

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perilaku makan merupakan sebuah tindakan seseorang terhadap makanan yang dipengaruhi oleh pemilihan makan dan kebiasaan makan.⁽¹⁾ Kebiasaan makan adalah kebiasaan dalam memilih makanan yang mencakup jenis makanan, jumlah makanan, jumlah makanan yang masuk ketubuh, frekuensi mengkonsumsi makanan, distribusi makanan dalam keluarga, dan cara memilih makanan yang diperoleh.⁽²⁾ Salah satu kebiasaan yang banyak terjadi saat ini adalah memilih melewati makan dua kali waktu makan dan lebih memilih mengkonsumsi kudapan serta makanan yang mengandung tinggi energi, lemak, dan natrium atau yang dikenal dengan *junk food*.⁽³⁾

Junk food adalah makanan yang mengandung banyak kalori dan meliputi garam, gula, dan lemak dengan jumlah yang berlebih didalamnya. *Junk food* memiliki asupan yang jumlahnya lebih diatas rata-rata harian individu menurut standar internasional maupun nasional. Makanan yang dikategorikan makanan *junk food* umumnya berupa makanan pendamping layaknya cemilan yang baik yang terasa manis dan gurih. Sehingga membuat makanan ini tanpa sadar dikonsumsi secara berlebih hingga melebihi batas individu.⁽⁴⁾ Hal tersebut didukung oleh zaman yang terus berkembang sehingga segala sesuatu dapat dilakukan dengan mudah, seperti penggunaan aplikasi dalam pemesanan makanan yang menyebabkan akses untuk memperoleh makanan *junk food* lebih mudah dilakukan.⁽⁵⁾ Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh *World Health Organization* (WHO,2020), hampir 80% remaja didunia mengkonsumsi *junk food* setiap harinya pada saat malam hari sebanyak 15%, pagi 15%, dan siang 50%. Hasil survey *Global Web Index* menunjukkan bahwa

konsumen di Amerika Utara mengonsumsi makanan cepat saji yang tergolong kedalam *junk food* mencapai hingga 41% setiap minggunya. Survey ini dilakukan pada kuartal pertama tahun 2021. *Global Web Index* melakukan survey kepada 35.367 responden yang mengonsumsi makanan cepat saji yang tergolong kedalam *junk food* di 47 negara.⁽⁶⁾ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lian Li, dkk (2020) bahwa pada tingkat regional prevalensi konsumsi makanan siap saji selama 4 sampai 7 hari perminggu pada remaja muda sebesar 17,7% di temukan di Asia Tenggara. Hal ini sejalan dengan fakta bahwa Status Sosial Ekonomi (SSE) negara asia telah meningkat pesat, sehingga meningkatkan aksesibilitas penduduknya terhadap makanan yang siap saji.⁽⁷⁾

Saat era perkembangan zaman saat ini pola dan kebiasaan masyarakat terutama pada remaja sedang mengalami proses perubahan terutama pada gaya hidup. Remaja mengalami perubahan dan perkembangan baik dalam hal psikologis, fisiologis, maupun sosial.⁽⁸⁾ Proses perubahan gaya hidup terutama pada remaja terjadi karena remaja yang lebih cenderung pada kemandirian termasuk dalam kebiasaan makan. Aktivitas yang dilakukan remaja yang meningkat juga dapat menyebabkan pemilihan makanan dan jumlah makanan yang dikonsumsi lebih banyak diperoleh dari luar rumah. Kebiasaan makan pada remaja yang banyak atau sering terjadi yaitu lebih memilih untuk melewati dua kali waktu makan serta lebih memilih untuk mengonsumsi kudapan dan jajanan yang biasanya mengandung tinggi energy, natrium, dan lemak atau yang disebut dengan *junk food*.⁽³⁾

