

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Makanan cepat saji merupakan makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Konsumsi tinggi makanan cepat saji diduga dapat menyebabkan obesitas karena kandungan dari makanan cepat saji tersebut (Janah & Lastariwati, 2016). Era globalisasi membawa dampak diperkenalkannya selera makan gaya *junk food* yang populer di Amerika dan Eropa. Budaya makan pun telah berubah menjadi tinggi lemak jenuh dan karbohidrat sederhana, rendah serat dan rendah zat gizi mikro. Di Indonesia peningkatan kemakmuran sering terjadi karena perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan (Junaidi & Noviyanda, 2016). Kebiasaan makan merupakan salah satu faktor terjadinya gizi lebih pada anak terutama kebiasaan makan *junk food*. Kebiasaan makan *junk food* cenderung dilakukan oleh anak yang memiliki status sosioekonomi yang tinggi. Meningkatnya daya beli para orang tua cenderung memanjakan anak-anak mereka dengan *junk food* (Amalia, Sulastri, & Samiarty, 2016). Saat ini pola makan pada anak-anak terutama di kota besar, berganti dari pola makan tradisional ke pola makan modern (terutama dalam bentuk *junk food*) yang mutu gizinya tidak seimbang.

Makanan *junk food* tergolong makanan yang sangat digemari oleh masyarakat terutama bagi para remaja. Makanan ini sangat beragam dari mulai makanan ringan hingga makanan yang termasuk dalam makanan utama, karena di dalam kemasan sering kita lihat bahan yang disertakan mengandung karbohidrat. Tetapi makanan ini belum tentu bergizi bagi tubuh kita karena kita tidak mengetahui apa saja bahan yang terkandung di dalamnya (Sutrisno, Pratiwi, Istiqomah, & dkk, 2018). Remaja berada pada tahap independensi yaitu tahap dimana remaja bisa memilih makanan apa saja yang disukainya, terkadang tidak berselera lagi makan bersama keluarga di rumah. Aktivitas

yang banyak dilakukan di luar rumah membuat seorang remaja sering dipengaruhi teman sebayanya untuk makan makanan siap saji. Pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi untuk kesenangan diri sendiri. Perubahan gaya hidup pada remaja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan makannya. Remaja menjadi lebih aktif, lebih banyak makan di luar rumah dan lebih banyak pengaruh dalam memilih makanan yang akan dimakannya. Remaja juga lebih suka mencoba-coba makanan baru, salah satunya adalah *junk food* (Uswatun & Runi, 2018).

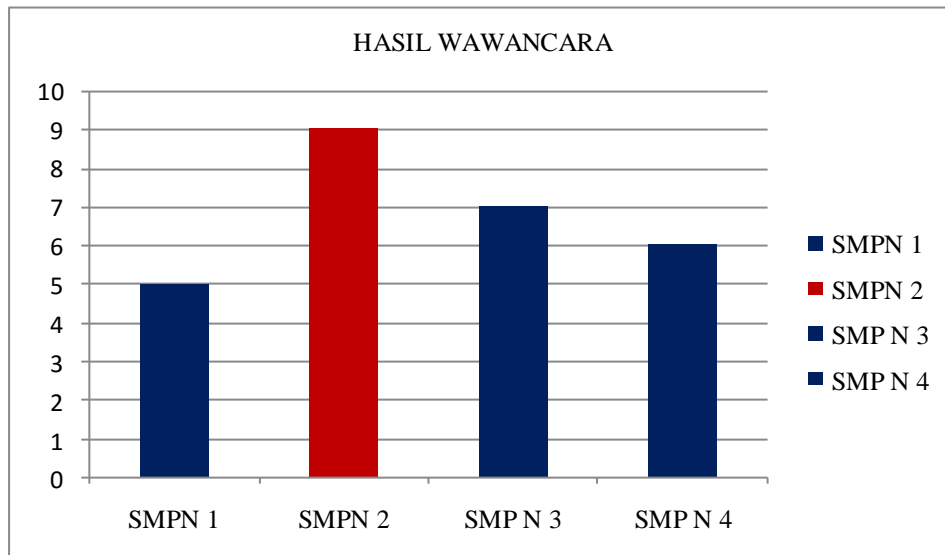
*Junk Food* merupakan sebutan untuk makanan modern yang diperkenalkan oleh Michael Jacobson pada tahun 1972. *Junk food* adalah semua makanan yang dikonsumsi yang tidak memberikan manfaat bahkan justru merugikan kesehatan, dapat pula makanan yang sebenarnya sehat tetapi dikonsumsi berlebihan. *Junk food* merupakan semua jenis makanan yang mengandung gula, lemak, dan kalori dalam jumlah yang tinggi tetapi memiliki sedikit kandungan mikronutrien seperti vitamin, mineral, asam amino, dan serat. *Junk food* disebut juga makanan sampah. Hal ini dikarenakan kandungan gula dan lemak jenuhnya yang tinggi dan ditambah dengan kandungan zat adiktif seperti *monosodium glutamate*, *tatazine* yang memiliki efek negatif bagi tubuh jika dikonsumsi. Makanan yang dikategorikan sebagai *junk food* biasanya mengandung sodium, *saturated fat*, dan kolesterol. Beberapa *junk food* juga mengandung gula dan bahan-bahan kimia yang berbahaya bagi tubuh (Maditias, 2015).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 mempresentasikan proporsi penduduk  $\geq 10$  tahun dengan makanan berisiko menurut provinsi di Indonesia. Konsumsi makanan/minuman manis  $\geq 1$  kali dalam sehari secara nasional adalah 53,1 persen. Lima provinsi dengan proporsi tertinggi dilaporkan di Kalimantan Selatan (70,4%), DI Yogyakarta (69,2%), Kalimantan Tengah (67,6%), Sumatera Selatan (63,3%) dan Sumatera Utara (62,5%) (Tabel 3.10.9). Proporsi nasional penduduk dengan perilaku konsumsi makanan

