BAB II
BAHAYA MENGKONSUMSI *JUNK FOOD* BAGI KESEHATAN MASYARAKAT DI KOTA BANDUNG

II.1 Makanan *Junk Food* Bagi Kesehatan

II.1.1 Definisi Kesehatan dan *Junk Food*

Menurut WHO (1974) yang dikutip oleh Effendi (1995) seorang pemerhati kesehatan, medefenisikan Sehat adalah keadaan yang sempurna dari fisik, mental, sosial, jadi tidak hanya bebas dari penyakit dan bebas dari kelemahan. Sehat juga ditentukan oleh kesempurnaan keadaan jasmani, rohani, dan sosial seseorang. Menurut UU Kesehatan RI No. 9 tahun 1960 dan UU No. 23 tahun 1992 mendefinisikan Kesehatan ialah Keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kesehatan merupakan faktor penting yang harus diperhatikan oleh manusia. Karena jika sehat maka aktivitas pun akan lancar. Oleh karena itu, masyarakat harus tahu tentang kesehatan, setidaknya tahu tentang kondisi diri sendiri. Kesehatan fisik terwujud apabila sesorang tidak merasa dan mengeluh sakit atau tidak adanya keluhan dan memang secara objektif tidak tampak sakit. Semua organ tubuh berfungsi normal atau tidak mengalami gangguan.

Junk food adalah makanan yang kurang baik apabila sering dikonsumsi oleh masyarakat, karena *junk food* tidak mengandung bahan yang baik untuk dibutuhkan oleh tubuh. Definisi *junk food* menurut Oetoro, S (2013) seorang Dokter Spesialis Gizi mengatakan "*Junk food* kerap dikenal sebagai makanan yang tidak sehat (makanan sampah). *Junk food* mengandung jumlah lemak yang besar, rendah serat, banyak mengandung garam, gula, zat aditif dan kalori tinggi tetapi rendah nutrisi, rendah vitamin, dan rendah mineral" sehingga dapat memicu segala macam penyakit berbahaya seperti obesitas, jantung dan kanker. Seorang ahli kesehatan Parengkuan (2013) mengatakan "*Junk food* atau makanan sampah ini dideskripsikan sebagai makanan yang tidak sehat atau karena minim kandungan nutrisi. Selain itu, *junk food* juga mengandung zat-zat tidak sehat yang akan membahayakan kesehatan jika dikonsumsi terus-menerus". Dalam hal ini para pakar dan dokter menyebutkan makanan yang ada di restoran *fast food*

menjadi ancaman utama bagi kesehatan karena makanan-makanan yang disediakan banyak mengandung lemak jenuh, sodium, zat aditif, dan masyarakat lebih sering memilih mengkonsumsi makanan seperti ini yang akhirnya akan menjadi *junk food* sehingga membahayakan kesehatan.

II.1.2 Makanan

Kesehatan yang baik tentu saja didukung oleh beberapa faktor pendukung, seperti faktor makanan. Sensurita seorang ahli gizi berpendapat saat di wawancara pada November 2013 mengatakan bahwa Makanan adalah bahan utama yang diperlukan oleh tubuh. Makanan berasal dari hewani dan tumbuhan, makanan dikonsumsi oleh makhluk hidup untuk memberikan tenaga atau energi dan nutrisi untuk berlangsungnya kehidupan beraktifitas sehari-hari. Selain itu makanan juga membantu memberikan ketahanan tubuh serta sebagai penentu kualitas pertumbuhan.

Namun dalam hal memilih makanan, ada hal-hal tertentu yang harus diperhatikan agar kegiatan makan dapat menjadi sesuatu yang baik bagi kesehatan tubuh. Karena sesunggguhnya kesehatan terganggu atau penyakit yang datang sebagian besar bersumber dari makanan dan bagaimana cara mengkonsumsinya. Untuk menunjang kesehatan yang baik dan bisa beraktivitas secara normal, ahli gizi Sensurita mengatakan Tubuh butuh mengkonsumsi makanan yang sehat bergizi atau tidak berbahaya bagi kesehatan. Makanan bergizi tidak harus berupa makanan yang berharga mahal dan lezat, tetapi yang terpenting adalah zat-zat yang terkandung di dalamnya. Makanan bergizi harus mengandung energi pembangun, dan pengatur dalam jumlah yang seimbang. Makanan seimbang yang dimaksud haruslah memiliki kandungan zat gizi yang meliputi: karbohidrat, lemak, protein, mineral, dan vitamin.