Makanan *junk food* banyak digemari oleh masyarakat terutama kalangan remaja dikarenakan rasa yang dimilikinya lebih gurih serta harga yang lebih murah, tidak hanya itu *junk food* memiliki nilai sosial yang lebih tinggi karena pada umumnya yang banyak mengonsumsi *junk food* adalah masyarakat dengan nilai ekonomi menengah

ke atas. Pola konsumsi *junk food* dikalangan masyarakat setiap tahunnya terus mengalami peningkatan. Namun, tanpa disadari bahwa pola konsumsi makanan *junk food* yang berlebihan dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan. Mengonsumsi *junk food* secara berlebihan dapat mengakibatkan terjadinya obesitas (kegemukan), berat badan meningkat, Diabetes Melitus, kerusakan gigi, penyakit jantung, kanker, dan juga hipertensi.⁽³⁾

Berdasarkan data Kementrian Pertanian (Kementan) RI, jumlah konsumsi *junk food* di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya.⁽⁹⁾ Di Indonesia menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Nilsen terdapat 69% masyarakat Indonesia mengonsumsi *junk food*, diantaranya sebesar 33% dikonsumsi pada siang hari, 2% pagi hari, 25% saat makan malam, dan 9% pada saat selingan atau menjadikan *junk food* sebagai cemilan.⁽⁶⁾ Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menyebutkan bahwa sebesar 43,75% remaja memiliki kebiasaan mengonsumsi *junk food* dengan jumlah frekuensi yang dikonsumsi lebih dari 7 kali dalam satu minggu.⁽⁸⁾ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bestari Yuniah et al (2023) menunjukkan sebanyak 83,9% siswa atau remaja sering mengonsumsi *junk food* dibandingkan dengan siswa atau remaja yang jarang mengonsumsi *junk food* yaitu 16,1%.⁽¹⁰⁾

Menurut Azemati (2020) dalam Qanita Fardlillah & Yuni EkaLestari (2024) intensitas konsumsi *junk food* secara berlebih dapat menimbulkan dampak pada metabolisme tubuh. Makanan *junk food* memiliki dampak negatif jangka panjang bagi kesehatan. Sedangkan Shaikh Ali Hassan, dkk (2020) menyebutkan bahaya konsumsi *junk food* bagi kesehatan yaitu timbulnya penyakit pencernaan, obesitas, masalah gigi, kesehatan mental, dan penyakit jangka panjang seperti penyakit jantung, diabetes, gagal ginjal, dan penyakit lainnya.

Permasalahan terkait kasus obesitas terus meningkat setiap tahunnya. Salah satu faktor yang menjadi penyebab terjadinya obesitas yaitu gaya hidup yang tidak sehat, yang ditandai dengan perilaku konsumsi *junk food* dan kebiasaan makan yang tidak benar. Saat ini dalam ekonomi global, prevalensi konsumsi *junk food* menjadi sebuah tantangan terhadap negara maju dan berkembang yang secara jelas memiliki kontribusi besar terhadap peningkatan kasus obesitas. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa kejadian obesitas global terus mengalami peningkatan, yang berkembang menjadi epidemi di seluruh dunia. Diproyeksikan bahwa lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5 hingga 19 tahun akan terkena berat badan berlebih pada tahun 2022. Prevalensi berat badan berlebih (terdiri dari obesitas dan kelebihan berat badan) di antara usia 5 hingga 19 tahun terus meningkat dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022.⁽⁴⁾

United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) juga melaporkan bahwa Indonesia menduduki urutan kedua setelah Singapura terkait jumlah remaja yang mengalami obesitas di Asia Tenggara yaitu sebesar 12,2%. Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 terdapat 4% remaja yang mengalami obesitas di Indonesia. Angka prevalensi obesitas di Indonesia mengalami peningkatan pada tahun 2018 dimana pada tahun 2013 angka prevalensi obesitas pada remaja sebesar 1,3%.⁽¹¹⁾ Sedangkan berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 remaja yang menderita obesitas sebesar 4,1%. Prevalensi kejadian obesitas pada remaja di Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2023 sebesar 4,1%.⁽¹²⁾

Kota Padang merupakan salah satu wilayah yang menyumbang prevalensi kejadian obesitas yang tinggi pada remaja di Provinsi Sumatera Barat. Berdasarkan data penjarangan siswa Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023 dari 26.776 Siswa

