

Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja

Nadya Ulfa Tanjung, Annisa Puti Amira, Nur Muthmainah, Shinta Rahma
*Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
UIN Sumatera Utara Medan*

Abstrak

Latar Belakang: Kualitas gizi pada remaja menjadi hal yang perlu diperhatikan karena pertumbuhan dan perkembangan gizi pada remaja erat kaitannya dengan kualitas gizi masyarakat. Pada masa sekarang banyak remaja yang menggemari makanan cepat saji yang diketahui rendah nutrisi yang dibutuhkan oleh remaja sehingga mengganggu proses tumbuh kembang pada remaja. Junk food memiliki kandungan kalori, lemak, gula, dan sodium yang tinggi, namun sangat rendah serat, vitamin A, dan kalsium, hal ini dapat menimbulkan banyak masalah kesehatan pada tubuh.

Metode: Penulisan jurnal ini menggunakan metode literature review, yang datanya diperoleh dari database Google scholar yang dimulai dari tahun 2016 sampai dengan 2022 dengan jumlah bacaan sebanyak 14 referensi. Selain itu, penulis juga memakai referensi buku. Pada kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi usia ≥ 12 tahun.

Hasil: Dari literature review ini diperoleh hasil yang menunjukkan dampak dari konsumsi junk food secara berlebihan ialah munculnya gangguan gizi di usia dini yang berujung pada meningkatnya risiko penyakit tidak menular.

Kesimpulan: Dapat disimpulkan bahwa konsumsi junk food secara berlebih dapat menyebabkan masalah gizi pada remaja seperti overweight dan obesitas.

Kata kunci: Junk food, Kualitas gizi, Remaja

Junk Food and The Relationship with Overnutrition Among Adolescents

Abstract

Background: Adolescents nutrition need to be considered and directly related to the quality of community nutrition. Adolescent today prefer to fast foods which are not only contains low nutrients but also interfere their growth and development process. Junk foods contains high calories, fat, sugar and sodium but less fiber, vitamin A, and calcium, which may cause many health problems.

Methods: This journal writing used the literature review method, obtained from the Google scholar database starting from 2016 to 2022 with a total of 14 reading references. In addition, the author also uses book references. The inclusion criteria in this study included ages 12 years and over.

Result: Result showed that the impact of consuming junk food in excess will cause early nutrition problems that eventually lead to non-communicable diseases.

Conclusion: Then it can be concluded that excessive consumption of junk food can cause nutritional problems in adolescents such as overweight and obesity.

Keywords: Adolescents, Junk food, Nutritional quality

Korespondensi: Nadya Ulfa Tanjung
Email: nadyaulfatanjung@uinsu.ac.id

PENDAHULUAN

Masa yang ditandai dengan adanya perkembangan dan perubahan fisik yang pesat disebut juga dengan masa remaja. Dimana hal ini berhubungan dengan perubahan emosional, hormon dan kognitif, yang membuat remaja menjadi pribadi yang lebih labil dan rentan. Kebutuhan kalori dan nutrisi yang lebih besar diperlukan untuk peningkatan pertumbuhan dan perkembangan fisik seorang remaja. Masa remaja adalah waktu dimana terjadi perubahan sifat, tingkah laku, dan pola makan yang mana hal ini tentu saja akan sangat mempengaruhi kualitas gizi remaja.¹

Remaja diartikan sebagai peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja itu sendiri digolongkan menjadi 3 periode, pertama masa remaja awal (12-14 tahun), kedua masa remaja pertengahan (15-17 tahun), dan yang ketiga masa remaja akhir (18-21 tahun). Konsekuensi jangka panjang dapat ditimbulkan jika pada salah satu periode remaja tersebut buruk dalam pola konsumsi nutrisinya. Dimana dapat menyebabkan gangguan pada perkembangan kognitif remaja itu sendiri.

