

Literature Review: Analisis Kandungan Macronutrients Dan Micronutrients Pada Pizza Dan Salad Sayur

Agnaneja Kaleena Setiawan

kaleenast24@gmail.com

Universitas Singaperbangsa Karawang

Annisa Surya Salsabila

annisasuryasalsabila79@gmail.com

Universitas Singaperbangsa Karawang

Shifa Anggraeni Arofah

anggraenisipaa@gmail.com

Universitas Singaperbangsa Karawang

Wal Muzhoffar

muzhoffar11@gmail.com

Universitas Singaperbangsa Karawang

Korespondensi penulis: *kaleenast24@gmail.com*

Abstract. *Junk food is processed food that is quickly processed and has an affordable price, but has low nutritional content. This study aims to compare the nutritional content between junk food and healthy food, especially in pizza and salad, and explain the impact of these two foods on health. Based on the results of the literature review, junk food such as pizza has a high content of calories, fat, and sodium which when consumed excessively can cause adverse effects such as the risk of obesity, heart disease, and hypertension. In contrast, salads are rich in fiber, low in calories, and high in minerals such as calcium and magnesium, which are beneficial and healthy for the body. The results of the study are expected to provide understanding to the public about the importance of choosing healthy foods to reduce the risk of degenerative diseases.*

Keywords: *junk food, healthy food, pizza, salad, nutrition*

Abstrak. Junk food merupakan olahan makanan yang diproses secara cepat dan memiliki harga yang terjangkau, akan tetapi memiliki kandungan gizi yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan kandungan gizi antara junk food dan healthy food, khususnya pada pizza dan salad, serta menjelaskan dampak kedua makanan tersebut terhadap kesehatan. Berdasarkan hasil literatur review, junk food seperti pizza memiliki kandungan tinggi kalori, lemak, dan sodium yang apabila dikonsumsi berlebihan dapat menyebabkan dampak buruk seperti risiko obesitas, penyakit jantung, dan hipertensi. Berkebalikan dengan salad yang memiliki kandungan kaya akan serat, rendah kalori, dan tinggi mineral seperti kalsium dan magnesium dimana kandungan tersebut bermanfaat dan menyehatkan tubuh. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang pentingnya memilih makanan sehat untuk mengurangi risiko penyakit degeneratif.

Kata Kunci: *junk food, healthy food, pizza, salad, gizi*

PENDAHULUAN

Makanan merupakan salah satu kebutuhan yang perlu dipenuhi untuk mendukung kesehatan bagi tubuh. Oleh karena itu tubuh perlu mendapat asupan makanan dengan nilai gizi yang baik yang dapat menunjang kerja organ tubuh agar tetap maksimal. Selain memperhatikan nilai gizi yang baik, terdapat aspek lain yang perlu diperhatikan seperti cara pemilihan bahan pangan, proses pengolahan, pengemasan produk, hingga sampai ke tangan konsumen. Akan tetapi di zaman sekarang masyarakat jarang memperhatikan bagaimana kandungan gizi serta cara pengolahan makanan yang mereka konsumsi sehari-hari.

Salah satu dampak yang dapat muncul apabila seseorang tidak memperhatikan pola makan dengan baik adalah timbulnya gejala-gejala Penyakit Tidak Menular (PTM). PTM

merupakan salah satu jenis penyakit yang tidak menular pada orang lain, umumnya penyakit ini dikenal dengan penyakit degeneratif. Penyakit Tidak Menular memiliki waktu perkembangan yang lambat akan tetapi dapat membahayakan apabila tidak segera diobati. Menurut data WHO tahun 2018 menunjukkan terdapat empat jenis utama PTM diantaranya adalah penyakit jantung kronis, kanker, pernapasan kronis, dan diabetes. PTM umumnya disebabkan oleh pola makan yang tidak baik, tidur yang kurang cukup, kurangnya aktivitas fisik, dan faktor lingkungan.

