

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja termasuk dalam fase perubahan pada fisiologis, kognitif, dan psikososial, serta masih abai terhadap sisi kesehatan dan gizi (Wassie, 2015). Masa remaja banyak mengalami perubahan karena mengalami masa transisi yang memungkinkan banyak terjadi hal yang berdampak pada masalah dan perubahan perilaku, salah satunya yaitu perilaku dalam mengkonsumsi makanan dimana remaja masih kurang dalam pemilihan makanan berdasarkan kandungan gizi sehingga terjadi perilaku gizi yang salah yang dapat menimbulkan masalah gizi (Proverawati, 2010).

Prevalensi peluang terjadinya kelebihan berat badan atau obesitas yang dialami remaja dimana tiap tahunnya terjadi kenaikan menjadi salah satu permasalahan dalam bidang kesehatan secara global baik di negara maju ataupun berkembang. WHO (World Health Organization) pada 2014 memberikan suatu pelaporan bahwasanya lebih dari 1,9 miliar remaja di seluruh dunia didapati masuk dalam kategori kelebihan berat badan, serta 600 juta diantaranya kedapatan mengalami obesitas. Berdasar hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) secara nasional status gizi remaja pada tahun 2013 dan 2018 untuk status gizi sangat kurus sebesar 1,9% menurun menjadi 1,4%; status gizi kurus sebesar 7,5% menurun menjadi 6,7; status gizi normal sebesar 83,2% menurun menjadi 78,3%; status gizi

gemuk sebesar 5,7% meningkat menjadi 9,5%; dan obesitas sebesar 1,6% meningkat menjadi 4% (RISKESDAS, 2013 dan 2018).

Masalah status gizi pada remaja memiliki dua faktor yang mempengaruhi, yakni faktor secara langsung dan tidak langsung, dimana yang termasuk pada faktor langsung diantaranya genetik, aktivitas fisik, penyakit dan asupan zat makanan, sedangkan hal yang menjadi faktor tidak langsung diantaranya ialah faktor perekonomian suatu keluarga, ketersediaan bahan pangan, pelayanan kesehatan serta pola asuh. Tingkat pendapatan orang tua yang mempengaruhi uang jajan anak sehingga berdampak pada tingkat konsumsi jajan. Faktor genetik, aktivitas fisik, dan asupan makan menjadi salah satu hal yang dampaknya dapat dirasakan secara langsung atas status gizi yang dialami remaja, akan tetapi faktor yang paling berpengaruh yaitu dari asupan makan dengan kandungan gizi tinggi lemak, protein dan karbohidrat. Status gizi pada individu juga mendapatkan pengaruh dari beberapa hal lainnya diantaranya ialah lingkungan, budaya, kondisi fisik, dan sosial (Cahyaning, 2019). Remaja rentan akan kejadian masalah gizi karena remaja masih masuk dalam usia percepatan dan perkembangan tubuh yang membutuhkan energi yang tinggi, selain itu masa remaja ialah suatu masa dimana proses berubahnya gaya hidup dan kebiasaan keseharian yang suka melakukan coba-coba terkait makanan (Marni, 2013).

Pola konsumsi makan pada remaja yang tidak sehat berdampak pada masalah gizi. Masalah gizi yang dialami oleh remaja umumnya seperti kekurangan zat gizi maupun kelebihan berat badan/obesitas, sehingga remaja membutuhkan asupan gizi yang seimbang pada masa

pertumbuhannya (Hatta, 2019). Status gizi kurang terjadi dimana tubuh kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi baik terjadi jika tubuh secara efisien memperoleh cukup akan zat gizi, sehingga pertumbuhan fisik, kemampuan kerja, perkembangan otak dan kesehatan secara umum berada pada tingkat yang baik. Status gizi lebih dapat terjadi jika tubuh mendapat zat gizi dengan jumlah berlebihan (Almatsier, 2011).

Obesitas masuk dalam permasalahan status gizi yang banyak terjadi pada populasi remaja (Zalewska, 2017), yang berdampak pada tingkat kepercayaan diri pada remaja laki-laki maupun perempuan yang dapat menimbulkan kejadian gangguan psikologis pada remaja dikarenakan nantinya akan mempengaruhi tumbuh dan kembangnya (Rachmayani, 2018). Obesitas menjadi masalah serius karena dapat menjadi penyebab timbulnya suatu komplikasi penyakit, diantaranya diabetes melitus, darah tinggi perubahan metabolik, dan pubertas dini (Kurdaningsih, 2016), kejadian gizi lebih dan obesitas pada remaja ditandai dengan berat badan berlebih yang disebabkan antara asupan gizi dengan kebutuhan gizi yang tidak seimbang, sehingga terjadi penumpukan lemak yang tinggi jika dibandingkan antara usia maupun tinggi badan pada remaja sebaya (Sulistyoningsih, 2011).