Bahari, H (2013) seorang ahli kesehatan, mengatakan “Banyak jenis makanan yang biasa dikonsumsi sehari-hari merupakan penyebab bagi timbulnya dua penyakit mematikan peringkat teringgi di dunia yaitu kanker dan jantung. Termasuk jenis-jenis makanan yang akhirnya menjadi *junk food* yang sangat membahayakan kesehatan bagi seseorang, dampak yang ditimbulkan oleh *junk*

food tersebut biasanya tidak langsung dirasakan, namun secara perlahan akan dapat menurunkan tingkat kesehatan seseorang yang mengkonsumsinya".

II.1.3 Jenis-Jenis dan Kandungan *Junk Food*

Seperti yang sudah diuraikan di atas menurut beberapa ahli gizi dan dokter tentang *junk food* maka *junk food* dapat disimpulkan sebagai makanan yang mengandung sedikit vitamin, protein, mineral dan mengandung banyak sodium, lemak jenuh, dan kolesterol. Apabila kandungan zat ini terlalu banyak di dalam tubuh, dapat menimbulkan banyak penyakit. Dalam hal ini dokter menyampaikan makanan yang berada di restoran *fast food* saat ini menjadi suatu ancaman, karena makanan-makanan yang di jual di restoran *fast food* apabila secara terus menerus dikonsumsi maka akan menjadi berbahaya bagi kesehatan. Menurut WHO (World Health Organizaton), jenis-jenis makanan *junk food* yang dilihat dari jenis makanan cepat saji beserta dampak yang di timbulkan adalah sebagai berikut :

- Makanan gorengan

Makanan ini pada umumnya memiliki kandungan kalori, kandungan lemak dan oksidanya yang cukup tinggi. Jenis makanan yang termasuk *junk food* salah satunya adalah *french fries,* bila dikonsumsi secara rutin dan terus menerus akan dapat menyebabkan obesitas dan sakit jantung korener. *French fries* juga banyak mengandung sodium atau garam.



Gambar II.1 *French Fries*

Sumber : http://boozeburgersandbeats.files.wordpress.com/2010/07/mcdonald-french-fries.jpg (23 April 2014)

- Makanan yang banyak mengandung gula.

Mengandung banyak gula, misalnya, minuman bersoda. Gula, tertutama gula buatan, sangat tidak baik bagi kesehatan tubuh karena dapat menyebabkan penyakit diabetes, kerusakan pada gigi , dan menyebabkan obesitas. Minuman bersoda mengandung paling banyak gula, sementara kebutuhan gula dalam tubuh tidak boleh lebih dari empat gram atau satu sendok teh sehari.



Gambar II.2 Minuman Bersoda

Sumber : http://us.images.detik.com/content/2012/12/29/900/soda2.jpg (17 Juni 2014)

- Makanan dari daging berlemak

Fried chicken makanan ini mengandung kadar protein, vitamin dan mineal yang baik bagi pertumbuhan. Akan tapi makanan ini juga mengandung lemak jenuh dan kolestrol, ditambah dengan zat kimia di dalamnya dimana kandungan-kandungan tersebut telah divonis sebagai penyebab utama pernyakit jantung koroner dan berbagai macam kanker ganas.



Gambar II.3 *Fried Chicken*

Sumber : http://link2leicester.co.uk/wp-content/uploads/2014/01/southern-fried-chicken.jpg (17 Juni 2014)

- Olahan keju

Sering mengkonsumsi olahan keju dapat menyebabkan penambahan berat badan hingga gula darah meninggi. Konsumsi makanan berkadar lemak dan gula tinggi seperti ini sering menyebabkan penumpukan lemak dan gula sehingga dapat terkena diabetes. Contohnya adalah *pizza* karena mengandung cream keju di dalamnya.



