

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena *junk food* berkembang sangat pesat. Hampir tidak ada tempat yang bebas dari salah satu restoran yang menawarkan makanan cepat saji. Konsep makanan cepat saji bukanlah hal yang baru, sudah mulai dari ratusan tahun yang lalu. Amerika Serikat adalah salah satu negara yang terkenal yang telah mengembangkan *junk food* selain Italia, Inggris dan beberapa negara Asia seperti Jepang dan juga Cina. Pada tahun 1867, seorang pria dari Jerman menelepon Charles Mann Welt untuk membuka penjualan sosis kecil di New York pada tahun 1867. Ide ini mendapatkan respon yang baik sehingga banyak permintaan dan kemudian menjadi lebih populer. Setelah itu, orang mulai mengenali dan membuat makanan cepat saji di mana saja dan kapan saja. Makanan cepat saji atau *junk food* dapat didefinisikan sebagai makanan yang mengandung banyak lemak dan gula, minyak, garam, berkalori tinggi, tetapi rendah akan nilai gizi dan kualitas. Misalnya untuk jenis makanan ini adalah nugget ayam, burger dan juga kentang goreng, kalengan keripik, pai, pizza, dan minuman ringan (Al-Saad, 2016 dikutip dari jurnal Vivian & Fitri, 2022)

Makanan *junk food* sangat populer di kalangan remaja di negara Amerika Serikat rata-rata remaja mengunjungi gerai makanan cepat saji sebanyak 2 kali seminggu, sebuah survei menyatakan dengan responden 4,764 siswa dengan rentan usia 11-18 tahun dilaporkan sekitar 75% siswa makan di restoran *junk food* selama seminggu sebelum dilakukan survei. Survei yang sama menunjukkan bahwa penikmat *junk food* dikelompokkan lebih banyak yang mengkonsumsi kentang goreng, hamburger, pizza, smoothies, serta kurangnya asupan buah, sayuran, dan susu (Bray et al., 2003) yang dikutip dari jurnal (Ariyana et al., 2020).

Tingginya tingkat konsumsi *junk food* di masyarakat semakin meningkat dari waktu ke waktu. *Junk food* menjadi sangat populer karena sistem penyajiannya yang cepat, rasanya yang enak dan ketersediaannya yang mudah. Konsumsi *junk food* di Indonesia sendiri yaitu di Kota Bandung, sebanyak 52,6% siswa sekolah dasar mengkonsumsi *junk food* lebih dari 5 kali dalam sehari. Dan 47,4% orang makan *junk food* lebih dari dua kali sehari. Hal ini mungkin terjadi karena meningkatnya jumlah restoran cepat saji. Di Kota Bandung, terdapat sekitar 236 restoran cepat saji yang menjual berbagai jenis *junk food*. Kemajuan teknologi juga menjadi salah satu peran utama dalam meningkatnya minat konsumsi *junk food*, salah satunya adalah ketersediaan layanan pengiriman (Nugroho & Riatul Hikmah, 2021).

Makanan *junk food* adalah makanan yang banyak mengandung lemak, tinggi garam dan gula. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak, berkolesterol, dan juga gorengan di Provinsi Jawa Barat ≥ 1 Kali perhari 52,47%, 1-6 Kali perminggu 39,77%, dan ≤ 3 Kali perbulan sebanyak 7,76%. Sedangkan menurut karakteristik di Provinsi Jawa Barat pada kelompok usia 10-14 mengkonsumsi makanan berlemak, berkolesterol, dan gorengan ≥ 1 Kali perhari 57,08%, 1-6 Kali perminggu 37,48%, dan ≤ 3 Kali perbulan sebanyak 5,45 % sedangkan dengan kelompok umur 15-19 tahun gorengan ≥ 1 Kali perhari 54,59%, 1-6 Kali perminggu 39,65%, dan ≤ 3 Kali perbulan sebanyak 5,76% sedangkan di kabupaten Ciamis ≥ 1 Kali perhari 42,63 %, 1-6 Kali perminggu 46,56%, dan ≤ 3 Kali perbulan sebanyak 10,81% (Riskesdes, 2018).