berlemak, berkolesterol dan makanan gorengan  $\geq 1$  kali per hari 40,7 persen. Lima provinsi tertinggi di atas rerata nasional adalah Jawa Tengah (60,3%), DI Yogyakarta (50,7%), Jawa Barat (50,1%), Jawa Timur (49,5%), dan Banten (48,8%). Hampir empat dari lima penduduk Indonesia mengonsumsi penyedap  $\geq 1$  kali dalam sehari (77,3%), tertinggi di Bangka Belitung (87,4%) terendah di Aceh (37,9%).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan remaja mengonsumsi *junk food* diantaranya, perubahan gaya hidup serta kemajuan teknologi mendorong terjadinya perubahan pola makan serta kebiasaan makan pada remaja. Adanya kenaikan penghasilan keluarga secara bertahap dapat mempengaruhi pola makan dan kebiasaan makan *junk food* pada remaja. Pergaulan dengan teman sebaya serta kemampuan membeli makanan *junk food* mendorong remaja untuk dapat mengonsumsi berbagai jenis makanan yang diinginkan. Media massa, baik media cetak maupun elektronik dapat dikatakan juga sebagai salah satu faktor yang dapat menyebabkan penyimpangan perilaku makan pada remaja (Afifah, Suyatno, Aruben, & Kartini, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di Kecamatan Mojosongo Boyolali, didapatkan bahwa ada 4 SMP Negeri di Kecamatan Mojosongo, yaitu SMPN 1 Mojosongo, SMPN 2 Mojosongo, SMPN 3 Mojosongo, dan SMPN 4 Mojosongo. Penulis membandingkan 4 SMP tersebut yaitu SMPN 1 Mojosongo, SMPN 2 Mojosongo, dan SMPN 3 Mojosongo, dan SMPN 4 Mojosongo. Dari ketiga sekolah tersebut didapatkan jumlah siswa dan siswi di SMPN 1 Mojosongo adalah 544. Hasil wawancara 5 dari 10 siswa dan siswi di SMPN 1 Mojosongo mengonsumsi *junk food* seperti *snack* dan minuman bersoda, yang mereka beli di kantin sekolah. Di SMPN 2 Mojosongo didapatkan jumlah siswa dan siswi adalah 672, berdasarkan wawancara 9 dari 10 siswa dan siswi mengonsumsi *junk food* seperti cilok, gorengan dan minuman manis, yang mereka beli di kantin sekolah dan di sekitar alun-alun kota Boyolali.



**Grafik 1.1** jumlah siswa dan siswi yang mengkonsumsi *junk food*

SMP ketiga yaitu di SMPN 3 Mojosongo didapatkan jumlah siswa dan siswi adalah 651, berdasarkan wawancara 7 dari 10 siswa dan siswi disekolah tersebut mengkonsumsi *junk foodsnack* dan minuman manis, yang mereka beli di depan sekolah, dan di SMPN 4 Mojosongo didapatkan jumlah siswa dan siswi adalah 414, berdasarkan wawancara 6 dari 10 siswa dan siswi disekolah tersebut mengkonsumsi *junk foodsnack* dan minuman manis, yang mereka beli di depan sekolah. Berdasarkan hasil wawancara yang didapat maka SMPN 2 Mojosongo memiliki tingkat konsumsi *junk food* tertinggi dengan letak geografis sekolah yang berada di dekat alun-alun kota Boyolali.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada 13 Desember 2018 di SMPN 2 Mojosongo, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Remaja Mengonsumsi *Junk Food* di SMP Negeri 2 Mojosongo Boyolali”.

## B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah diatas rumusan masalah dari penelitian ini sebagai berikut “Bagaimana gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan remaja mengkonsumsi *junk food* di SMP Negeri 2 Mojosongo Boyolali ?”

