

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Remaja adalah individu yang berada pada tahap perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa, biasanya berusia antara 10 hingga 19 tahun. Masa ini ditandai oleh perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Secara fisik, remaja mengalami pubertas, ditandai dengan percepatan pertumbuhan tubuh, perubahan suara, dan perkembangan organ reproduksi (Fatin, 2023). Perubahan ini sering kali diiringi dengan peningkatan kesadaran terhadap penampilan, yang dapat memengaruhi citra tubuh. Percepatan pertumbuhan tubuh dan perkembangan organ reproduksi selama pubertas meningkatkan kebutuhan nutrisi seperti protein, zat besi, kalsium, serta vitamin (Herawati, 2023). Nutrisi yang memadai sangat penting untuk mendukung pertumbuhan tulang, perkembangan otot, dan fungsi hormon (Mastuti, 2023).

Selain itu, kesadaran yang meningkat terhadap penampilan dan citra tubuh dapat memengaruhi pola makan remaja, baik secara positif maupun negatif. Misalnya, remaja yang terlalu fokus pada penampilan mungkin cenderung membatasi asupan makanan tertentu, yang berpotensi menyebabkan kekurangan nutrisi. Di sisi lain, perubahan emosional yang intens sering kali membuat remaja rentan terhadap pola makan emosional, seperti konsumsi *junk food* yang berlebihan sebagai cara mengatasi stres. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi remaja harus diperhatikan, tidak hanya untuk mendukung pertumbuhan optimal, tetapi juga

untuk membantu mereka menghadapi perubahan fisik dan emosional yang kompleks (Fatin, 2023).

Gaya hidup dan kebiasaan makan yang berubah juga akan mempengaruhi asupan gizi remaja. Kelompok usia remaja disibukkan dengan banyaknya aktivitas fisik. Remaja rentan mengalami malnutrisi seperti kekurangan gizi, kekurangan zat gizi mikro dan kelebihan gizi. Kekurangan gizi dalam waktu yang cukup lama menyebabkan terjadinya stunting (Almahmoud, 2024). Kekurangan zat gizi mikro berdampak pada fisik, mental dan kognitif remaja baik jangka pendek maupun jangka panjang (Istiqomah, 2024). Sementara kelebihan gizi menyebabkan terjadi overweight atau obesitas pada remaja (Elliott, 2023).

Remaja membutuhkan asupan protein, lemak, kalori, dan karbohidrat dalam jumlah yang seimbang untuk mencapai status gizi ideal, yang diperoleh dari makanan seperti susu, telur, jagung, kentang, nasi, dan gandum. Untuk remaja laki-laki, kebutuhan energi harian meningkat seiring bertambahnya usia, mulai dari 2000 kkal untuk kelompok usia 10-12 tahun, menjadi 2400 kkal pada usia 13-15 tahun, dan mencapai 2650 kkal untuk kelompok 16-18 tahun. Kebutuhan protein juga bertambah, dari 50 gram di usia 10-12 tahun, 70 gram di usia 13-15 tahun, hingga 75 gram di usia 16-18 tahun. Lemak dan karbohidrat pun mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, mendukung pertumbuhan tubuh yang pesat serta aktivitas fisik yang lebih tinggi. Sementara itu, kebutuhan energi pada remaja perempuan umumnya lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki. Pada usia 10-12 tahun, kebutuhan energi harian mencapai 1900 kkal, naik menjadi 2050 kkal di usia 13-15 tahun, dan mencapai 2100 kkal di usia 16-18 tahun. Kebutuhan protein untuk

perempuan juga lebih rendah dibandingkan laki-laki, dimulai dari 55 gram pada usia 10-12 tahun dan naik menjadi 65 gram pada usia 13-18 tahun. Kebutuhan lemak stabil di angka 65-70 gram, sedangkan kebutuhan karbohidrat berkisar antara 280-300 gram (Fajrin, 2023). Kebutuhan tersebut perlu dicapai dalam kondisi yang optimum untuk mencapai status gizi yang ideal bagi remaja. Kelebihan energi, lemak, dan karbohidrat menjadi penyebab utama kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas (Fajrin, 2023).