Dilihat dari sisi biologis maupun psikologis, kebutuhan gizi remaja berbeda-beda. Secara biologis, kebutuhan nutrisi remaja harus seimbang dengan besar aktivitasnya. Protein, mineral, dan vitamin lebih banyak dibutuhkan di masa remaja dibandingkan pada masa anak-anak. Dan jika ditinjau dari sisi psikologis, remaja cenderung lebih acuh dengan lingkungan maupun kesehatannya, termasuk tidak terlalu peduli dalam hal pemilihan makanan yang dikonsumsinya.²

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwasanya pada masa remaja merupakan masa yang sangat penting untuk diperhatikan pola makan yang sehat dan bergizi. Namun pada saat ini tidak sedikit pula para remaja yang acuh tak acuh terhadap pola makan yang sehat. Hal ini dapat dilihat dari kegemaran mereka terhadap mengkonsumsi *junk food*.

Berkat kemajuan dan kecanggihan teknologi sekarang ini, semakin banyak variasi makanan cepat saji yang dapat memikat selera masyarakat dalam memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari mereka. Hal ini juga dialami oleh para remaja, yang lambat laun pola konsumsi mereka akan terganti dengan *junk food*. Restoran cepat saji yang semakin banyak dapat mengubah gaya hidup masyarakat, khususnya remaja.³

Junk food didefinisikan sebagai makanan yang tidak bergizi dan tidak baik untuk tubuh. Sehingga jika dikonsumsi di setiap harinya dalam

jumlah yang banyak akan menyebabkan *overweight* (gizi lebih) dan obesitas (kegemukan) serta dapat menimbulkan masalah gizi lainnya pada remaja. Mengonsumsi *junk food* juga dapat mengganggu dan merusak kesehatan, yakni dapat mengakibatkan peningkatan lemak badan yang tidak seimbang, sehingga bisa terjadi penuaan dini, peningkatan penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, hingga kanker.

Prevalensi obesitas di seluruh dunia terus mengalami peningkatan dan telah menjadi epidemik global. Sedikitnya akibat obesitas terdapat 2,8 juta jiwa meninggal di setiap tahunnya. Hasil data RISKESDAS 2018, menunjukkan bahwa prevalensi *overweight* dan obesitas masyarakat Indonesia pada usia 18 ke atas sebesar 13,6% dan 21,8%. Sedangkan pada penduduk usia lebih dari 15 tahun, prevalensi obesitas sentral mencapai 31,0%.⁴

Kebutuhan nutrisi merupakan hal yang sangat penting di masa remaja untuk tercapainya pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Kebutuhan nutrisi adalah hal yang paling penting untuk diperhatikan, mengingat masa remaja mengalami peningkatan dalam hal pertumbuhan maupun perkembangannya. Menerapkan pola hidup sehat dengan memakan makanan yang sehat dan bergizi adalah salah satu contoh yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan gizi pada remaja.

METODE

Metode pada artikel ini penulisannya menggunakan jenis *literature review*, yaitu penulis mencari dan mengevaluasi literatur berdasarkan sumber artikel penelitian maupun referensi buku. Pada metode ini penulis mengumpulkan data-data dari penelitian-penelitian sebelumnya dari berbagai jurnal yang berhubungan dengan judul, yaitu "Pengaruh *junk food* (makanan cepat saji) terhadap kejadian gizi lebih pada remaja".

Artikel ini menggunakan database *google scholar* yang dimulai dari tahun 2016 sampai dengan 2022, diambil dari tahun 2016 karena penulis merasa bahwa jurnal tersebut merupakan ilmu lama yang sudah diperbarui serta dievaluasi sehingga masih bisa dipakai sebagai referensi bagi penulis. Selain itu, penulis juga merasa jurnal yang dimulai dari tahun 2016 tersebut sesuai dengan pembahasan penulis dimana jurnal tersebut banyak membahas mengenai remaja yang mengkonsumsi *junk food*. *Google scholar* digunakan sebagai referensi dikarenakan situs

tersebut termasuk situs yang sudah cukup baik untuk mencari artikel ataupun jurnal ilmiah. Artikel dan jurnal nasional maupun internasional di *Google scholar* yang terpublikasi memiliki indeks yang kualitas dan kredibilitasnya sudah terbukti baik, maka dari itu database ini dapat membantu penulis untuk mencari referensi dalam pembuatan jurnal.

Penulis mendapatkan jurnal yang diinginkan melalui database *google scholar*

sebanyak 14 jurnal nasional. Jurnal yang penulis ambil merupakan jurnal *full text*. Pada kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi usia ≥ 12 tahun. Jurnal tersebut di dapat menggunakan kata kunci *junk food*, kualitas gizi, dan remaja. Dalam pencarian jurnal-jurnal terdahulu tidak semuanya di dapat dengan mudah. Terdapat jurnal yang tidak dapat diakses karena dibutuhkannya persetujuan dari penulis ataupun karena hal lainnya.