Semakin berkembangnya trend masa kini terutama pada bidang kuliner maka remaja mudah terpengaruh untuk mengikuti perkembangan masa mengingat remaja merupakan masa yang masih labil serta masa dimana mereka mencari jati diri. Proporsi obesitas/kelebihan berat badan lebih sering dijumpai pada remaja yang suka mengonsumsi makanan

*fast food*, dimana pada makanan *fast food* ini didalamnya banyak kandungan kalori, garam serta lemak yang tinggi (Handayani, 2018). Makanan *fast food* dipahami sebagai makanan yang proses penyiapannya dilakukan tidak membutuhkan waktu yang lama, juga dapat diistilahkan sebagai makanan yang dapat dimakan pada waktu yang singkat serta dapat memenuhi selera akan tetapi mengandung tinggi energi, gula, lemak, natrium serta rendah vitamin dan serat, contoh makanan *fast food* yaitu kentang goreng, *fried chicken*, *hamburger*, *sandwich*, *pizza* (Khomsan, 2004).

*Fast food* mengandung padat energi, rendah nutrisi, serat dan mikronutrien yang rendah, natrium, dan gula yang tinggi yang sangat berpengaruh terhadap status gizi (Li lian et al, 2020), selain itu *fast food* memiliki tingkat kandungan kalori yang tinggi hal ini dilatarbelakangi oleh tingkat kepadatan tinggi energi yang terkandung dalam *fast food* dengan ukuran porsi yang terbilang cukup besar, bila terlalu tinggi dalam mengkonsumsi kalori, tubuh akan mengganti dan menyimpan energi menjadi trigliserida pada jaringan adiposa, penumpukan kalori di dalam tubuh tanpa adanya peningkatan pengeluaran energi memiliki efek biologis yang cukup kuat serta berpengaruh pada status gizi yang meningkatkan terjadinya kejadian obesitas (Nisa, 2021).

Berdasarkan penelitian Marianingrum (2020) menjelaskan bahwa terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi dimana remaja dengan status gizi kurus sering mengkonsumsi *fast food* sebanyak 13,9% dan remaja dengan status gizi gemuk 42,4%, sejalan dengan penelitian Nisa (2021) yang menyatakan bahwa terdapat suatu keterkaitan antara

konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja. Hasil penelitian Hafid (2019), remaja yang sering mengonsumsi *fast food* memiliki status gizi obesitas dengan persentase sebesar 98,9%, dengan hasil uji yang menunjukkan bahwa mengonsumsi *fast food* memiliki korelasi yang bermakna dengan kejadian obesitas yang dialami remaja, hasil tersebut sama dengan hasil penelitian Sugiati (2018) yang memaparkan bahwasanya remaja yang memiliki intensitas sering dalam mengonsumsi *fast food* akan mengalami resiko 2,74 kali lebih besar terjadinya kejadian obesitas jika dibanding dengan remaja yang jarang dalam mengonsumsi *fast food*. Riset yang dilakukan Handari (2017) juga menjelaskan bahwasanya ada hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja dengan tingkat resiko sebesar 18,93 kali mengalami kejadian status gizi lebih.

Hasil survei pendahuluan yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kota Surakarta terhadap 30 siswa siswi pada bulan Desember 2022 didapatkan hasil persentase remaja dengan status gizi buruk sebesar 0%; gizi kurang sebesar 3,3%; gizi baik sebesar 76,6%; dan gizi lebih serta obesitas memiliki prevalensi yang sama yaitu 10%, jika dibandingkan dengan data RISKESDAS (2018) secara nasional remaja yang memiliki status gizi sangat kurus sebesar 1,4%; gizi kurus sebesar 6,7; gizi baik sebesar 78,3; status gizi lebih memiliki prevalensi 9,5% dan obesitas memiliki prevalensi 4%, hasil ini menunjukkan status gizi buruk, kurus dan normal lebih rendah dan status gizi lebih serta obesitas lebih tinggi dari RISKESDAS (2018). Hasil penelitian pendahuluan mengenai konsumsi *fast food* di SMA Negeri 1 Kota Surakarta didapati hasil sebanyak 21,9%

remaja mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi >2x dalam seminggu terakhir dan sebanyak 31,3% remaja mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi mengonsumsi *fast food* >4x dalam sebulan terakhir, hasil ini menunjukkan remaja sering mengonsumsi *fast food*, selain itu lokasi SMA Negeri 1 Kota Surakarta yang berada di tengah Kota Surakarta sehingga dapat mudah untuk mendapatkan *fast food*. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Kota Surakarta”.

## **B. Masalah Penelitian**

Berpatokan dasar penjabaran mengenai latar belakang, maka didapatkan permasalahan penelitian ini yakni : “Apakah terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Surakarta?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Surakarta.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan karakteristik remaja di SMA Negeri 1 Kota Surakarta.
- b. Mendeskripsikan konsumsi energi dari *fast food* pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Surakarta.

- c. Mendeskripsikan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Surakarta.
- d. Menganalisis hubungan konsumsi energi dari *fast food* dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Surakarta.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi sekolah SMA Negeri 1 Kota Surakarta**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi terkait korelasi konsumsi *fast food* terhadap status gizi untuk SMA Negeri 1 Kota Surakarta sehingga sekolah dapat memberi edukasi kepada siswa siswi SMA Negeri 1 Kota Surakarta.

##### **2. Penelitian lebih lanjut**

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk mendapatkan data mengenai konsumsi *fast food* terhadap status gizi pada remaja dan menjadi tambahan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk meningkatkan ilmu pengetahuan maupun dalam melakukan penelitian yang sejenis di bidang ilmu gizi.

#### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian meliputi konsumsi *fast food* dan status gizi pada remaja.