Menengah Pertama (SMP) di Kota Padang yang menderita gizi lebih dan obesitas sebanyak 2.384 siswa. Remaja yang mengalami obesitas di Kota Padang tersebar pada beberapa puskesmas di Kota Padang. Jumlah remaja dengan gizi lebih dan obesitas tertinggi terdapat di wilayah kerja Puskesmas Andalas, yaitu sebesar 221 siswa yang tersebar di beberapa sekolah. Pada wilayah kerja Puskesmas Andalas Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 30 Padang menduduki urutan pertama tertinggi kasus gizi lebih dan obesitas.

Berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Lawrence Green (1991) faktor perilaku (*behavior causes*) seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor predisposisi (*Predisposing Factors*) yang meliputi umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan dan sikap, faktor pemungkin (*Enabling Factors*) yang terdiri dari lingkungan fisik dan jarak menuju fasilitas pelayanan kesehatan, dan faktor penguat (*Reinforcing Factors*) yang terwujud dalam dukungan yang diberikan oleh keluarga maupun tokoh masyarakat.⁽¹³⁾ Pengetahuan memiliki pengaruh terhadap perilaku konsumsi *junk food*. Karena semakin kurang pengetahuan yang dimiliki terkait bahaya *junk food*, maka akan semakin buruk pola konsumsi *junk food*. Tidak hanya pengetahuan, tetapi sikap juga memiliki pengaruh terhadap perilaku konsumsi *junk food*, dimana semakin baik pola konsumsi maka semakin baik pula perilaku konsumsinya, namun sebaliknya semakin buruk pola konsumsi semakin buruk pula pola konsumsinya.⁽⁶⁾

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Faizatun Nikmah (2024) menyebutkan bahwa pengetahuan remaja terhadap *junk food* sangat tinggi. Namun, kesadaran yang dimiliki remaja terkait bahaya mengonsumsi *junk food* yang masih rendah atau kurang diperhatikan. Hal tersebut ditandai dengan semakin tingginya frekuensi konsumsi *junk food* pada remaja. Tidak hanya pengetahuan, namun sikap

juga memiliki pengaruh terhadap perilaku konsumsi *junk food* pada remaja.⁽¹⁴⁾ Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yesi Arisandi (2023).⁽¹⁵⁾ Selanjutnya, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Trisna Juansyah (2023) menunjukkan hasil yang signifikan bahwa dukungan teman sebaya mempengaruhi perilaku konsumsi *junk food* pada remaja. Kemudian tidak hanya pengaruh dukungan teman sebaya tetapi, dukungan orang tua juga memiliki pengaruh terhadap perilaku konsumsi *junk food* pada remaja.⁽⁶⁾ Hal tersebut sejalan dengan penelitian Samingan, dkk (2021) dukungan orang tua memiliki hubungan yang signifikan.⁽¹⁶⁾

Faktor lain yang menyebabkan remaja cenderung mengonsumsi *junk food* yaitu penggunaan media sosial. Remaja yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam perhari cenderung lebih sering mengonsumsi *junk food*. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Asweros Umbu Zogara (2022) bahwa media sosial mempengaruhi perilaku konsumsi *junk food* pada remaja.⁽¹⁷⁾

Dalam penelitian Misna Tazkiah, dkk (2024), menyatakan bahwa norma subjektif yang dipatuhi individu menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi *junk food* pada remaja. Berdasarkan *Theory Planned of Behavior* oleh Ajzen (1991), menyebutkan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh niat. Variable yang mempengaruhi niat untuk mempengaruhi perilaku yaitu sikap (*attitude toward the behavior*), norma subjektif (*subjective norm*), dan variable pengendali dalam berperilaku (*perceived behavioral control*).⁽⁴⁾