HASIL

Tabel 1. Hasil pencarian artikel

Peneliti	Judul	Metode	Kesimpulan
Rizki Nur Amalia, Delmi Sulastri, dan Rima Semiarty	Hubungan Konsumsi <i>Junk food</i> dengan Status Gizi Lebih Pada Siswa SD Pertiwi 2 Padang	Penelitian analitik dengan rancangan cross sectional	Siswa SD Pertiwi 2 yang semua asupan energi hariannya lebih dari setengah yang diperlukan berasal dari mengonsumsi <i>junk food</i> .
Vilda Ana Veria Setyawati, dan Eti Rimawati	Pola Konsumsi <i>Fast Food</i> dan Serat Sebagai Faktor Gizi Lebih Pada Remaja	Metode kuantitatif dengan menggunakan rancangan cross sectional	Sebanyak 58,5% responden mengalami Malnutrisi yang terdiri dari <i>overweight</i> , obesitas. 95,4% sering mengonsumsi <i>fast food</i> .
Angga Dwi Valoka	Dampak Negatif Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Tubuh Manusia Di Kota Bandung Melalui Still Life Photography	Studi literatur, observasi secara langsung, dan wawancara	<i>Junk food</i> termasuk golongan yang mengandung tinggi kalori dan rendah gizi. Konsumsi <i>junk food</i> perlu dibatasi, misalnya sebanyak 4 kali dalam sebulan.
Oslida Martony	<i>Junk food</i> Makanan Favorit dan Dampaknya Terhadap Tumbuh Kembang Anak dan Remaja	Pendekatan kualitatif dengan memakai metode pembelajaran literatur	Remaja yang keluar untuk makan malam berisiko 2 kali lebih tinggi untuk mengonsumsi <i>junk food</i> . Remaja yang mengonsumsi sayuran dan buah dalam jumlah sedang setiap hari lebih kecil kemungkinannya untuk makan <i>junk food</i> dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi sayuran dan buah dalam jumlah rendah.
Thesa Ananda Prima, Hafni Andayani, dan Mars Nashrah Abdullah	Hubungan Konsumsi <i>Junk food</i> dan Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas Remaja di Banda Aceh	Penelitian analitik observasional dengan desain rancangan cross sectional	Ada hubungan antara konsumsi <i>junk food</i> dengan frekuensi sering dan aktivitas fisik yang dilakukan secara ringan maupun sedang dengan kejadian obesitas pada remaja di Banda Aceh
Icha Pamela	Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji	Studi literatur berdasarkan	Makanan cepat saji jika dikonsumsi terlalu sering akan

Peneliti	Judul	Metode	Kesimpulan
	Pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan	artikel penelitian maupun referensi buku	berakibat buruk bagi kesehatan remaja. Faktor yang berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji pada remaja diantaranya adalah faktor pengetahuan, harganya yang murah, tempat yang nyaman untuk berkumpul, serta cepat dan praktis.
Selly Mentari	Perilaku Masyarakat Dalam Mengonsumsi <i>Junk food</i> Persefektif Konsumsi Islam (Studi Kasus Desa Sumbergede, Kec. Sekampung, Kab. Lampung Timur).	Penelitian kualitatif dengan menggunakan metode pengumpulan data berupa wawancara dan observasi	Konsumsi <i>junk food</i> bertujuan untuk memuaskan keinginan dan kepuasan semata serta untuk memudahkan mereka dalam mengonsumsi makanan.
Aliyansyah Mustofa, dan Purwo Setiyo Nugroho	Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan <i>Junk food</i> dengan Kejadian <i>Overweight</i> pada Remaja	Metode penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitis dan menggunakan rancangan penelitian cross sectional	Tidak terdapat ikatan diantara mengonsumsi <i>junk food</i> dengan peristiwa <i>overweight</i> pada anak muda dan juga tidak terdapat ikatan diantara tingkatan pengetahuan gizi terhadap peristiwa <i>overweight</i> pada anak muda
Sara Herlina, Siti Qomariah, Wiwi Sartika, dan Sellia Juwita	Pengaruh <i>Fast Food</i> Terhadap Gizi Lebih Pada Remaja di Era Pandemi COVID-19	Penelitian kuantitatif dan desain penelitian yang dipakai adalah cross sectional	Ada pengaruh antara <i>junk food</i> dengan gizi lebih pada remaja di era pandemi covid-19. Gizi yang tidak seimbang apabila dikonsumsi berlebihan akan menimbulkan masalah gizi, dan merupakan faktor resiko berat badan lebih atau obesitas serta penyakit degeneratif
Astrida Budiarti dan Margaretha Patri Pal Utami	Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja di Surabaya	Studi Analisis Observasional dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional.	Ada kaitan antara kejadian obesitas pada remaja di Surabaya dengan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji

