

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Popularitas *junk food* (makanan sampah) semakin meningkat di kalangan remaja. Prof. Dr. Ali Khomsan, ahli gizi dari Institut Pertanian Bogor (IPB), menjelaskan bahwa *junk food* merupakan makanan padat yang memiliki rasa enak, namun rendah kandungan gizi. Coklat, permen, keripik kentang atau snack ringan, minuman bersoda, mie instan dan sebagainya merupakan beberapa contoh dari *junk food* (Winarto & Werdiharini, 2023). Remaja cenderung mengonsumsi *junk food* sebagai pengganti makanan utama dalam kehidupan sehari-hari (Agarwal & Makhija, 2019). Beberapa alasannya karena kemudahan akses, harga yang relatif murah, rasa yang lezat, faktor ekonomi, rendahnya pengetahuan gizi, dan sifatnya yang lebih praktis. Faktor lainnya adalah adanya pengaruh norma subjektif, seperti peran teman, keluarga, dan masyarakat yang mendukung kebiasaan konsumsi *junk food* (Tazkiah et al., 2024; Bohara et al., 2021; Winarto & Werdiharini, 2023; Saha et al., 2022).

Junk food umumnya mengandung kadar tinggi garam, gula, dan lemak, yang jika dikonsumsi secara berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan seperti meningkatkan risiko obesitas, gangguan metabolik, penyakit jantung, diabetes, hingga gangguan psikologis seperti stres, depresi, dan kecemasan (Winarto & Werdiharini, 2023; Hatia & Daulay, 2025 ; Chopra et al., 2021; ElBarazi & Tikamdas, 2023). Obesitas merupakan salah satu dampak yang paling menonjol sebagai konsekuensi dari konsumsi *junk food* dan menjadi faktor risiko utama bagi berbagai penyakit kronis lainnya, sehingga menjadikannya sebagai indikator awal penting dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular (World Health Organization (WHO), 2025). Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan atau kuat antara konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas, yang menjadikannya indikator penting untuk intervensi dini (Winarto & Werdiharini, 2023).

Di Indonesia, data dari *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)* tahun 2023 menunjukkan prevalensi obesitas meningkat tajam seiring bertambahnya usia remaja 4,1% pada remaja awal (13–15 tahun), 7,8% pada remaja tengah (16–18 tahun), dan melonjak menjadi 23,6% pada remaja akhir (>18 tahun). Obesitas yang dimaksud pada remaja akhir adalah obesitas sentral (kondisi penumpukan lemak dibagian perut) yang menempati proporsi tertinggi dibanding kelompok usia sebelumnya (Kemenkes RI, 2023), hal ini menunjukkan bahwa remaja akhir adalah kelompok paling rentan terhadap dampak konsumsi *junk food*. Kondisi ini diperburuk dengan tingginya konsumsi *junk food*. Berdasarkan data dari kementerian pertanian, konsumsi *junk food* di Indonesia selalu meningkat setiap tahunnya dan menyumbang sebesar 28% kalori yang dikonsumsi oleh penduduk perkotaan (Bernath dalam Maretianiandini et al., 2024).

Junk food merupakan makanan yang tinggi akan garam, gula dan lemak. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, secara nasional, 33,7% masyarakat Indonesia mengonsumsi makanan manis setidaknya satu kali dalam sehari, sementara 56,2% mengonsumsi 1-6 kali per minggu, dan 10,1% mengonsumsi kurang dari tiga kali per bulan. Angka konsumsi makanan manis di Jawa Timur bahkan melebihi indikator nasional, dengan 60,5% mengonsumsi 1-6 kali per minggu dan 14,8% mengonsumsi kurang dari tiga kali per bulan. Begitu pula dengan konsumsi makanan berlemak/berkolesterol/gorengan, yang secara nasional sebesar 37,4% minimal satu kali sehari, 51,7% dalam rentang 1-6 kali per minggu, dan 11,0% kurang dari tiga kali per bulan. Jawa Timur kembali menunjukkan angka yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional, dengan konsumsi makanan berlemak ≥ 1 kali dalam sehari mencapai 42,6%. (Kemenkes RI, 2023).

Selain pada populasi umum, tingginya konsumsi *junk food* juga terlihat di kalangan mahasiswa. Studi yang dilakukan di Politeknik Negeri Jember menemukan bahwa 56,4% mahasiswa memiliki kebiasaan mengonsumsi *junk food* dalam kategori sering, sementara 11,9% termasuk dalam kategori jarang, dan 31,7% tidak pernah mengonsumsi *junk food*

(Winarto & Werdiharini, 2023). Selain itu, 44% mahasiswa polije mengalami status gizi lebih (*overweight* dan obesitas). Secara khusus, hasil pengukuran antropometri acak terhadap 280 mahasiswa menunjukkan bahwa 36,1% mahasiswa mengalami obesitas sentral, dengan proporsi cukup besar ditemukan pada jurusan kesehatan (Mukarromah, 2024).