Gambar II.4 *Pizza*

Sumber : http://mycandymagz.com/wp-content/uploads/2013/02/pizza-cheese-melting.jpg (21 Mei 2014)

- Makanan manis beku

Ice cream termasuk golongan ini, *cake* beku dll. Golongan ini punya tiga masalah karena mengandung mentega dan pemanis tinggi yang menyebabkan obesitas karena kadar gula tinggi mengurangi nafsu makan juga karena *temperature* rendah sehingga mempengaruhi usus.



Gambar II.5 *Ice Cream*

Sumber : http://4.bp.blogspot.com/-LYSFZcx1oOM/ThKHg1JOgUI/AAAAAAAAAEY/XTEkvT4VY44/s1600/choc+sunda e.jpg (17 Juni 2014)

- Makanan daging olahan

Makanan ini mengandung garam nitrit, natrium dan juga pengawet makanan. Seluruh kandungan tersebut akan dapat menyebabkan kanker. Contohnya adalah , *burger* dapat memberatkan beban hati/lever, mengguncangkan tekanan darah dan memberatkan kerja ginjal.



Gambar II.6 *Burger*

Sumber : http://www.seriouseats.com/images/2013/07/20130713-fried-chicken-cole-slaw-sandwich-8.jpg (17 Juni 2014)

Untuk penjelasan lebih lanjut, berikut adalah kandungan yang banyak terdapat pada *junk food* yang dapat memicu penyakit-penyakit berbahaya. Kandungan-kandungan tersebut menurut wawancara kepada seorang ahli dokter Harzady adalah:

- Sodium banyak ditemukan pada makanan. Sodium adalah bagian dari garam yang banyak terdapat pada *french fries*, ayam goreng, burger, *cheese* burger, *pizza*. Sodium tidak boleh terlalu banyak dalam tubuh. Untuk ukuran orang dewasa, sodium yang aman jumlahnya tidak boleh lebih dari lima ratus miligram. Ini sama dengan seperempat sendok teh. Bila sodium terlalu banyak dapat meningkatkan aliran dan tekanan darah sehingga bisa membuat tekanan darah tinggi. Tekanan darah yang tinggi juga akan berpengaruh munculnya gangguan ginjal, penyakit jantung, dan stroke.



Gambar II.7 Mengkonsumsi Garam/ Sodium

Sumber : http://static.ddmcdn.com/gif/ -sodium -1.jpg

(9 Mei 2014)

- Lemak jenuh berbahaya buat tubuh karena zat ini merangsang hati dan memproduksi banyak kolesterol. Kolesterol sendiri didapat dengan dua cara. Ada yang dihasilkan oleh tubuh dan ada yang berasal dari produk hewan yang dimakan. Sebenarnya, tidak perlu menambahkan kolesterol untuk masuk ke dalam tubuh karena tubuh sudah menghasilkan sendiri kolesterol. Bila jumlahnya banyak, kolesterol dapat menutup saluran darah dan oksigen yang seharusnya mengalir ke seluruh tubuh, sehingga berbahaya sekali kalau sampai aliran darah dan oksigen yang masuk ke otak tersumbat. Tingginya jumlah lemak jenuh akan menimbulkan kanker, terutama kanker usus dan kanker payudara. Kanker payudara merupakan pembunuh terbesar setelah kanker usus.