PEMBAHASAN

Junk food

1. Definisi *Junk food*

Junk food adalah makanan yang tidak baik jika terlalu sering di konsumsi. Secara harfiah, *junk* (sampah, rongsokan) dan *food* (makanan) dapat diartikan sebagai ‘makanan sampah’. Istilah *junk food* diambil karena makanan tersebut tidak

berguna dan tidak mengandung gizi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh manusia, sehingga dapat merusak kesehatan.⁵ *Junk food* merupakan makanan yang banyak mengandung lemak, garam, gula, dan kalori yang tinggi tetapi rendah akan nutrisi dan serat.⁶ Mengonsumsi *Junk food* dapat memicu timbulnya penyakit seperti obesitas, *overweight*,

diabetes, jantung, bahkan kanker di kemudian hari.

2. Jenis-Jenis *Junk food*

Menurut badan kesehatan dunia (WHO), menyebutkan beberapa golongan makanan yang termasuk dalam kategori *Junk food* yang berbahaya jika dikonsumsi secara berlebihan, yaitu:⁷

- a. Makanan Olahan, yaitu makanan yang makanan yang telah melewati proses tertentu, seperti pembekuan, pengalengan, makanan yang dibakar dan sebagainya. Makanan ini mengandung kadar natrium, gula, lemak yang dapat menimbulkan penyakit di kemudian hari.
- b. Makanan yang mengandung bahan pengawet, merupakan makanan yang mengandung bahan-bahan sintesis atau alami yang bertujuan untuk membuat makanan dapat disimpan dalam waktu lebih lama tanpa membuat perubahan-perubahan rasa (tidak cepat basi) yang tidak diinginkan pada makanan tersebut. Makanan ini jika dikonsumsi berlebihan akan berdampak pada kesehatan para konsumen.

3. Kandungan *Junk food*

Junk food yang sangat digemari oleh banyak orang tanpa disadari memiliki banyak kandungan berbahaya yang dapat menimbulkan penyakit diantaranya:

1. Zat aditif yang umumnya digunakan agar mutu dan ketahanan makanan tetap terjaga. Zat aditif merupakan zat yang sering digunakan dalam makanan tersebut adalah penyedap rasa (*monosodium glutamate*) dan pengawet. Zat aditif yang terkandung dalam pengawet bisa mengakibatkan kerusakan hati hingga kanker hati jika dikonsumsi secara berlebihan.
2. Sodium yang merupakan bagian dari garam yang dapat meningkatkan aliran darah sehingga menimbulkan hipertensi dan akan berpengaruh munculnya gangguan ginjal hingga stroke.
3. Lemak jenuh yang sangat tinggi akan menimbulkan kanker seperti kanker usus dan kanker payudara. Lemak jenuh juga merupakan zat yang merangsang hati dan memproduksi banyak kolesterol.
4. Kadar Gula tinggi yang dapat menyebabkan diabetes, obesitas dan kerusakan gigi.

Uraian di atas menyebutkan bahwa banyak kandungan yang terdapat di dalam *junk food* yang merupakan pemicu munculnya penyakit berbahaya. Dibalik rasa yang enak terdapat banyak kandungan yang dapat merusak kesehatan. Selain kandungan diatas ada beberapa kandungan berbahaya lainnya yang terkandung di beberapa *junk food* seperti Formalin, Rhodamin B dan Metanil Yellow, serta Boraks dan Asam Salisilat. Bahan-bahan kimia yang terkandung di beberapa *junk food* tersebut juga sebagai pemicunya penyakit kanker.