Kasus *junk food* di Indonesia menyebabkan kasus hipertensi meningkat menjadi 34,1%, penyakit jantung juga tercatat rata-rata 2 juta kasus, stroke mampu merenggut nyawa sebanyak 64 orang per 100 ribu jiwa dan obesitas mengalami peningkatan sebesar 31,0%. Remaja berusia 11–13 tahun mengalami obesitas sebesar 2,5% sedangkan remaja yang berusia 14–17 tahun mengalami obesitas sebesar 1,6%. Kasus obesitas ini juga mengakibatkan kematian hingga 5% dikarenakan obesitas yang merupakan

salah satu faktor pemicu meningkatnya risiko penyakit diabetes, jantung, kanker, stroke dan juga hipertensi (Putra & Susilowati, 2021).

Al-Qur'an menjelaskan tentang barang apa saja yang harus dikonsumsi dan baik pula jika dikonsumsi. *Halālan-Tayyibā* menjelaskan bahwa dalam sebuah kegiatan konsumsi seseorang benar-benar dapat mencapai masalah. *Halālan-Tayyibā* berasal dari gabungan dua kata dalam bahasa Arab yaitu halal dan *thayyib*. Halal memiliki makna sesuatu yang diperbolehkan dan juga tidak dilarang dalam agama. Lawan dari kata halal adalah haram, keharaman dibagi menjadi dua aspek yaitu yang pertama haram secara zat atau materi yang telah dinyatakan haram oleh syariat sedangkan haram yang kedua bukan secara zatnya namun dari cara memperolehnya, cara membeli atau mengolah barang tersebut bertentangan dengan syariat Islam. Sedangkan *thayyib* bermakna makanan enak yang dapat dirasakan oleh indra dan jiwa *thayyiba* memiliki 3 kriteria yang harus dipenuhi supaya makanan itu baik untuk dikonsumsi, yaitu makanan yang sehat, seimbang, proporsional, dan juga aman di konsumsi bagi tubuh juga memiliki manfaat bagi tubuh kita. Hanya saja masih diperlukan penjelasan lebih lanjut lagi tentang apa dan bagaimana makna dari ungkapan-ungkapan tersebut untuk kemudian dapat diaplikasikan sebagai salah satu variabel independen dalam kegiatan konsumsi. Oleh karena itu dari apa yang terurai diatas maka penulis mempedomani seperti apa yang dimuat dalam QS. Al-Baqarah/2 ayat 168:

طَيِّبَاتٍ مِّن مَّا رَزَقْنَاكَ مِنْ حَلَالٍ طَيِّبًا
وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya : "Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu".

Ayat di atas menjelaskan bahwa orang Quraisy dahulu melarang atau mengharamkan barang yang halal dan penyembelihan hewan tanpa menyebut asma Allah. Dengan adanya peristiwa ini, maka ayat di atas diturunkan berlaku untuk semua orang, baik muslim maupun non muslim. Ada dua jenis haram dalam ayat tersebut, yaitu haram zatnya dan haram arid. Haram arid yang di maksud adalah haram mendatang karena suatu alasan dan suatu sebab. Demikian halal berarti zat (yang telah ditetapkan oleh Allah), Sedangkan *thayyibā* bermakna makanan enak yang dapat dirasakan oleh indra dan jiwa *thayyiba* memiliki 3 kriteria yang harus dipenuhi supaya makanan itu baik untuk dikonsumsi, yaitu makanan yang sehat, seimbang, proporsional, dan juga aman di konsumsi bagi tubuh juga memiliki manfaat bagi tubuh kita. Artinya bagaimana manusia harus memperoleh segala sesuatu yang baik bagi kesehatan meskipun itu halal tapi tidak *thayyib* maka akan percuma. Kita sebagai manusia harus mengikuti apa saja yang telah ditetapkan oleh Allah SWT (Mariani, 2020).

Allah telah menetapkan apa saja yang baik dan buruk bagi manusia dan juga harus memiliki manfaat yang baik pula, pada jaman sekarang telah banyak makanan-makanan yang halal tetapi tidak memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan. Banyak makanan-makanan yang tidak sehat kini banyak dijual seperti di area titik kota juga di kantin-kantin sekolah, makanan-makan tersebut sangat digemari oleh para remaja.

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 (Turisna Octavia et al., 2022).