Menurut data yang dirilis *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021 & 2022 didapatkan tren prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan remaja menunjukkan adanya peningkatan. Data menunjukkan bahwa prevalensi kelebihan berat badan di seluruh dunia meningkat dari 25,8% pada tahun 2021 menjadi 26,3% pada tahun 2022. Peningkatan ini tidak merata berdasarkan kelamin, laki-laki memiliki prevalensi kelebihan berat badan sebesar 26,7%, dan perempuan 25,9%. Peningkatan prevalensi kelebihan berat badan diikuti dengan peningkatan prevalensi obesitas dari 10,2% pada tahun 2021 menjadi 10,6% pada tahun 2022. Perbedaan prevalensi obesitas antara jenis kelamin juga terlihat, di mana laki-laki memiliki prevalensi 11,5% dan perempuan 9,6% (WHO, 2021 & 2022).

Tren prevalensi kelebihan berat badan di kalangan remaja di Indonesia secara signifikan juga mengalami kenaikan pada periode, yang diikuti dengan kenaikan prevalensi kasus obesitas. Pada tahun 2021, angka prevalensi kelebihan berat badan mencapai 20,1% mengalami kenaikan menjadi 21,5% pada tahun 2022. Kenaikan tersebut terjadi pada kedua kelompok jenis kelamin. Dalam hal kasus

obesitas, angka prevalensinya mencapai 7,7% mengalami kenaikan menjadi 8,5% pada tahun 2022, dan terjadi pada kedua kelompok jenis kelamin (WHO, 2022).

Sementara menurut rilis Survey Kesehatan Indonesia tahun 2023, di tingkat nasional, pada kelompok usia 13-15 tahun, prevalensi *overweight* mencapai 12,1% dan obesitas 4,1%. pada kelompok usia 16-18 tahun, dengan prevalensi *overweight* 8,8% dan obesitas 3,3%. Di Provinsi Jawa Barat, pada kelompok usia 13-15 tahun, prevalensi *overweight* adalah 11,8% dan obesitas 5,2%, angka yang sedikit lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional, khususnya untuk obesitas. Pada kelompok usia 16-18 tahun, prevalensi *overweight* 8,9%, dan obesitas sebesar 4,2% (SKI, 2023). Obesitas pada remaja putri berdampak pada gangguan menstruasi (Pratama, 2022). Selain itu obesitas menyebabkan terganggunya kesehatan mental (Khotimah, 2019).

Di balik fenomena tersebut, kenyataannya banyak remaja saat ini yang gemar mengonsumsi junk food. Junk food merupakan makanan yang mudah diperoleh, relatif murah, namun rendah kandungan gizi. Salah satu dampak dari konsumsi junk food adalah peningkatan berat badan hingga obesitas, karena jenis makanan ini umumnya tinggi kalori, garam, dan lemak jenuh, tetapi rendah zat besi, kalsium, serta serat. Contoh makanan cepat saji antara lain minuman bersoda, keripik, makanan penutup, cokelat, dan produk instan lainnya. Secara global, junk food semakin populer dengan tingkat konsumsi yang terus meningkat. Makanan tradisional perlahan mulai tergantikan oleh makanan siap saji, kalengan, dan produk olahan yang diawetkan. Konsumsi makanan ini paling tinggi di negara maju, tetapi tren peningkatannya juga terjadi di negara berkembang. Walaupun telah banyak

bukti yang menunjukkan dampak buruk junk food terhadap kesehatan, pola konsumsi ini tetap diminati oleh kalangan remaja (Bohara, 2021).

