

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Lingkungan Sosial

1. Definisi Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial menurut Purwanto (2009) ialah semua orang atau manusia lain yang mempengaruhi kita, baik secara langsung maupun tidak langsung. Ditekankan pula oleh Setiadi dan Kolip (2011) yang dimaksud dengan lingkungan sosial adalah tempat atau suasana dimana sekelompok orang merasa sebagai anggotanya, seperti lingkungan kerja, lingkungan RT, lingkungan pendidikan, lingkungan pesantren, dan sebagainya. Jadi lingkungan sosial adalah semua orang dan suasana tempat yang dapat mempengaruhi kita baik secara langsung maupun tidak langsung.

Lingkungan sosial ialah interaksi diantara masyarakat dengan lingkungan, ataupun lingkungan yang juga terdiri dari makhluk sosial atau manusia. Lingkungan sosial inilah yang kemudian membentuk suatu sistem pergaulan yang memiliki peranan besar di dalam membentuk sebuah kepribadian seseorang, dan kemudian terjadilah sebuah interaksi diantara orang atau juga masyarakat dengan lingkungannya.

Lingkungan sosial dari seseorang pertama kali dibentuk di dalam sebuah lingkungan keluarga, dan kemudian lingkungan keluarga yang menjadi media pertama yang memiliki pengaruh terhadap perilaku seseorang dan yang paling utama yaitu anak-anak. Karena di dalam lingkungan keluarga setiap anggota dari keluarga terutama anak-anak diberikan berbagai macam pendidikan supaya mampu menjadi seorang anak yang mandiri.

Selain dapat mengarahkan anak menjadi mandiri, anak juga dapat mengambil suatu keputusan untuk dirinya sendiri supaya bisa mengembangkan kemampuan dirinya seperti

mental, sosial, emosional ataupun fisik yang dipunyainya. Sehingga anak tersebut bisa mengembangkan suatu kehidupan yang sehat serta produktif.

Untuk menciptakan suasana yang ada di dalam lingkungan keluarga, harus kita ciptakan suasana yang kondusif atau saling terbuka di dalam setiap suatu permasalahan yang ada, sehingga akan muncul rasa saling menyayangi dan juga mempercayai diantara satu sama lainnya.

Oleh sebab itulah lingkungan keluarga merupakan hal yang berpengaruh besar di dalam mendapatkan bekal untuk dapat melakukan sosialisasi di dalam sebuah lingkungan sosial yang sangat luas. Dan tidak hanya dapat dilakukan di dalam suasana rumah saja, melainkan juga bisa untuk dipakai sebagai bekal di dalam lingkungan sosial ataupun di dalam hidup bermasyarakat.

2. Faktor-Faktor Lingkungan Sosial

a. Pengelompokan social

Pengelompokan sosial yaitu berbagai macam orang-orang yang dimana mereka membentuk persekutuan sosial yang dilandasi oleh adanya suatu hubungan kekerabatan seperti keluarga marga dan lainnya

b. Penataan social

Penataan sosial yang dimana hal ini sangat penting untuk bisa mengatur suatu ketertiban dalam kehidupan di masyarakat. Penataan itu berupa aturan-aturan yang dipakai sebagai pedoman untuk kerja sama dan pergaulan untuk setiap anggotanya yang dimana setiap orang harus mempunyai kedudukan yang jelas sehingga akan lebih jelas untuk mengetahui suatu kepentingan satu dengan yang lainnya.

2. Jenis-Jenis Lingkungan Sosial

a. Lingkungan Sosial Primer

Salah satu jenis lingkungan sosial yang mana terdapat sebuah hubungan yang erat diantara anggota satu dengan anggota lainnya, anggota satu yang saling mengenal baik dengan anggota yang lainnya.

b. Lingkungan Sosial Sekunder

Salah satu jenis lingkungan sosial yang memiliki hubungan diantara anggota satu dengan anggota yang lainnya memiliki jarak atau kurang akrab.

3. Contoh Lingkungan Sosial

Ada banyak sekali contoh-contoh dari lingkungan sosial seperti lingkungan sosial di sekolah yang dimana di dalamnya terjadi interaksi sosial di antara komponen-komponen pendukung dengan status yang berbeda-beda. Sebagai contohnya yaitu kepala sekolah, guru, siswa, dan lainnya. Setiap dari komponen tersebut akan menjalankan sebuah tugasnya masing-masing.

Selain itu contoh lingkungan sosial juga terdapat di dalam lingkungan masyarakat. Interaksi sosial di dalam lingkungan masyarakat mempunyai keanekaragaman yang sesuai dengan status dan juga perannya masing-masing. Hal ini bisa di lihat pada interaksi antara satu warga dengan warga yang lainnya seperti adanya suatu kerja sama, bahu-membahu, persaingan dan juga gotong royong.