Gambar II.8 Mengkonsumsi Lemak Jenuh

Sumber : http://minyakgorengsunco.com/wp-content/uploads/2013/06/57LemakJenuh-Reuters.jpg (9 Mei 2014)

- Selain itu, beberapa *junk food* juga mengandung banyak gula. Gula, terutama gula buatan, tidak baik untuk kesehatan karena bisa menyebabkan penyakit gula atau diabetes, kerusakan gigi dan obesitas. Minuman bersoda, eskrim, dan *cake* mengandung banyak gula dan sangat sedikit vitamin serta mineralnya. Minuman bersoda mengandung paling banyak gula. Paling tidak satu kaleng minuman bersoda mengandung sembilan sendok teh gula. Padahal, kebutuhan gula dalam tubuh tidak boleh lebih dari empat gram atau satu sendok teh sehari. Bayangkan kalau minum minuman bersoda dua sampai tiga kaleng sehari. Betapa banyaknya gula yang menumpuk di dalam tubuh. Parahnya lagi, minuman bersoda tidak hanya mengandung banyak gula, tetapi juga mengandung kafein dan zat-zat aditif lainnya. Dan untuk menetralisir satu kaleng minuman bersoda membutuhkan tiga puluh dua gelas air putih.

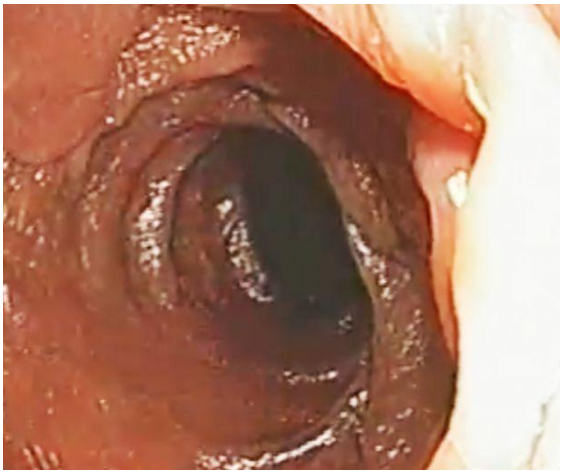


Gambar II.9 Mengkonsumsi Minuman Bersoda

Sumber : http://2.bp.blogspot.com/-l2FvaJEFtf0/UGMAEEV37sI/AAAAAAAAAYw/BdapdnRRh34/s1600/Bahaya+Minum+Minuman+Bersoda+www.Kumpulanpertanyaansulit.blogspot.com.jpg

(9 Mei 2014)

Dalam tubuh usus merupakan tempat pencernaan makanan. Oleh karena itu perlu diperhatikan adanya pemeliharaan usus dengan cara memperhatikan makanan yang akan dikonsumsi. Makanan yang susah dicerna akan memperburuk keadaan usus dan mempengaruhi cara kerja bagian organ lainnya. Berikut adalah bentuk usus dalam keadaan sehat dan setelah diisi dengan makanan tidak sehat akan mengakibatkan pemicuan berbagai macam penyakit:



Gambar II.10 Bentuk Usus Dalam Keadaan Sehat

Sumber : http://hannikrisna.files.wordpress.com/2013/04/usus-10.jpg

(8 Mei 2014)



Gambar II.11 Bentuk Usus Sudah Tercemar Makanan Tidak Sehat

Sumber : http://hannikrisna.files.wordpress.com/2013/04/usus-7.jpg

(8 Mei 2014)

II.2 Masyarakat Kota Bandung

Menurut Subarja, L.M. (2012) seorang pemerhati kesehatan mengatakan "Gaya hidup *modern* dengan segala sesuatu yang serba praktis seringkali membuat manusia mengkonsumsi makanan cepat saji secara terus-menerus sehingga menjadi *junk food"*. Saat ini, banyak yang tidak asing dengan makanan seperti *fried chicken, pizza, french fries, hamburger,* donat, dan sejenisnya. Tentu sebagian besar masyarakat di Kota Bandung sudah sangat mengenalnya. Bahkan makanan-makanan jenis tersebut sudah sangat akrab di lidah bahkan menjadi

santapan sehari-hari, terlebih bagi kaula muda. Makanan yang termasuk dalam kategori *junk food* tersebut dengan sangat mudah dapat ditemui di mall, supermarket, sampai area pemberhentian perjalanan. Kemunculannya yang menjamur tersebut memperlihatkan bahwa makanan jenis ini mendapat tempat di hati masyarakat Bandung. Kemasan *junk food* yang cenderung lebih menarik dibandingkan makanan lokal yang sehat menjadi salah satu faktor masyarakat memilih *junk food* sebagai menu makanan yang dipilih masyarakat Bandung. Kemasan yang terkesan memberikan kesan gengsi yang tinggi ini mampu membuat konsumen tetap mengkonsumsi makanan ini meskipun masyarakat sudah mengetahui dampak *negative* yang diberikan yaitu akan menjadi *junk food* dan akan membahayakan tubuh.