Kebutuhan Gizi Remaja

Masa remaja selalu memiliki aktivitas dan pertumbuhan yang pesat sehingga membutuhkan banyak asupan gizi. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) remaja putra membutuhkan energi lebih banyak daripada remaja putri.

1. Energi: Remaja laki-laki membutuhkan lebih banyak kalori daripada remaja perempuan, yaitu sekitar 2.400 – 2.800 kkal. Sedangkan pada remaja perempuan, yaitu 2.000 - 2.200 kkal.⁸ Hal ini disebabkan karena remaja laki-laki biasanya memiliki postur tubuh yang lebih besar dan metabolismenya yang lebih tinggi daripada remaja perempuan. Hal inilah yang menyebabkan remaja laki-laki butuh lebih banyak energi daripada remaja perempuan.
2. Protein: Kebutuhan protein akan mengalami peningkatan selama masa remaja dikarenakan proses tumbuh kembang yang berlangsung cepat. Perkiraan kebutuhan protein untuk remaja adalah 0,85 g/kg berat badan/hari, dimana sedikit lebih tinggi dari kebutuhan orang dewasa.⁹
3. Karbohidrat: Karbohidrat menyediakan sumber utama energi makanan pada tubuh. Asupan karbohidrat untuk remaja adalah 130 g/hari atau 45-65 % dari kebutuhan energi harian.
4. Lemak: Sebanyak 20%-30% angka kebutuhan lemak dalam sehari yang di rekomendasikan untuk seorang remaja.¹⁰ Pedoman diet nasional juga menyarankan agar remaja mengkonsumsi tidak lebih dari 300 mg kolesterol makanan per hari.
5. Vitamin: Vitamin C sangat di perlukan oleh tubuh, terutama pada remaja. Vitamin C berfungsi untuk membentuk jaringan kolagen serta membantu fungsi antioksidan dalam tubuh untuk menetralkan radikal bebas. Vitamin C ini tidak dapat di peroleh sendiri

oleh tubuh, jadi tubuh manusia harus mendapatkan makanan dan suplemen yang mengandung vitamin C. Menurut peraturan menteri kesehatan RI nomor 75 tahun 2013, tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan bagi bangsa Indonesia terkhusus pada usia 12 tahun sebanyak 50 mg perhari. Sedangkan pada umur 13-15 tahun angka kecukupan vitamin C perhari nya sebesar 75 mg dan pada usia 18-29 tahun membutuhkan sebanyak 90 mg vitamin C perhari.¹¹

Faktor Remaja Banyak Memilih Mengonsumsi Junk food

Junk food merupakan makanan yang sangat digemari oleh masyarakat. Perilaku masyarakat mengonsumsi *Junk food* di dasari oleh beberapa faktor pendorongnya, diantaranya:

1. Pengetahuan

Pengetahuan tentang gizi dapat mempengaruhi perilaku remaja dalam mengonsumsi makanan. Pengetahuan yang kurang akan menjadikan remaja hanya mengonsumsi makanan yang dianggap enak dan praktis, tanpa menyadari rendahnya kandungan gizi dan dampak yang ditimbulkan.

2. Rasanya yang Enak

Junk food sangat kaya rasa, biasanya terdiri dari rasa manis, gurih, asin, atau bahkan kombinasi ketiganya. *Junk food* memiliki rasa yang enak karena banyaknya kandungan gula, garam, serta minyak di dalamnya. Sehingga, tidak heran bila banyak remaja menyukai makanan tersebut.

3. Cepat dan Praktis

Alasan lain remaja banyak mengonsumsi makanan cepat saji adalah karena pelayanan yang cepat dan praktis. Makanan cepat saji juga kebanyakan dibuat oleh mesin-mesin canggih, sehingga waktu pembuatannya berlangsung secara singkat dan selalu tersedia. Sekarang ini juga banyak restoran cepat saji yang menyediakan pemesanan secara *online*, sehingga semakin memudahkan para remaja untuk membelinya.

4. Harganya yang Relatif Murah

Harga yang murah juga berpengaruh terhadap kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji. Selain itu, banyak juga diskon dan paket hemat yang ditawarkan restoran cepat saji yang menambah keinginan masyarakat untuk membeli dan mengonsumsi makanan tersebut, khususnya remaja yang kebanyakan belum berpenghasilan sendiri.