B. Pemilihan Makanan

1. Pemilihan Makanan

Definisi istilah pemilihan makanan mengandung makna kekuatan kemauan orang untuk mengendalikan makanan yang dikonsumsinya. Istilah ini mengukur seberapa kuat pemilihan tersebut dan faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan tersebut sering menjadi fokus yang utama (Gibney,2009). Pengendalian dalam makna pemilihan makanan disini dapat diartikan kemampuan seseorang dalam memilih makanan dari aspek apapun baik berupa

makanan sesuai dengan selera (suka/tidak suka) maupun makanan yang sesuai dengan syarat kesehatan sehingga mengarah kepada pemilihan makanan yang baik.

Menurut Gibney (2009) ,keterlibatan seseorang terhadap makanan mempengaruhi alasan dalam pemilihan makanannya. Keterlibatan dalam sebuah produk berarti seseorang menganggap produk tersebut sangat penting dan bersedia menghabiskan cukup banyak waktu untuk mendapatkan pengetahuan tentang produk tersebut sehingga hal tersebut dapat memfasilitasi *informed choice* (memilih setelah mendapatkan informasi). Keterlibatan yang tinggi maupun rendah dalam memahami makanan yang dikonsumsi mengarahkan seseorang untuk memiliki kemampuan melakukan pemilihan yang baik maupun kurang baik. Keterlibatan yang tinggi seperti selalu memperhatikan kandungan gizi, komposisi, tanggal kadaluarsa, perhatian yang tinggi terhadap penggunaan bahan tambahan pangan, serta perhatian pada penggunaan kemasan yang digunakan.

2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan

a. Penggunaan kemasan

Kemasan merupakan salah satu cara yang mudah untuk menempatkan makanan dalam kondisi apapun dan dimanapun yang bertujuan untuk kepraktisan. Selain mempermudah konsumen dalam mengkonsumsinya, kemasan makanan juga berguna untuk melindungi kualitas pangan juga dimaksudkan untuk promosi. Dari sisi “ food safety “ kemasan makanan bukan sekedar bungkus tetapi juga sebagai pelindung agar makanan aman dikonsumsi.

Kemasan pada makanan juga mempunyai fungsi kesehatan, pengawetan, kemudahan, penyeragaman, promosi, dan informasi. Namun tidak semua kemasan makanan aman bagi makanan yang dikemas. Kemasan yang paling sering kita jumpai adalah plastik dan styrofoam (BPOM, 2008)

Kemasan plastik banyak digunakan karena beberapa keunggulan dan keuntungannya. Kemasan plastik tersebut terbuat dari beberapa jenis polimer yaitu PET, PVC, PE, PP, PS, PC

, dan melanin. Diantara kemasan plastik tersebut , salah satu jenis yang cukup populer di kalangan masyarakat produsen maupun konsumen adalah jenis polisterena terumatan polisterena foam. Polisterena foam dikenal luas dengan istilah styrofoam yang seringkali digunakan secara tidak tepat oleh publik karena sebenarnya styrofoam merupakan nama perusahaan yang dipatenkan. Oleh karena itu penggunaan styrofoam dimaksudkan untuk digunakan sebagai insulator pada bahan konstruksi bangunan , bukan untuk kemasan pangan (BPOM, 2008)

b. Kandungan Gizi Makanan Cepat Saji

Selain bahaya yang disebabkan oleh penggunaan kemasan, kandungan gizi merupakan salah satu faktor yang menyebabkan makanan cepat saji dianggap membahayakan bagi kesehatan tubuh. Setiap makanan memiliki kandungan gizi tertentu sesuai dengan bahan yang diolahnya baik itu makanan ringan dalam kemasan yang pada umumnya siap disantap langsung maupun makanan jajanan (street food)

Makanan yang mempunyai kemungkinan untuk dikemas seperti makanan jajana (bakso , siomay , gorengan, dll) umumnya tidak diketahui dengan pasti kandungan gizi dari makanan tersebut kecuali bagi seseorang yang mengetahui rata-rata nilai gizi dari makanan tersebut. Tetapi pada makanan kemasan yang siap dikonsumsi dan memiliki izin peredaran dari BPOM umumnya harus memenuhi kriteria tertentu dalam pendistribusiannya.

