, leaflet dan poster (Permenkes RI, 2018). Media yang banyak digunakan untuk mempromosikan, mensosialisasikan kesehatan adalah poster. Poster adalah sebagai kombinasi visual dengan rancangan yang kuat, dengan warna, dan pesan dengan maksud untuk menangkap perhatian orang yang lewat tetapi cukup lama menanamkan gagasan yang berarti di dalam ingatannya (Astuti *et al.*, 2018)

Dapat diketahui bahwa masalah yang ditemukan adalah kurangnya pengetahuan remaja tentang bahaya mengonsumsi *junk food*. Maka dari itu luaran dari penulisan ini berupa media poster yang berjudul “*Awas Bahaya Junk Food*”. Tujuan dari luaran ini

adalah meningkatkan pengetahuan kepada khalayak yang membaca. Poster ini diharapkan remaja mengetahui tentang bahaya *junk food*, mengurangi risiko obesitas pada remaja, dan mengetahui kandungan *junk food*. Dan manfaat bagi institusi diharapkan karya tulis ini dapat menambah wacana dan pengetahuan yang dapat digunakan sebagai salah satu referensi terkait dengan bahaya *junk food* pada remaja.