Fenomena konsumsi *junk food* yang menyebabkan terjadinya malnutrisi di kalangan remaja bersifat multispektrum atau bisa dilihat dari berbagai sudut pandang. Pada kalangan remaja dapat dianalisis melalui tiga teori yang berbeda, yaitu teori sosial kognitif, teori perilaku terencana, dan teori transisi nutrisi, yang masing-masing menawarkan perspektif unik untuk memahami perilaku ini. Dari perspektif teori sosial kognitif (*social cognitive theory*), perilaku konsumsi dipengaruhi oleh pembelajaran melalui observasi, di mana remaja terpengaruh oleh perilaku teman sebaya, keluarga, dan media, serta keyakinannya akan kemampuan mengontrol pilihan makanan. Sementara itu, teori perilaku terencana (*theory of planned behavior*) menekankan pentingnya niat yang dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol diri; remaja dengan sikap positif terhadap *junk food* dan norma sosial yang mendukung cenderung lebih sering mengonsumsinya. Di sisi lain, teori transisi nutrisi (*nutritional transition theory*) menjelaskan fenomena ini dalam konteks perubahan sosial dan budaya yang lebih luas, di mana urbanisasi dan globalisasi berkontribusi pada meningkatnya aksesibilitas *junk food*, serta mempengaruhi pola makan remaja. Dengan mengintegrasikan ketiga perspektif ini, dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi *junk food* di kalangan remaja (Harahap, 2023).

Variabel-variabel yang menjadi deteminan konsumsi *junk food* mencakup pengaruh teman sebaya, sikap, motivasi, kontrol diri, persepsi efek negatif, dan

paparan sosial media sudah memberikan kerangka yang kuat untuk memahami fenomena konsumsi *junk food* di kalangan remaja dari perspektif teori sosial kognitif, teori perilaku terencana, dan teori transisi nutrisi. Teman sebaya berfungsi sebagai sumber pembelajaran sosial dan norma subjektif yang mempengaruhi sikap dan niat remaja, sementara sikap terhadap *junk food* terbentuk melalui pengalaman dan pengamatan yang dapat dipengaruhi oleh motivasi dan kontrol diri individu. Persepsi efek negatif dari konsumsi *junk food* berperan dalam membentuk sikap dan keputusan, sedangkan paparan sosial media dapat membentuk persepsi dan norma di kalangan remaja, berkontribusi pada pilihan makanan remaja. Untuk memperkaya analisis, variabel tambahan seperti pengetahuan tentang nutrisi dan cita rasa juga perlu dimasukkan. Fenomena konsumsi *junk food* di kalangan remaja tidak hanya berdampak pada perilaku makan, tetapi juga memiliki konsekuensi signifikan terhadap status gizi (Harahap, 2023).

Remaja yang sering mengonsumsi *junk food* lebih rentan mengalami berbagai gangguan kesehatan, baik fisik, mental, maupun reproduksi. *Junk food* umumnya mengandung kalori tinggi, gula tambahan, lemak trans, dan rendah serat, yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan serta berisiko memicu obesitas dan diabetes tipe 2 pada usia muda (Hartati, 2021). Selain itu, kandungan garam dan lemak jenuh yang tinggi pada *junk food* dapat meningkatkan tekanan darah dan berkontribusi terhadap gangguan kardiovaskular di kemudian hari (Hewlings, 2022). Konsumsi makanan rendah serat ini juga dapat menyebabkan gangguan pencernaan, seperti sembelit dan disbiosis usus (Schäfer, 2021).

Selain dampak fisik, konsumsi *junk food* juga berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pola makan tinggi gula dan lemak trans dapat memengaruhi neurotransmitter di otak, yang berkontribusi terhadap gangguan suasana hati, seperti depresi dan kecemasan. Selain itu, *junk food* dapat menurunkan daya konsentrasi dan fungsi kognitif, sehingga dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik. Kandungan gula dan lemak dalam *junk food* juga memiliki efek adiktif, yang dapat memicu pola makan tidak sehat dan meningkatkan risiko gangguan makan (Ejtahed, 2024)..

Pada remaja perempuan, konsumsi *junk food* secara berlebihan juga dikaitkan dengan gangguan menstruasi. Kandungan lemak trans dalam makanan cepat saji dapat menyebabkan peradangan dalam tubuh, yang berkontribusi terhadap nyeri haid (dismenore) yang lebih parah (Evani, 2024). Selain itu, pola konsumsi *junk food* yang tidak sehat dapat mengganggu keseimbangan hormon estrogen dan progesteron, sehingga menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur (Y.-J. Park, 2021). Beberapa studi juga menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* yang tinggi dapat meningkatkan risiko sindrom ovarium polikistik (PCOS) (Fariman, 2021), yang berhubungan dengan gangguan ovulasi dan ketidakteraturan menstruasi.