Menurut Departemen Kesehatan (2009), remaja diklasifikasikan menjadi 3 yaitu masa remaja awal (10-13 tahun) dimana terjadi perubahan faktor emosi, sosial, dan juga intelektual, Masa remaja Tengah yaitu (14-16 tahun) dengan ciri berupa lebih mampu berkompromi, belajar berpikir

independen, bereksperimen untuk mendapatkan citra diri yang dirasa nyaman, dan merasa perlu melakukan pengalaman-pengalaman yang baru. Dan yang terakhir adalah Masa remaja Akhir yaitu (17-19 tahun) dengan ciri cenderung mulai lebih menggeluti masalah tentang sosial, politik, agama, juga terlibat kehidupan pekerjaan, dan hubungan diluar keluarga, serta belajar mencapai kemandirian secara finansial maupun emosional (Buanasari, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan pada 10 orang responden remaja dengan rentan usia 12-15 tahun pada bulan November, ketika di wawancara remaja tersebut bahkan tidak mengetahui apa itu *junk food* apalagi bahayanya dan dampak diri pengonsumsi *junk food* bagi kesehatan, mereka juga mengeluh sering mengantuk dan susah untuk konsentrasi pada saat belajar, dari ke 10 orang remaja tersebut mengaku dalam sehari mengonsumsi *junk food* sebanyak 4-5 kali sehari ada juga yang mengaku 7-8 kali sehari mengonsumsi *junk food*, di sekolah mereka mengaku sering jajan cireng, cimol, seblak, dan juga mie yang termasuk kedalam *junk food*. Pada saat dilakukannya studi pendahuluan di MTsN 15 Ciamis terlihat pada jam istirahat banyak siswa yang makan mie, dan cireng juga terlihat ada 3 orang siswa **overweight** . Hal ini memperkuat alasan kenapa peneliti menganggap perlu untuk melakukan penelitian mengenai Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Bahaya Mengonsumsi *Junk food* Bagi Kesehatan Pada Kelompok Remaja Di MTsN 15 Ciamis karena hampir semua siswa dan siswi di MTsN 15 Ciamis sangat menggemari *junk food* tanpa mengetahui apa bahaya dan risiko dari konsumsi *junk food*.

B. Rumusan Masalah

Pengonsumsi *junk food* sekarang sudah menjadi salah satu kebiasaan atau *life style* bagi masyarakat khususnya para remaja yang lebih sering membeli makanan atau minuman yang tidak sehat dan juga lebih memilih mengonsumsi *junk food* dari pada makanan yang sehat apakah dilandasi dengan ketidak tahuan. Pengonsumsi *junk food* akan menjadi salah satu faktor pemicu berbagai macam penyakit. Fenomena

pengonsumsi *junk food* khususnya di kalangan remaja sudah menjadi hal yang lumrah di masyarakat karena banyaknya bermunculan produsen-produsen makanan yang tidak mementingkan perihal nilai gizi dan nilai vitamin yang di kandunginya, di lingkungan sekolah juga banyak pedagang-pedagang yang menjual berbagai macam makanan *junk food*, sehingga para remaja sangat sering mengonsumsi *junk food* karena di lingkungan sekolah juga banyak tersedia makanan tersebut, juga makanan *junk food* banyak tersedia di pusat kota dan juga di pusat-pusat keramaian menjadikan salah satu faktor kenapa masyarakat khususnya remaja sering mengonsumsi *junk food* karena semakin banyaknya pedagang yang menjual *junk food* maka akan semakin mudah akses untuk membeli makanan tersebut. Berdasarkan latar belakang di atas dapat diambil perumusan masalah sebagai berikut. “Bagaimana Pengetahuan Remaja Tentang Bahaya Dari Mengonsumsi *Junk Food* Bagi Kesehatan?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Bahaya Mengonsumsi *Junk Food* Bagi Kesehatan Pada Kelompok Remaja Di Mtsn 15 Ciamis.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi ilmiah untuk digunakan peneliti selanjutnya sebagai bahan kontribusi terhadap pengembangan keilmuan dibidang keperawatan komunitas agregat remaja

2. Manfaat Praktis

a. Bagi MTsN 15 Ciamis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pihak sekolah untuk bisa lebih memfasilitasi jajanan sehat supaya tidak jajan sembarangan.

b. Bagi STIKes Muhammadiyah Ciamis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi akademis dalam pengembangan keilmuaan, konsep, dan juga teori tentang bahaya mengonsumsi *junk food* bagi kesehatan pada remaja

c. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman tentang jenis-jenis makanan sehat dan dampak terhadap tubuh dari pengonsumsi *junk food*