Meskipun pengetahuan gizi sering kali diasumsikan sebagai kunci dalam mengontrol pola makan, beberapa studi menunjukkan bahwa pengetahuan tinggi tidak selalu berbanding lurus dengan perilaku menghindari *junk food* (Annisa et al., 2022; Prawira et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* dipengaruhi oleh faktor yang lebih kompleks, termasuk faktor psikososial yang tidak selalu disadari, namun sangat memengaruhi keputusan makan seperti *self-efficacy*, yaitu sejauh mana seseorang merasa mampu mengontrol perilaku makan, permisivitas yakni sikap membolehkan konsumsi junk food karena pengaruh lingkungan dan dukungan sosial yaitu peran orang-orang terdekat dalam mendorong atau menghambat keputusan makan. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial terbukti memengaruhi perilaku kesehatan secara umum (Lee & Oh, 2023; Mohsin, 2023). Norma permisif juga berperan dalam perilaku berisiko lainnya, seperti konsumsi rokok dan alkohol yang terkait dengan peningkatan penggunaan narkoba ilegal (Nurlizawati et al., 2024; Mehanović et al., 2022). Meskipun kajian mengenai *self-efficacy*, dukungan sosial, dan norma permisif telah banyak diteliti, namun pengaruhnya dalam konsumsi *junk food* pada remaja akhir dengan obesitas sentral masih belum banyak dieksplorasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengisi kesenjangan dengan menggali bagaimana *self-efficacy*, permisivitas, dan dukungan sosial membentuk perilaku konsumsi *junk food* pada remaja akhir dengan obesitas sentral.

Penelitian ini memiliki kebaruan dalam pendekatan dan fokus kajian yang diangkat. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih banyak menyoroti hubungan antara pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi *junk food*, pengaruh *self-efficacy* dan dukungan sosial terhadap perilaku kesehatan secara umum, permisivitas dengan perilaku adiktif seperti

merokok dan konsumsi alkohol (Annisa et al., 2022; Prawira et al., 2023; Nurlizawati et al., 2024; Mehanović et al., 2022; Lee & Oh, 2023; Mohsin, 2023), studi ini menggabungkan ketiga aspek psikososial tersebut yaitu *self-efficacy*, permisivitas, dukungan sosial dalam konteks konsumsi *junk food* pada remaja. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai faktor *self-efficacy*, permisivitas, dukungan sosial yang memengaruhi perilaku konsumsi *junk food* pada remaja dengan obesitas sentral.

Meningkatnya prevalensi konsumsi *junk food* di kalangan remaja akhir dan dampaknya terhadap kesehatan seperti obesitas sentral (Chopra et al., 2021; ElBarazi & Tikamdas, 2023) membuat penelitian ini penting untuk dilakukan saat ini, sehingga dapat menjadi dasar bagi strategi intervensi yang lebih efektif dalam mengurangi kebiasaan makan tidak sehat.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana *self-efficacy*, permisivitas, dan dukungan sosial dalam perilaku konsumsi *junk food* pada remaja akhir dengan obesitas sentral?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi atau menganalisis *self-efficacy*, permisivitas, dan dukungan sosial dalam perilaku konsumsi *junk food* pada remaja akhir dengan obesitas sentral.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menggambarkan karakteristik individu remaja akhir dengan obesitas sentral yang mengonsumsi *junk food* mencakup usia, jenis kelamin, tempat tinggal, dan uang saku
2. Mengidentifikasi *self-efficacy* yang membentuk niat dalam perilaku konsumsi *junk food* pada remaja akhir dengan obesitas sentral, termasuk faktor pendukung dan penghambat

3. Mengidentifikasi permisivitas yang membentuk niat dalam perilaku konsumsi *junk food* pada remaja akhir dengan obesitas sentral
4. Mengidentifikasi dukungan sosial yang mendorong atau menghambat niat individu dalam mengonsumsi *junk food*
5. Mengidentifikasi peran niat dalam membentuk perilaku konsumsi *junk food* pada remaja akhir dengan obesitas sentral.
6. Menganalisis faktor *self-efficacy*, permisivitas, dan dukungan sosial yang paling kuat membentuk perilaku konsumsi *junk food* pada remaja akhir dengan obesitas sentral.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi pada pengembangan teori perilaku kesehatan dengan memperdalam pemahaman tentang *self-efficacy*, sikap permisivitas, dan dukungan sosial yang mempengaruhi perilaku kesehatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, temuan penelitian ini dapat digunakan untuk merancang program intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan perilaku sehat, khususnya di kalangan remaja. Program ini dapat fokus pada penguatan *self-efficacy*, optimisme, dan dukungan sosial untuk mendukung remaja menjalani gaya hidup sehat yang berkelanjutan.