## 1.2 Rumusan Masalah

Fenomena konsumsi *junk food* pada remaja merupakan salah satu isu yang banyak menarik perhatian, mengingat pola makan pada masa remaja sangat berpengaruh terhadap kesehatan di masa depan. *Junk food* atau makanan cepat saji,



biasanya mengandung kalori tinggi, namun rendah zat gizi penting seperti serat, vitamin, dan mineral. Remaja yang berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan pesat, sering kali menjadi konsumen utama jenis makanan ini karena beberapa berbagai faktor. Tingginya konsumsi *junk food* oleh remaja menyebabkan muncul masalah kesehatan fisik dan mental. Khusus untuk remaja Perempuan, konsumsi *junk food* berlebihan menyebabkan gangguan menstruasi. Untuk itu perlu dipelajari mengenai “faktor apa saja yang berhubungan dengan konsumsi *junk food* dan bagaimana hubungan konsumsi *junk food* dengan status gizi, kesehatan fisik, kesehatan mental, dan gangguan menstruasi pada remaja putri”?

### **1.3 Tujuan**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Melakukan analisis faktor yang berhubungan dengan konsumsi *junk food* serta hubungan konsumsi *junk food* dengan dampak status gizi, kesehatan fisik, kesehatan mental dan gangguan menstruasi.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus.**

- 1) Mengetahui distribusi demografi remaja putri berdasarkan umur dan kelas.
- 2) Menganalisis hubungan faktor teman sebaya dengan konsumsi *junk food* pada remaja putri.
- 3) Menganalisis hubungan sikap dengan konsumsi *junk food* pada remaja putri.
- 4) Menganalisis hubungan motivasi dengan konsumsi *junk food* pada remaja putri.
- 5) Menganalisis hubungan kontrol diri dengan konsumsi *junk food* pada remaja putri.



- 6) Menganalisis hubungan pengetahuan tentang gizi media dengan konsumsi *junk food* pada remaja putri.
- 7) Menganalisis hubungan cita rasa dengan konsumsi *junk food* pada remaja putri.
- 8) Menganalisis hubungan paparan sosial media dengan konsumsi *junk food* pada remaja putri.
- 9) Mengetahui faktor dominan konsumsi *junk food*.
- 10) Menganalisis hubungan konsumsi *junk food* dengan status gizi pada remaja putri.
- 11) Menganalisis hubungan konsumsi *junk food* dengan kesehatan fisik pada remaja putri.
- 12) Menganalisis hubungan konsumsi *junk food* dengan kesehatan mental pada remaja putri.
- 13) Menganalisis hubungan konsumsi *junk food* dengan gangguan menstruasi pada remaja putri.

#### **1.4 Manfaat**

##### **1.4.1 Manfaat Teoretis**

- 1) Penelitian ini akan menambah literatur tentang pola konsumsi *junk food* dan implikasinya terhadap kesehatan, terutama status gizi remaja. Ini akan memberikan dasar ilmiah yang lebih kuat untuk studi di bidang gizi, kesehatan masyarakat, dan ilmu perilaku.
- 2) Hasil penelitian dapat membantu mengembangkan atau memodifikasi teori yang berkaitan dengan perilaku makan, faktor-faktor yang mempengaruhi pilihan makanan, dan konsekuensi kesehatan dari konsumsi *junk food*.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan oleh pembuat kebijakan dalam merancang intervensi kesehatan publik dan program edukasi untuk mengurangi konsumsi *junk food* di kalangan remaja.
- 2) Hasil penelitian dapat dimanfaatkan oleh lembaga pendidikan dan organisasi kesehatan untuk mengembangkan materi edukasi yang menasar peningkatan kesadaran tentang pola makan sehat.
- 3) Dengan mengetahui faktor determinan konsumsi *junk food*, strategi intervensi dapat difokuskan pada area tertentu yang paling efektif, seperti program keluarga, kampanye komunitas, atau kebijakan makanan sekolah.