Menurut American Congress of Obstetricians and Gynecologists (dalam republika, 2010) manfaat memperhatikan nilai gizi makanan kemasan adalah dengan memperhatikan porsi sajian menunjukkan seberapa banyak porsi dalam kemasan tersebut bisa disajikan, membantu memperkirakan seberapa banyak kalori yang dikonsumsi setiap penyajian, mengetahui jumlah total dari lemak, termasuk lemak jenuh dan lemak trans. Lemak tersebut dapat meningkatkan risiko kolesterol tinggi dan penyakit jantung , menghindari alergi bahan

makanan tertentu. Pemilihan makanan kemasan untuk mengetahui nilai gizi dapat melalui informasi kandungan gizi yang tertera pada produk makanan kemasan.

c. Bahan Tambahan Makanan

Kehadiran makanan baik itu makanan kemasan maupun makanan olahan lainnya tidak luput oleh peranan bahan tambahan makanan (BTM) atau yang sering disebut pula bahan tambahan pangan (BTP). Definisi BTP menurut PP No. 28 tahun 2004 tentang Keamanan , Mutu dan Gizi Pangan adalah bahan yang sengaja ditambahkan ke dalam pangan untuk mempengaruhi sifat atau bentuk pangan. Sementara menurut Undang-Undang RI nomor 7 tahun 1996 tentang Pangan, bahan tambahan pangan adalah bahan atau campuran bahan yang secara alami bukan merupakan bagian dari bahan baku pangan, tetapi ditambahkan kedalam pangan untuk mempengaruhi sifat atau bentuk pangan antara lain pewarna, pengawet, penyedap rasa, anti gumpal, pemucat, dan pengental. Bahan tambahan pangan ini berupa bahan atau campuran bahan yang secara alami dan bukan merupakan bagian dari bahan baku pangan tetapi ditambahkan ke dalam pangan dengan tujuan diantaranya adalah untuk mengawetkan pangan, membentuk pangan menjadi lebih baik, renyah dan lebih enak, memberikan warna dan aroma lebih menarik , meningkatkan warna dan aroma lebih kuat dan menghemat biaya.

C. Frekuensi Konsumsi *Junk Food*

1. Definisi *Junk food*

Menurut Oetoro, S (2013) , *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. Seorang ahli kesehatan Parengkuan (2013) mengatakan *Junk food* atau makanan sampah ini dideskripsikan sebagai makanan yang tidak sehat atau minim kandungan nutrisi

Yang termasuk dalam jenis *junk food* adalah keripik, permen, semua dessert manis, makanan *fast food* yang digoreng, dan minuman soda atau minuman berkarbonasi dan lain sebagainya. *Junk food* juga mengandung banyak sodium, lemak jenuh, dan kolesterol. Bila jumlah ini terlalu banyak didalam tubuh, maka akan menimbulkan banyak penyakit, seperti obesitas, jantung dan kanker. *Junk food* adalah jenis makanan yang tinggi kandungan gula, lemak, garam, dan minyak. Kombinasi inilah, ditambah dengan wangi makanan dan berbagai paduan rasa lainnya, yang membuat makanan terasa nikmat menggoyang lidah. Kemudian, saraf lidah langsung mengirim sinyal untuk merangsang otak memproduksi hormon bahagia dopamin dalam jumlah tinggi.

Bahan penyusun *junk food* termasuk golongan pangan bergizi. Tetapi kebanyakan *junk food* tinggi kalori dan rendah gizi, Masalahnya sebagian besar konsumen terutama remaja dan anak-anak jarang memesan makanan yang tergolong sehat pada saat di restoran makanan cepat saji. Masalah lain adalah bahwa banyak makanan yang disebut sehat tetapi mengandung kalori, lemak dan garam tinggi yang berdampak buruk bagi kesehatan. Penting dilakukan adalah bagaimana mengatur frekuensi mengkonsumsi *junk food* agar tidak berlebihan.

2. Faktor-Faktor Penyebab Konsumsi *Junk Food*

a. Gaya Hidup

Gaya hidup ini erat hubungannya dengan makan makanan enak, murah, dan cepat penyajiannya. Kehadiran *junk food* dalam industri makanan di Indonesiadapat mempengaruhi pola makan kaum anak-anak di kota. Konsumsi yang tinggi terhadap *junk food* diduga dapat menyebabkan obesitas karena kandungan dari makanan tersebut. Berbagai makanan yang tergolong junk food yaitu kentang goreng, es krim, coklat, minuman soda, ayam goreng, dunkin donat, dll

b. Pengetahuan Gizi

Keadaan ini disebabkan karena *junk food* sudah menjadi tren di kalangan anak-anak sekarang, penyajiannya yang cepat, jenisnya yang dapat menggugah selera makan membuat para anak-anak dengan pengetahuan baik pun tergiur untuk mengkonsumsinya padahal mereka tahu dampak negatif dari mengonsumsi *junk food* dan zat gizi apa saja yang terkandung didalam *junk food* akan tetapi jika pengaruh lingkungan seperti kebiasaan orang tua, kesibukan orang tua khususnya ibu yang tidak sempat menyiapkan makanan dirumah dan teman sebaya yang lebih dominan dibandingkan ilmu yang mereka punya maka konsumsi *junk food* pun tidak dapat dibedakan lagi. Selain itu, mereka lebih suka mengonsumsi daging dibanding ikan dan juga ingin merasakan masakan yang baru selain masakan di rumah. Menurut Sumedi (2005), mereka yang lebih suka mengonsumsi daging sapi, kambing, dan ayam. Gerai-gerai penjual ayam goreng, misalnya, selalu dipenuhi warga. Sate kambing lebih populer dibandingkan sate ikan.