5. Pengaruh Teman dan Life Style

Masa remaja merupakan masa yang mudah untuk terpengaruh terhadap orang lain, tak terkecuali pengaruh ajakan teman untuk mengonsumsi makanan cepat saji. *Junk food* juga sering dianggap sebagai makanan *modern* serta berkelas, sehingga mejadi makanan yang gaul dan menjadi *trent* bagi kalangan remaja.

Pengaruh Junk food Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja

1. Overweight (Gizi Lebih)

Sekarang ini masalah kesehatan yang sedang dialami oleh seluruh dunia ialah masalah *overweight* ataupun gizi lebih, yang masalah ini juga mempengaruhi di negara berkembang serta di negara maju. Sudah terlalu sulit untuk membendung masuknya arus kebudayaan barat di Indonesia pada era globalisasi ini, dimana nilai-nilai ketimuran dan juga aspek kehidupan sudah banyak tercampur budaya barat tersebut, tidak terkecuali dalam pola konsumsi makan. Kalangan remaja dan masyarakat perkotaan cenderung pola konsumsi makan nya berubah, dimana dari makanan tradisional berubah ke makanan impor (*modern*).¹²

Kondisi penumpukan lemak tubuh yang berlebihan atau pun tidak normal yang dapat menimbulkan risiko kesehatan merupakan pengertian dari *overweight* (kegemukan) dan obesitas. Porsi makan yang besar dalam sekali makan, pola makan yang tidak sehat, tingkat aktivitas tubuh yang kurang dan juga pemilihan menu makanan merupakan pengaruh dari multifaktor yang mengakibatkan kondisi tubuh mengalami kejadian *overweight*.¹³ Ketidakseimbangan asupan dan jumlah energi yang keluar dapat mengakibatkan gizi lebih. Kondisi tersebut dapat terjadi karena adanya penyakit degeneratif.¹⁴

Anak-anak yang mengonsumsi *junk food* setidaknya 6 kali per hari di temukan mengalami masalah gizi lebih (*overweight*). Dimana peluang peningkatan gizi lebih itu bisa mencapai hingga sebesar 20,3% angkanya, hal ini terjadi karena frekuensi mengonsumsi *junk food* yang tinggi seperti minuman dan makanan ringan (>1x per hari).¹⁵

Mengonsumsi *junk food* termasuk salah satu faktor risiko terjadinya gizi lebih. Dimana gizi lebih ini akan berdampak menuju *overweight* dan obesitas.¹⁶ Hubungan antara frekuensi mengonsumsi *junk food* terhadap gizi lebih disebabkan oleh pola makan yang salah dan juga pengaruh lingkungan sekitar, seperti kemudahan akses untuk membeli *junk food* tersebut. Selain

pengaruh sekitar, kecenderungan anak-anak dan salah satunya disebabkan oleh zat adiktif yang terdapat di dalam *junk food* tersebut. Hal ini dapat menyebabkan ketergantungan, yang dimana zat adiktif ini bisa menyebabkan *over rating* dan meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih pada remaja.

2. Obesitas (Kegemukan)

Obesitas adalah keadaan dimana menumpuknya lemak ditubuh yang sangat banyak akibat kalori yang masuk lebih banyak dibandingkan dengan kalori yang dibakar. Obesitas merupakan penyakit serius yang dapat memicu timbulnya penyakit kardiovaskular, seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus, bahkan stroke.¹⁷ Seorang pria dapat dikatakan obesitas jika kelebihan lemak tubuh sebesar 25% atau lebih sedangkan pada wanita sebanyak 35% atau lebih. Hal tersebut menjadikan Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang mengalami peningkatan dari jumlah normal.

Berat badan bisa mengalami penambahan yang tidak sehat karena sering mengonsumsi *junk food*. Obesitas dapat terjadi pada seseorang jika lemak yang didapat dari makanan cepat saji tidak dibarengi dengan melakukan olahraga, sehingga lemak tersebut akan tersimpan dan menumpuk di dalam tubuh.¹⁸ Remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dapat berisiko tinggi terkena obesitas. Remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji berisiko mengalami obesitas sebesar 2,03 kali lebih besar dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji.