Kombinasi dari berbagai faktor ini menggambarkan perilaku konsumsi *junk food*, yang membutuhkan perhatian khusus untuk memahami faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi *junk food* pada remaja terutama anak SMP. Pada hasil penelitian terdahulu penelitian hanya berfokus pada Sekolah Menengah Atas (SMA), dan kelompok remaja secara umum. Namun, penelitian yang terkhusus pada

kelompok umur 13-15 tahun (SMP) masih belum banyak ditemukan, serta penggunaan teori perilaku berencana masih jarang digunakan. Rentang usia 13-15 tahun dan penggunaan teori perilaku berencana dipilih dalam penelitian ini karena pada usia ini merupakan masa remaja tahap awal. Pada tahap ini remaja mulai mengalami perubahan fisik dan emosi, serta mulai mengembangkan diri. Sehingga dapat memberikan gambaran mengenai variabel yang diteliti.

Teori Perilaku Terencana (*Theory of Planned Behavior/ TPB*) yang dikemukakan oleh Ajzen dapat menjelaskan fenomena ini. Teori ini menyatakan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku. Dalam konteks konsumsi *junk food*, pengaruh orang terdekat atau orang sekitar. *Theory of Planned Behavior* (TPB) telah terbukti efektif dalam memprediksi dan menjelaskan berbagai perilaku individu melalui berbagai penelitian ilmiah. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Anthon Maikel Serewy & Eko Winarti (2024) dalam penelitian Penerapan Teori Perilaku Terencana (*Theory of Planned Behavior/ TPB*) dalam menganalisis korelasi antara *Higiene Personal* Dan Tingginya Kasus Kecacingan Pada Ibu Hamil yang menyatakan bahwa dalam konteks kecacingan pada ibu hamil, penggunaan TPB dapat memberikan wawasan yang berharga tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *personal hygiene* mereka dan membantu merancang intervensi yang efektif.⁽¹⁸⁾

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti melalui wawancara singkat pada sepuluh siswa di lingkungan sekolah SMP Negeri 30 Padang, sebanyak 100% mengetahui *junk food*, 100% dari siswa yang disurvei selalu mengonsumsi *junk food*, 45% siswa tidak mendapatkan dukungan dari orang tuanya untuk mengonsumsi *junk food*, 80% siswa yang mengonsumsi *junk food* karena mendapat dukungan dari teman sebayanya. Serta, 70% siswa sering melihat iklan *junk food* di media sosial dan

memiliki niat untuk mengonsumsi *junk food*. Jenis-jenis *junk food* yang terdapat di SMP Negeri 30 Padang terdiri dari beberapa jenis seperti mie pedas, bakso bakar, bakso goreng, gorengan.

Hal tersebut diatas dapat dilihat bahwa banyak remaja yang gemar mengonsumsi *junk food*. Sehingga menimbulkan dampak seperti gizi lebih dan obesitas. Sehingga peneliti dapat menyimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku remaja dalam mengonsumsi *junk food* yaitu pengetahuan, sikap, penggunaan media sosial, dukungan orang tua, teman sebaya, dan niat. Dari uraian diatas perlu diteliti lebih lanjut terkait faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMP Negeri 30 Padang.

1.2 Rumusan Masalah

Perilaku konsumsi *junk food* adalah salah satu kebiasaan yang sering terjadi saat ini serta harus diatasi. Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh *World Health Organization* (WHO, 2020), hampir 80% remaja didunia mengonsumsi *junk food* setiap harinya pada saat malam hari sebanyak 15%, pagi 15%, dan siang 50%. Berdasarkan angka gizi lebih dan kejadian obesitas pada remaja di Kota Padang, SMP Negeri 30 Padang menduduki urutan pertama penderita gizi lebih dan obesitas di wilayah kerja Puskesmas Andalas. Maka dari itu peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMP Negeri 30 Padang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi *junk food* pada remaja SMP Negeri 30 Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi perilaku siswa SMP Negeri 30 Padang terkait konsumsi *junk food*.
2. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan siswa SMP Negeri 30 Padang terkait *junk food*.
3. Mengetahui distribusi frekuensi sikap siswa SMP Negeri 30 Padang terkait konsumsi *junk food*.
4. Mengetahui distribusi frekuensi pengaruh penggunaan media sosial siswa SMP Negeri 30 Padang terkait konsumsi *junk food*.
5. Mengetahui distribusi frekuensi pengaruh dukungan teman sebaya terkait konsumsi *junk food* pada siswa SMP Negeri 30 Padang
6. Mengetahui distribusi frekuensi pengaruh dukungan orang tua siswa SMP Negeri 30 Padang terkait konsumsi *junk food*.
7. Mengetahui distribusi frekuensi niat siswa SMP Negeri 30 Padang terkait konsumsi *junk food*.
8. Mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMP Negeri 30 Padang.
9. Mengetahui hubungan sikap dengan perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMP Negeri 30 Padang
10. Mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMP Negeri 30 Padang.
11. Mengetahui hubungan dukungan teman sebaya dengan perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMP Negeri 30 Padang.
12. Mengetahui hubungan dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMP Negeri 30 Padang.