### **C. TUJUAN PENELITIAN**

#### 1. Tujuan Umum

Mengambarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan remaja mengkonsumsi *junk food* di SMP Negeri 2 Mojosongo Boyolali.

#### 2. Tujuan Khusus

- a) Mendeskripsikan karakteristik jenis kelamin remaja yang mengkonsumsi *junk food* di SMP Negeri 2 Mojosongo Boyolali.
- b) Mendeskripsikan pengetahuan remaja yang mengkonsumsi *junk food* di SMP Negeri 2 Mojosongo Boyolali.
- c) Mendeskripsikan media massa yang mempengaruhi kebiasaan remaja mengkonsumsi *junk food* di SMP Negeri 2 Mojosongo Boyolali.
- d) Mendeskripsikan teman sebaya yang mempengaruhi kebiasaan remaja mengkonsumsi *junk food* di SMP Negeri 2 Mojosongo Boyolali.

### **D. MANFAAT PENELITIAN**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait. Adapun manfaatnya adalah sebagai berikut :

#### 1. Bagi Siswa-Siswi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan remaja tentang konsumsi *junk food* yang tidak sehat bagi tubuh.

#### 2. Bagi Kepala Sekolah dan Pengelola Sekolah

Bagi guru diharapkan dapat menjadi wawasan pengetahuan tentang bahaya konsumsi *junk food* bagi siswa dan sebagai upaya cara mengurangi konsumsi *junk food* pada siswa.

#### 3. Bagi Peneliti

Manfaat penelitian ini bagi penulis yaitu untuk mengaplikasikan ilmu, kemampuan, keterampilan yang di dapatkan selama perkuliahan dan mendapatkan pengalaman yang diperoleh pada saat perkuliahan.

## E. KEASLIAN PENELITIAN

Penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian penulis adalah :

1. Uswatun, S., dan Runi, E (2018) dengan **judul penelitian** (Hubungan Persepsi Remaja Tentang Kebiasaan Makan Dengan Status Obesitas Di SMK Trisula 1 Depok Sleman Yogyakarta). **Tujuan penelitian** adalah untuk mengetahui hubungan persepsi remaja tentang kebiasaan makan dengan status obesitas. **Metode penelitian** yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. **Hasil penelitian** persepsi remaja tentang kebiasaan makan tidak sehat di SMK Trisula 1 Depok Sleman Yogyakarta secara keseluruhan dengan tingkat persepsi remaja 14 orang (24,1%), remaja skor 18 orang (31,0%), dan persepsi remaja kurang 25 orang ( 44,8%). **Perbedaan** dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah variabel dan tujuan penelitian.
2. Junaidi dan Noviyanda (2016) dengan **judul penelitian** (Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Terhadap Obesitas Anak Sekolah Dasar Banda Aceh). **Tujuan penelitian** adalah untuk mengetahui kebiasaan konsumsi fast food terhadap obesitas anak SD. **Metode penelitian** yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan menggunakan uji *chi-square*. **Hasil penelitian** mayoritas konsumsi fast food sebesar 62,5% pada anak obesitas yaitu sering dan anak normal jarang mengkonsumsi sebesar 68,7%, ada pengaruh kebiasaan konsumsi *fast food* terhadap kejadian obesitas pada murid SD. **Perbedaan** dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah tujuan penelitian dan metode penelitian.
3. Suroso dan Nuraini, S (2015) dengan **judul penelitian** (Hubungan Konsumsi *Junk Food* Dengan Kolesterol Total Dan Obesitas Pada Anak Usia 10-12 Tahun di SDN Kecamatan Tanjungkarang Timur Kota Bandar Lampung). **Tujuan penelitian** ini untuk mengetahui hubungan obesitas pada anak yang mengkonsumsi *junk food* dengan kadar kolesterol di SD Negeri di Kecamatan Tanjungkarang Timur Kota Bandar Lampung. **Metode penelitian** yang digunakan adalah deskriptif dengan desain *cross sectional*. **Hasil penelitian** didapatkan kadar kolesterol total minimal

adalah 120 g/dl, maksimum 198 g/dl, dan nilai rata-rata 160,63 g/dl. Indeks Masa Tubuh minimal 27,03, maksimal 35,88 dan rata-rata adalah 29,73. Keseluruhan anak dinyatakan mengalami obesitas dan mengonsumsi junk food. Hasil penelitian menunjukkan bahwa obesitas I dengan kadar kolesterol total normal sebanyak 13 orang (72,2%), sedangkan yang di atas normal sebanyak 5 orang (27,6%). Pada obesitas II, jumlah sampel dengan kadar kolesterol total normal sebanyak 7 orang (58,3%) dan yang di atas normal sebanyak 5 orang (44,7%). Hasil uji statistik diperoleh nilai P value = 0,344, maka disimpulkan tidak ada hubungan antara obesitas dengan peningkatan nilai kolesterol total pada anak di SDN Tanjungkarang Timur Kota Bandar Lampung. **Perbedaan** dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah metode penelitian.