

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG BAHAYA MENGKONSUMSI *JUNK FOOD* BAGI KESEHATAN PADA KELOMPOK REMAJA DI MTSN 15 CIAMIS

Ipan Kurniawan¹Elis Noviati²Heni Heryani²

¹Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis

²Dosen STIKes Muhammadiyah Ciamis

*E-mail : ipankurniawan56@gmail.com

Intisari

Remaja merupakan masa peralihan yang diawali dengan masa pubertas hingga ke masa dewasa. Pada usia remaja terjadi perkembangan fisik, kognitif dan psikososial yang signifikan. Usia remaja merupakan usia yang memiliki kerentanan asupan gizi disebabkan pertumbuhan perkembangan yang pesat sehingga diperlukan energi yang sesuai dalam melakukan beraneka aktivitas fisik. *Junk food* adalah makanan siap saji yang kurang memenuhi kaidah makanan dan gizi seimbang. *Junk food* merupakan makanan cepat saji yang sederhana pembuatannya dan mudah dikonsumsi, namun memiliki nilai gizi yang rendah dan hanya mengandung lemak yang berdampak buruk bagi kesehatan konsumen. Tujuan : untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Bahaya Mengonsumsi *Junk Food* Bagi Kesehatan Pada Kelompok Remaja Di Mtsn 15 Ciamis. Metode : Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif . Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa dan siswi kelas 7 dan 8 di MTsN 15 Ciamis dengan jumlah populasi 401 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Simple Random Sampling*. Hasil : Hasil penelitian statistik menggunakan uji statistik menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa dan siswi di MTsN 15 Ciamis tentang bahaya mengonsumsi *junk food* pada kategori cukup. Kesimpulan : Menunjukkan bahwa yang berpengetahuan baik sebanyak 31 orang (37.3%), yang berpengetahuan cukup yaitu 43 orang (54.25%), dan yang berpengetahuan kurang yaitu 7 orang (8.4%).

Kata Kunci : *Junk Food*, Pengetahuan, Remaja

**OVERVIEW OF ADOLESCENTS' KNOWLEDGE ABOUT THE DANGERS
OF CONSUMING JUNK FOOD FOR HEALTH IN ADOLESCENT GROUPS
AT MTSN 15 CIAMIS**

Ipan Kurniawan¹Elis Noviati²Heni Heryani²

¹Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis

²Dosen STIKes Muhammadiyah Ciamis

*E-mail : ipankurniawan56@gmail.com

Abstract

Adolescence is a transitional period that begins with puberty to adulthood. During adolescence, there is significant physical, cognitive and psychosocial development. Adolescence is an age that has a vulnerability of nutritional intake due to rapid developmental growth so that appropriate energy is needed in carrying out various physical activities. Junk food is ready-to-eat food that does not fulfill the rules of balanced food and nutrition. Junk food is a fast food that is simple to make and easy to consume, but has low nutritional value and only contains fat which is bad for consumer health. Objective: to determine the Overview of Adolescent Knowledge About the Dangers of Consuming Junk Food for Health in the Youth Group at Mtsn 15 Ciamis. Methods: This research method is included in descriptive research with a quantitative approach. The population in this study were all 7th and 8th grade students at MTsN 15 Ciamis with a population of 401 students. Sampling in this study using Simple Random Sampling. Results: The results of statistical research using statistical tests show that the level of knowledge of students and female students at MTsN 15 Ciamis about the dangers of consuming junk food in the sufficient category. Conclusion: Shows that those with good knowledge are 31 people (37.3%), those with sufficient knowledge are 43 people (54.25%), and those with less knowledge are 7 people (8.4%).

Keywords: Junk Food, Knowledge, Teenag