13. Mengetahui hubungan niat dengan perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMP Negeri 30 Padang.

14. Mengetahui faktor yang paling dominan berhubungan dengan perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMP Negeri 30 Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah untuk dapat menjadi bahan bacaan dalam pengembangan ilmu bidang kesehatan masyarakat, terutama pada bidang ilmu promosi kesehatan terkait faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi *junk food*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi serta masukan pada remaja dan masyarakat untuk dapat memperhatikan pola makan yang sehat.

1.4.2 Manfaat Akademis

Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat terutama bidang Ilmu Promosi Kesehatan penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau bahan bacaan terkait faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi *junk food*.

1.4.3 Manfaat Praktis

1.4.3.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah dan memperluas pengetahuan mengenai faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi *junk food* pada remaja, serta peneliti dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan di prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas.

1.4.3.2 Bagi Dinas Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan atau kajian bagi Dinas Pendidikan dalam menciptakan strategi untuk mewujudkan siswa yang unggul, aktif, dan kreatif melalui penerapan hidup sehat.

1.4.3.3 Bagi Dinas Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan atau kajian bagi Dinas Kesehatan dalam menciptakan strategi untuk membantu merancang kebijakan dalam pengurangan konsumsi *junk food*.

1.4.3.4 Bagi Puskesmas

Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu puskesmas dalam menyusun program pencegahan terhadap penyakit akibat perilaku konsumsi *junk food*.

1.4.3.5 Bagi SMP Negeri 30 Padang

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi SMP Negeri 30 Padang dalam mengambil kebijakan terutama dalam penerapan perilaku hidup sehat melalui konsumsi makanan bergizi bagi siswa.

1.4.3.6 Bagi Siswa

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah pengetahuan terkait pentingnya menjaga pola makan, serta status gizi pada remaja.

1.5 Ruang Lingkup

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMP Negeri 30 Padang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari hingga Mei 2025 dengan menggunakan teori determinan perilaku dari Lawrence Green (1991) dan *Theory Planned of Behavior* oleh Ajzen (1991). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Variabel dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan, sikap, dukungan teman sebaya, dukungan orang tua, penggunaan media sosial, dan niat. Sedangkan variabel dependen yang digunakan dalam penelitian ini adalah perilaku konsumsi *junk food*. Populasi dalam

penelitian ini adalah seluruh siswa di SMP Negeri 30 Padang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu berupa kuesioner yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh peneliti. Pengumpulan data primer dilakukan guna memperoleh data pengetahuan, sikap, dukungan teman sebaya, penggunaan media sosial, dukungan orang tua, niat, dan perilaku konsumsi *junk food*. Data tersebut dikumpulkan menggunakan kuesioner. Sedangkan untuk data sekunder pada penelitian ini adalah jumlah siswa-siswi yang ada di SMP Negeri 30 Padang yang didapatkan dari data arsip sekolah, kementerian kesehatan, dan instansi terkait lainnya. Analisis uji statistik yang akan dilakukan pada penelitian ini yaitu analisis univariat (*descriptive statistics*), analisis bivariat (*chi-square*), dan analisis multivariat (*regresi logistic berganda*).