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar referensi karya tulis ilmiah dan dapat dikembangkan untuk penulisan karya tulis ilmiah selanjutnya dengan tingkatan yang lebih tinggi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
Nurdina Kamelia (2019)	Gambaran Perilaku Remaja Dalam Mengonsumsi <i>Junk food</i> (Kamelia, 2019)	Untuk mengetahui gambaran perilaku remaja dalam mengonsumsi <i>junk food</i> di Kampung Widuri Desa Buduan Kecamatan Suboh Kabupaten Situbondo	Yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kualitatif dilakukan dengan strategi penelitian <i>Case Study</i> Research. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode wawancara semi terstruktur. Pengambilan data dilakukan pada 6 partisipan yaitu 3 remaja dan ibunya	Hasil penelitian studi kasus ini didapatkan 4 tema yaitu 1) remaja mengetahui tentang pengertian dan jenis <i>junk food</i> , 2) jenis <i>junk food</i> yang paling banyak dikonsumsi remaja adalah mie instan dan es krim, 3) frekuensi konsumsi <i>junk food</i> dalam seminggu hampir setiap hari, 4) alasan mengonsumsi <i>junk food</i> karena enak dan bisa langsung dimakan
Nelis Nur Alfiyati (2020)	Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i> , Persentase Lemak Tubuh Dan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah	Mengetahui kebiasaan konsumsi <i>junk food</i> , persentase lemak tubuh dan status gizi siswa SMP.	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif di bidang gizi masyarakat, dengan menggunakan pendekatan studi literatur. Tujuh belas (17) jurnal hasil penelitian	Terdapat empat dari 12 penelitian yang direview, mengungkapkan adanya hubungan konsumsi <i>junk food</i> dengan status gizi.

	Pertama (Smp). (Nur Alfiati, 2020)		digunakan untuk kajian	Anak dengan asupan lemak jenuh <i>junk food</i> > 30 g/hari memiliki resiko persentase lemak tubuh meningkat menjadi 6,32 kali lebih tinggi dibandingkan anak dengan asupan lemak jenuh <i>junk food</i>
Margaretha Patri Pal Utami (2020)	Hubungan Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i> Dengan Status Gizi Remaja Di Smpn 27 Surabaya (Patri, 2020)	Mengetahui hubungan frekuensi konsumsi <i>Junk food</i> dengan status gizi pada siswi SMPN 27 Surabaya	Penelitian ini merupakan penelitian Observasional analitik dengan rancangan cross sectional. Teknik pengambilan data dengan menggunakan kuesioner Demografi dan kuesionare <i>Junk Food</i> yang sudah baku di <i>JFIM(junk food Intake Measure)</i> . Status gizi ditentukan dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan yang hasilnya dikategorikan menggunakan standar penilaian status gizi remaja menurut Depkes Indonesia	Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi frekuensi konsumsi <i>junk food</i> dengan kejadian gizi lebih ($p = 0,037$)

Peneliti pertama Nurdiana Kamelia (2019) dengan judul gambaran perilaku remaja dalam mengkonsumsi *junk food*. Memiliki persamaan dengan peneliti yaitu sama-sama metode deskriptif. Perbedaan dengan peneliti yaitu peneliti menggambarkan tingkat pengetahuan remaja tentang bahaya *junk food* sedangkan peneliti pertama menggambarkan perilaku remaja dalam mengkonsumsi *junk food* dan memiliki perbedaan tempat dan lokasi penelitian, jumlah populasi dan sampel.

Peneliti kedua Nelis Nur Alfiati (2020) dengan judul kebiasaan konsumsi *junk food* persentase lemak tubuh dan status gizi siswa sekolah menengah pertama (SMP). Memiliki persamaan dengan peneliti yaitu sama-sama metode deskriptif. Perbedaan dengan peneliti yaitu peneliti menggambarkan tingkat pengetahuan remaja tentang bahaya *junk food* sedangkan peneliti kedua menggambarkan kebiasaan konsumsi *junk food* terhadap persentase lemak tubuh dan status gizi siswa sekolah menengah pertama dan memiliki perbedaan tempat dan lokasi penelitian, jumlah populasi dan sampel.

Peneliti ketiga Margaretha Patri Pal Utami (2020) dengan judul hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan status gizi remaja di SMPN 27 Surabaya. Memiliki persamaan dengan peneliti sama-sama meneliti tentang *junk food* dan juga sama-sama meneliti remaja SMP. Perbedaan dengan peneliti yaitu peneliti menggunakan metode deskriptif sedangkan peneliti ketiga menggunakan metode observasional analitik dan memiliki perbedaan tempat dan lokasi penelitian, jumlah populasi dan sampel.