Gaya hidup dan rutinitas yang sibuk membuat masyarakat Bandung terdorong untuk mengkonsusmsi *junk food* yang berada di restoran *fast food* karena itu dapat membantu menghemat waktu. *Junk food* menjadi pilihan para masyarakat di kota Bandung sehingga membentuk pola makan yang tidak baik.

II.3 Hasil Penelitian

Proses pencarian data yang dilakukan adalah dengan menggunakan metode kuantitatif dengan cara menyebarkan kuisioner kepada lima puluh masyarakat Bandung yang terdapat di restoran *fast food modern* dan *popular*. Tempat-tempat tersebut termasuk kedalam pencarian data karena pusat *junk food* yang banyak di datangi oleh para masyarakat Bandung. Penulis memilih penelitian secara random atau acak untuk bagian tempat-tempat yang akan didatangi untuk meneliti. Sedangkan penulis memilih cara purposif atau sengaja untuk memilih responden.

Penulis melakukan penyebaran kuisioner pertama pada tanggal 28 November 2013 yang dilakukan disejumlah restoran makanan cepat saji. Berikut adalah pertanyaan kuisioner dilengkapi dengan pilihan jawaban Iya dan Tidak yang disebarkan kepada lima puluh responden.

Tabel II.1 Hasil Analisa Kuisioner Pertama Pada Masyarakat Bandung

Kuisioner Makanan Cepat Saji				
No.	**Pertanyaan**	**Jumlah Responden**	**Iya**	**Tidak**
1.	Apakah Anda menyukai makanan cepat saji?	50	41	9
2.	Apakah makanan cepat saji mempunyai daya tarik yang lebih dibanding dengan makan tradisional?	50	39	11
3.	Menurut Anda saat ini Apakah memilih makanan cepat saji bisa dikatagorikan sebagai gaya hidup yang dapat menaikan status sosial?	50	27	23
4.	Setujukah Anda bila makanan cepat saji adalah solusi yang tepat dalam memilih makanan disaat banyak kesibukan?	50	48	2
5.	Dengan penyajian yang cepat apakah membuat Anda lebih berpikir untuk lebih mengkonsumsi makanan cepat saji ?	50	27	23

Penulis dapat menarik garis besar dari hasil jawaban yang diberikan responden bahwa responden banyak menyukai makanan cepat saji dikarenakan cita rasa yang enak, penyajian yang cepat dan harga terjangkau membuat responden banyak menyukai makanan cepat saji.

Hal yang membuat responden merasa lebih tertarik untuk mengkonsumsi makanan cepat saji dikarenakan tempat-tempat yang disediakan makanan cepat saji mempunyai fasilitas yang memberikan keyamanan serta penyajian yang lebih menggugah selera membuat makanan cepat saji banyak dipilih oleh responden

dibanding makanan tradisonal karena makanan tradisional yang penyajiannya lebih lama dan membosankan untuk menunggu.