c. Uang Saku

Anak sekolah dengan uang saku yang rendah (< rata-rata) mempunyai kebiasaan mengonsumsi *junk food* yang sering. Hal ini dikarenakan *junk food* yang di jual di dekat sekolah adalah makanan produksi rumah tangga sehingga makanan tersebut dijual lebih murah. Hal ini sesuai dengan Supanji (2010) yang mengatakan bahwa makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut dan makanan tersebut dijual lebih murah, mudah didapat, menarik dan bervariasi. Yang lebih banyak menjadi sasarannya adalah anak-anak sekolah yang umumnya setiap hari menghabiskan $\frac{1}{4}$ waktunya di sekolah.

d. Pola Makan

Seorang ahli berpendapat bahwa pola makan terutama di kota besar, bergeser dari pola makan tradisional ke pola makan barat yang dapat menimbulkan mutu gizi yang tidak seimbang. Aktivitas yang meningkat dan kurangnya waktu luang untuk makan di rumah

mengakibatkan remaja lebih memilih mengonsumsi *junk food*. Menurut Khomsan (2003), pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi akan tetapi lebih untuk bersosialisasi dan kesenangan khususnya bagi anak sekolah tingkat menengah ke atas.

e. Rasa *Junk Food*

Junk food sangat kaya rasa, biasanya terdiri dari rasa manis, berlemak, asin, atau kombinasi ketiganya. Itulah mengapa makanan yang cenderung tawar seperti sayuran hanya disukai oleh sebagian orang saja karena mayoritas orang-orang suka mengonsumsi makanan yang manis atau asin. Termasuk kebanyakan anak-anak. Namun, tak sekadar rasa, kombinasi gula dan lemak juga menciptakan tekstur yang disukai banyak orang. Lemak bisa menciptakan tekstur lembut dan 'creamy', seperti es krim. Kentang atau ayam goreng yang digoreng di minyak panas juga sangat gurih dan menggugah selera. Bukan berarti makanan-makanan sehat tak punya tekstur yang baik, tapi terkadang untuk menikmati buah dan sayur segar kita memerlukan waktu untuk terbiasa.

f. Kebiasaan

Junk food mudah ditemukan dan mudah dibuat, konsumsi makanan ini menjadi kebiasaan. Inilah masalahnya. Makan sebuah permen atau seporci kentang goreng sesekali memang tak ada masalah. Tetapi jika mulai mengidamkan *junk food* dan menjadikannya sebagai bagian dari pola makan harian, maka akan berisiko mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Selain itu, tubuh juga akan kekurangan nutrisi penting dan serat yang penting bagi kesehatan tubuh.

D. Obesitas

1. Definisi Obesitas

Obesitas merupakan kondisi dimana tubuh mengalami penumpukan lemak yang abnormal atau berlebih yang mengganggu kesehatan (WHO, 2014). Studi lain menyebutkan bahwa kedua istilah tersebut mengacu pada kelebihan lemak tubuh dan biasanya berhubungan

dengan kenaikan berat badan dibanding dengan tingginya (HSCI, 2014). Dikutip dari Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah oleh Kementerian Kesehatan RI yang membedakan antara kegemukan dan obesitas, dimana kegemukan didefinisikan sebagai berat badan dengan ambang batas $IMT/U > 1$ Standar Deviasi sampai dengan 2 Standar Deviasi sedangkan obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak berlebihan dengan ambang batas $IMT/U > 2$ Standar Deviasi (Kementerian Kesehatan RI, 2012). Selain dapat didefinisikan berdasarkan hasil pengukurannya, pengertian obesitas juga dapat dilihat dari penyebabnya. Obesitas merupakan hasil dari ketidakseimbangan kalori yang bersifat kronis, dengan konsumsi kalori berlebihan dibandingkan dengan pembakaran kalori per harinya (Pulgaron dkk., 2013). Di samping itu, kondisi kompleks yang dipengaruhi oleh interaksi-interaksi dari faktor genetik dan non-genetik juga dapat diartikan sebagai obesitas (Han dkk., 2010)