Junk food merupakan salah satu makanan yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat di zaman sekarang. *Junk food* merupakan olahan makanan yang diproses secara cepat dan memiliki harga yang terjangkau, akan tetapi memiliki kandungan gizi yang rendah (Amalia et al. 2016). Masyarakat cenderung lebih suka mengonsumsi *junk food* karena memiliki waktu penyajian yang cepat, harga terjangkau, dan rasa yang lezat (Tanjung et al. 2022). Sehingga hal ini menjadi salah satu seseorang mengalami PTM apabila mengonsumsi *junk food* dalam jangka waktu yang lama, karena kandungan gizinya yang rendah akan tetapi memiliki dampak yang buruk bagi tubuh apabila sering dikonsumsi. Makanan yang enak dan lezat tidak hanya terdapat pada *junk food* ataupun makanan olahan lainnya. Terdapat juga makanan sehat yang berasal dari *real food* yang lebih sehat serta memiliki kandungan gizi yang baik.

Makanan sehat dikategorikan jika di dalamnya mengandung unsur zat gizi yang diperlukan tubuh, bebas dari bakteri dan racun. Salad merupakan salah satu makanan sehat yang banyak digemari masyarakat saat ini. Salad merupakan makanan segar yang berbahan dasar sayur maupun buah yang dipotong menjadi beberapa potongan lalu diberi saus sebagai penambah rasa atau yang dikenal sebagai dressing dengan ciri khas rasa yang kuat dan sedikit masam (Sugatana. 2017). Salad bisa menjadi opsi makanan bagi orang-orang yang ingin mengonsumsi makanan lezat namun menyehatkan, dengan begitu, perut terasa kenyang dan tubuh mendapat asupan gizi yang baik.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah literature review dengan metode deskriptif. Artikel yang di review adalah artikel jurnal nasional yang diakses melalui *google scholar* dan *fatsecret* dengan waktu terbitan 2016-2024. Kata kunci yang digunakan pada pencarian jurnal tersebut adalah "*junk food*", "*healthy food*", "salad buah", "pizza", dan "PTM". Jurnal yang ditemukan diseleksi sesuai penelitian yang dilakukan, sehingga mendapatkan hasil 9 Jurnal dari *google scholar* dan 1 jurnal dari *fatsecret*. Sepuluh jurnal tersebut memiliki kriteria sesuai dengan penelitian yang dilakukan, yaitu analisis kandungan gizi *junk food* dan *healthy food*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Makanan yang kita konsumsi setiap hari memiliki peran penting untuk kesehatan tubuh. Dua jenis makanan yang akan dibahas adalah pizza dan salad. Kajian ini bertujuan untuk membandingkan kandungan gizi (*macronutrients* dan *micronutrients*) antara pizza dan salad.

Pizza merupakan adonan roti yang dibuat bentuk pipih yang diberi topping seperti daging, saus, dan bahan lainnya. Sedangkan untuk salad adalah sajian yang terdiri dari campuran sayuran, buah - buahan yang dicampur dengan saus atau bumbu lainnya dan bisa ditambahkan bahan lainnya sesuai selera. Berikut kandungan gizi yang terdapat pada pizza dan salad (100 gram) :

Tabel 1. Analisis *Macronutrients* Pizza dan Salad

Kandungan Gizi	Pizza	Salad
Energi	301 kkal	64 kkal
Lemak	13,8 g	1,25 g
Protein	12,09 g	10,54 g
Karbohidrat	31,45 g	2,37 g

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pizza lebih tinggi dalam kalori, lemak, protein, dan karbohidrat dibandingkan dengan salad, Hal ini dapat terjadi karena pizza terbuat dari adonan yang lebih banyak energi, memiliki topping yang bervariasi namun tinggi lemak seperti keju mozzarella dan saus sebagai tambahannya, dan kalori yang lebih tinggi. Salad lebih rendah kalori dan lemak, dengan kandungan karbohidrat yang sedikit karena salad memiliki bahan utama yang rendah kalori seperti sayuran hijau dan memiliki topping yang bervariasi namun tetap rendah kalori seperti telur rebus, dan kacang - kacangan.