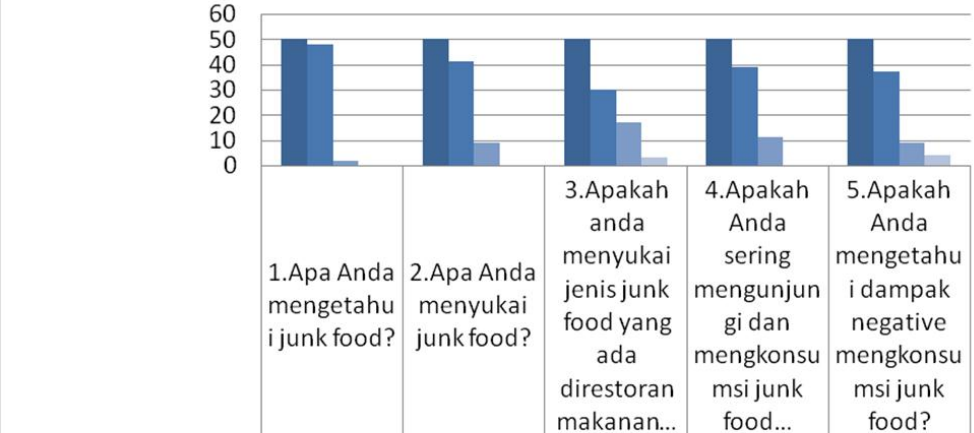
Dilihat dari gaya hidup, responden beranggapan bahwa dengan mengkonsomsi makanan cepat saji dapat menaikan status sosial yang membuat pemikiran merasa bangga dan keren seseorang dengan alasan dikarenakan tempat-tempat yang bagus menjadikan seseorang berpikiran demikian.

Dilihat dari hasil kebiasaan responden yang sibuk banyak responden menjadikan makanan cepat saji sebagai pilihan menu makan responden dikala sedang sibuk khususnya sibuk dalam hal pekerjaan karena dapat cepat membantu mengganjal perut yang lapar lebih cepat.

Pada pola pikir menghasilkan jumlah responden lebih berpikir mengkonsumsi makanan cepat saji karena membuat hidup praktis dan tidak merepotkan.

Analisis menggunakan kuisioner kedua yang disebar di kampus-kampus Bandung pada Senin tanggal 26 Mei 2014 dengan responden lima puluh anak muda masyarakat Bandung laki-laki dan perempuan.

Tabel II.2 Hasil Analisa Kuisioner Kedua Pada Masyarakat Bandung



	1.Apa Anda mengetahui junk food?	2.Apa Anda menyukai junk food?	3.Apakah anda menyukai jenis junk food yang ada direstoran makanan...	4.Apakah Anda sering mengunjungi dan mengkonsumsi junk food...	5.Apakah Anda mengetahui dampak negative mengkonsumsi junk food?
Jumlah responden	50	50	50	50	50
Iya	48	41	30	39	37
Tidak	2	9	17	11	9
Ragu-Ragu	0	0	3	0	4

Melihat dari hasil jawaban kuisioner yang diberikan kepada responden, dapat dismpulkan bahwa anak muda Bandung lebih banyak sudah mengetahui

junk food dan menyukai *junk food.* Jenis *junk food* yang banyak disukai anak muda Bandung adalah makanan cepat saji yang banyak di sediakan di restoran *fast food*. Dengan begitu anak muda Bandung dapat terancam penyakit di masa yang akan datang seperti jantung, kanker dan diabetes yang merupakan penyakit pembunuh utama di dunia. Sebuah studi yang dilakukan *University of Minnesota School of Public Health*, meneliti tentang efek berbahaya dari *junk food* yaitu makan *junk food* dua kali atau lebih dalam seminggu memiliki kemungkinan dua puluh tujuh persen lebih besar untuk terserang diabetes dan lima puluh enam persen meninggal akibat penyakit jantung, dibandingkan dengan partisipan yang jarang atau tidak pernah makan *junk food*. Bahkan partisipan yang diketahui makan *junk food* empat kali atau lebih perminggu, risiko kematian akibat serangan jantung meningkat hingga delapan puluh persen. Masyarakat Bandung juga sudah banyak yang menyadari dampak *negative junk food*, namun tetap saja mengkonsumsi *junk food*. Maka dapat disimpulkan bahwa kebiasaan masyarakat Bandung yang sibuk dengan rutinitas yang padat membuat masyarakat terdorong untuk memilih *junk food* sebagai menu pilihan makanan dan menjadi salah satu gaya hidup sehingga dapat membahayakan diri masyarakat khususnya anak muda di kemudian hari dengan ancaman penyaki-penyakit berbahaya.