Kebanyakan obesitas dialami oleh remaja laki-laki daripada remaja perempuan. Hal ini disebabkan karena remaja perempuan cenderung memiliki pengetahuan yang luas tentang diet dan lebih memperhatikan berat badannya. Biasanya, frekuensi dalam mengonsumsi makanan pada remaja obesitas dan tidak obesitas berbeda. Remaja tidak obesitas jarang mengonsumsi *junk food*, sedangkan pada remaja obesitas justru sebaliknya, mereka bahkan dalam sehari bisa mengonsumsi *junk food* lebih dari satu kali. Sehingga terjadi penumpukan energi yang dapat menambah berat badannya.¹⁹

Menurut *World Health Organisation* (WHO), anak-anak dan remaja yang menderita obesitas tidak dapat disepelekan. Dari tahun ke tahun, penderitanya terus bertambah. Dalam 40 tahun terakhir data membuktikan bahwa terjadi peningkatan sebanyak sepuluh kali lipat pada remaja yang menderita obesitas. Tingginya kasus obesitas yang marak terjadi belakangan ini

dikarenakan kebiasaan makan yang salah saat masa anak-anak maupun remaja yang dapat meningkatkan risiko terkena obesitas, salah satunya adalah kebiasaan dalam mengonsumsi *junk food*.

KESIMPULAN

Konsumsi *junk food* secara berlebih, dapat menyebabkan kejadian gizi lebih pada remaja, seperti *overweight* dan obesitas. Karena kandungan *junk food* yang tinggi akan garam, lemak, gula, dan kalori, namun sedikit akan nutrisi dan serat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Martony O. *Junk food Makanan Favorit dan Dampaknya Terhadap Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Poltekkes, Kemenkes Medan. 2018 Nopember;13(4):8.
2. Pamela I. *Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan*. IKESMA. 2018 Sep 17;14(2):144.
3. Laksono RA, Mukti ND, Nurhamidah D. *Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi "X" Perguruan Tinggi "Y"*. JIKM. 2022;14(1):5.
4. Kementerian Kesehatan RI. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018
5. Mentari S. *Perilaku Masyarakat Dalam Mengonsumsi Junk food Persepektif Konsumsi Islam (Studi Kasus Desa Sumbergede, Kec. Sekampung, Kab. Lampung Timur)*. 2019:108.
6. Herlina S, Qomariah S, Sartika W, Juwita S. *Pengaruh Fast Food Terhadap Gizi Lebih Pada Remaja di Era Pandemi COVID-19*. JRPDB. 2021 Oct 30;13(2):531–6.
7. Valoka AD. *Dampak Negatif Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Tubuh Manusia di Kota Bandung Melalui Still Life Photography*. 2017.
8. Fikawati S, Syafiq A, Veratamala A. *Gizi Anak dan Remaja*. Depok. Raja Grafindo Persada; 2017.
9. Brown JE. *Nutrition Through the Life Cycle*. 4th ed. Amerika Serikat: University of Minnesota; 2011. 623 p.
10. Almarsier S. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2009.
11. Eliska, Khairatunnisa, Fatimah PS. *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan*

- Masyarakat. Medan: Grafindo Persada; 2019.
12. Setyawati VAV, Rimawati E. Pola Konsumsi Fast Food dan Serat Sebagai Faktor Gizi Lebih Pada Remaja. *UJPH*. 2016;5(3):275.
 13. Mustofa A, Nugroho PS. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Junk Food dengan Kejadian Overweight pada Remaja. 2021;2(2):7.
 14. Sagala CO, Noerfitri. Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Gizi Lebih Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. *JIKM*. 2021;13(1):6.
 15. Amalia RN, Sulastri D, Semiarty R. Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi Lebih pada Siswa SD Pertiwi 2 Padang. *JKA* 2016;5(1).
 16. Izhar MD. Hubungan Antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Jambi. 2020;5(1):7.
 17. Dewi L. Hubungan Konsumsi Junk Food Dengan Terjadinya Obesitas Pada Siswa SMA Swasta Sultan Agung Pematang Siantar. 2018:63.
 18. Budiarti A, Utami MPP. Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja di Surabaya. *jmakia*. 2021;11(2):8–14.
 19. Prima TA, Andayani H, Abdullah MN. Hubungan Konsumsi *Junk Food* dan Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas Remaja di Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis*. 2018;4(1):8.