Tabel 2. Analisis *Micronutrients* Pizza dan Salad

Kandungan Gizi	Pizza	Salad
Kalsium	146 mg	233 mg
Sodium	692 mg	454 mg
Iron	2,1 mg	2,3 mg
Magnesium	0,36 mg	28 mg
Zinc	1,5 mg	1,6 mg

Berdasarkan tabel diatas, salad memiliki kandungan kalsium, magnesium, dan sedikit lebih banyak zinc dibandingkan pizza. Hal ini menunjukkan bahwa salad bisa memberikan manfaat lebih untuk kesehatan tulang dan otot, serta karena sayuran hijau dan bahan tambahan lainnya yang kaya akan mineral. Pizza lebih tinggi sodium karena, pizza menyediakan keju sebagai kalsium dan daging sebagai zat besi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pizza bisa menjadi makanan yang lezat, namun dalam hal kandungan gizi, pizza memiliki lebih banyak kalori, lemak, dan sodium. Mengonsumsi pizza dalam jumlah yang banyak akan meningkatkan risiko masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit jantung, dan hipertensi. Sebaliknya, salad memiliki kandungan yang lebih rendah kalori, lebih tinggi serat, serta lebih kaya mineral yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Pizza dan salad dapat menjadi makanan yang sehat, jika bijak dalam mengkonsumsinya.

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai kandungan gizi pada pizza dan salad. Penulis juga menyampaikan informasi mengenai dampak yang diberikan oleh kedua makanan berbeda jenis tersebut, sehingga diharapkan masyarakat mampu memilah mana makanan yang harus diturunkan frekuensi konsumsinya dan yang harus ditingkatkan frekuensi konsumsinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azis A, A, Kurnia N, Patongai D, D, P, U, S, & Pratiwi A, C. (2022). UPAYA MENDORONG POLA HIDUP SEHAT MASYARAKAT KABUPATEN TAKALAR MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN ANEKA SALAD SAYUR. *Jurnal Abdi Negaraku*. (1) : 15-20.
- Dewi, N. P., Taufiq, Z., Vani, A. T., Triansyah, I., Abdullah, D., & Zulkarnaini, A. (2024). EDUKASI ISI PIRINGKU DENGAN METODE PENDEKATAN PEMBUATAN SALAD BUAH SEGAR DI SMP YARI PADANG. *Nusantara Hasana Journal*, 4(1), 119-126.
- Fatrikawati, H., & Siti, H. (2016). PENGARUH PENGETAHUAN MAKANAN SEHAT TERHADAP KEBIASAAN MAKAN KELAS X BOGA SMKN 4 YOGYAKARTA. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga*, 1-5.
- Handayani, D. N. (2019). Upaya pengurangan konsumsi junk food untuk menurunkan risiko penyakit tidak menular. *INA-Rxiv*. June, 25, 1-6.
- Lisnias, H., Yunus, D., A., L., & Charles, T. (2023). Vegetable Salad as a Healthy Food Alternative: Organoleptic Test Method. *Jurnal Adimas Nusantara*, 1(1), 28-34.
- Nazaruddin, I., Mahmud, R., Umara, Y., Heni, N. I., & Dewani, D. W. (2021). Pelatihan pembuatan salad buah keju sebagai program usaha ekonomi masyarakat menengah ke bawah. *Jurnal pengabdian masyarakat Indonesia*, 1(6), 329-333.
- Nugraha P, & Yunieswati W. (2024). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Junk Food dan Faktor Lainnya dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMK Negeri 39 Jakarta. *Jurnal Gizi Dietetik*. (3) : 209-215.
- Manurung, N. (2023). Penyuluhan Pemberdayaan Masyarakat Tentang Pemilihan Makanan Sehat Junk Food VS Healty Food. *Journal of Community Development*, 3(3), 372-375.
- Rahmayanti E, & Hargono A. (2024). IMPLEMENTASI SURVEILANS FAKTOR RISIKO PENYAKIT TIDAK MENULAR BERBASIS POSBINDU BERDASARKAN ATRIBUT. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, (3) : 276-285.
- TANTO, T. (2024). HUBUNGAN MENGGUNAKAN FAST FOOD DENGAN PENINGKATAN KADAR KOLESTEROL PADA WARGA PERUMAHAN GRAND PERMATA SEPATAN RT 007/RW 010. *Medical Nurse Journal*, 1(1), 1-6.