

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi yang baik di masa mendatang. Masa remaja atau *adolescent* adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsungnya cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku (Adriani dan Wirjatmadi, 2013). Remaja dapat dikategorikan rentan terhadap masalah gizi sehingga berisiko terhadap kesehatan. Pertama, usia remaja percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi lebih banyak. Kedua, pada remaja terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan suka mencoba-coba makanan (Marmi, 2013). Masalah gizi remaja antara lain gizi kurang, gizi lebih, obesitas, anemia serta masalah yang berhubungan dengan gangguan perilaku makan berupa anoreksia nervosa dan bulimia (Sulistyoningsih, 2012).

Prevalensi berat badan lebih di Indonesia dari tahun 2007-2010 pada umur 6-14 tahun (usia sekolah) mengalami peningkatan. Prevalensi berat badan lebih laki-laki tahun 2007 sebesar 6,6%, sedangkan tahun 2010 mencapai 10,7%. Prevalensi berat badan lebih perempuan juga mengalami peningkatan, tahun 2007 sebanyak 4,6% dan pada tahun 2010 mencapai 7,7% (Riskesdas, 2010). Prevalensi berat badan lebih di Kota Surakarta anak usia 6-14 tahun sebesar 9,1% pada anak laki-laki dan 6,1% pada anak

perempuan (Riskesmas, 2007). Prevalensi gizi lebih berdasarkan survei bulan November tahun 2013 di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta sebesar 17,34%. Prevalensi gizi lebih tersebut lebih besar apabila dibandingkan dengan prevalensi di Kota Surakarta dan Nasional.

Masalah gizi pada remaja dipicu oleh faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung yaitu konsumsi pangan dan infeksi, sedangkan faktor tidak langsung antara lain ketersediaan pangan, pola asuh, pelayanan kesehatan dan kebersihan lingkungan. Adapun akar masalah yang mempengaruhi status gizi adalah kemiskinan, tingkat pendidikan rendah, sempitnya lapangan kerja serta krisis ekonomi dan politik (UNICEF, 1990 dalam Rahim, 2011).

Konsumsi pangan individu dapat dipengaruhi oleh pengetahuannya tentang gizi. Pengetahuan gizi setiap individu dinilai menjadi salah satu faktor yang penting dalam konsumsi pangan dan status gizi. Hal tersebut berhubungan dengan pemilihan bahan makanan, pemilihan menu, pengolahan pangan, dan menentukan pola konsumsi pangan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu (Almatsier, 2002). Pengetahuan gizi dapat meningkatkan seseorang dalam memilih maupun mengolah bahan makanan sehingga kebutuhan gizi tercukupi. Pengetahuan gizi anak dan remaja juga berperan dalam pemilihan makanan dan kebiasaan makanan, apabila buruk akan berdampak pada status gizi dan menghambat pertumbuhan (Khomsan, 2009).

Banyaknya tayangan media tentang berbagai makanan cepat saji (*fast food*), dapat memicu remaja untuk mengikuti gaya hidup tersebut. Perkembangan *western fast food* di Indonesia yang kian pesat pada masa ini

ternyata disukai oleh masyarakat. Hal ini terlihat dari *outlet-outlet western fast food* baru yang bermunculan seperti *Kentucky Fried Chicken* (KFC) dan *hamburger* tidak pernah sepi dari pengunjung terutama anak-anak dan remaja. Tempat-tempat *western fast food* pada saat ini tidak hanya di pertokoan, mall atau plaza, tetapi sudah mulai ada di dekat sekolah-sekolah, sehingga tidak heran jika konsumsi *western fast food* di kalangan anak-anak dan remaja meningkat. Konsumsi *fast food* yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya obesitas (Rahmawati, 2009).

Fast food mengandung tinggi energi, lemak dan rendah serat. Energi tersebut dapat dikonsumsi lewat masukan karbohidrat, protein dan lemak. Jika terdapat kelebihan kalori, tubuh akan mengubah dan menyimpan energi sebagai trigliserida dalam jaringan adiposa. Kelebihan kalori yang terus-menerus tanpa ada peningkatan pengeluaran energi maka dapat mengakibatkan obesitas (Wilborn *et al*, 2005). Konsumsi makanan tinggi serat dapat mengurangi berat badan. Makanan berserat tinggi akan memberi rasa kenyang lebih lama sehingga keinginan untuk mengkonsumsi makanan lain akan berkurang. Apabila konsumsi seratnya rendah maka asupan makanan tanpa serat yang mengandung energi akan lebih banyak (Astawan dan Wresdiyati, 2004).

Hasil penelitian Santi (2011) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja putri di SMK Batik 1 Surakarta. Penelitian dari Sriwahyuni dkk (2011) menyimpulkan bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan gizi baik lebih banyak mempunyai status gizi dengan kategori baik, sedangkan responden yang

memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang cenderung lebih banyak mengalami status gizi dengan kategori kurang dan berlebih.

Penelitian yang dilakukan oleh Mahdiah dkk (2004) menyatakan bahwa remaja penderita obesitas 2-3 kali lebih sering mengonsumsi *fast food*, seperti *hamburger*, *fried chicken*, *pizza*, dan sebagainya. Virgianto (2005) dalam penelitiannya menyatakan bahwa jumlah kalori makanan cepat saji yang dikonsumsi merupakan faktor risiko terjadinya obesitas. Penelitian Badjeber dkk (2009) menyatakan bahwa ada perbedaan asupan energi (baik energi total maupun energi yang berasal dari *fast food*) yang bermakna antara kelompok kasus (siswa dengan gizi lebih) dan kelompok kontrol (siswa tidak gizi lebih). Asupan energi dari kelompok gizi lebih, lebih besar dari asupan energi siswa dengan gizi normal.

Hasil penelitian pendahuluan prevalensi status gizi di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta yaitu gizi kurang 49,13%; normal 24,85%; gizi lebih 17,34% dan obesitas 8,67%. Peneliti juga menanyakan kepada 20 siswa yang pernah atau tidaknya dalam mengonsumsi *western fast food*, semuanya (100%) pernah mengonsumsi. Di sekitar sekolah terdapat makanan jajanan *western fast food* seperti *Kentucky Fried Chicken* (KFC) dan *hamburger*. Jarak antara tempat penelitian dengan sumber *western fast food* ± 1 km dan mudah dijangkau. Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi dan konsumsi *western fast food* (frekuensi dan sumbangan energi) dengan status gizi pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Apakah ada hubungan pengetahuan gizi dan konsumsi *western fast food* (frekuensi dan sumbangan energi) dengan status gizi remaja di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan konsumsi *western fast food* (frekuensi dan sumbangan energi) dengan status gizi remaja di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan pengetahuan gizi remaja di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta.
- b. Mendeskripsikan konsumsi *western fast food* (frekuensi dan sumbangan energi) remaja di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta.
- c. Mendeskripsikan status gizi remaja di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta.
- d. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta.
- e. Menganalisis hubungan konsumsi *western fast food* (frekuensi dan sumbangan energi) dengan status gizi remaja di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pihak Sekolah di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta

Penelitian ini dapat memberikan informasi pada sekolah tentang gambaran status gizi siswa SMP Muhammadiyah 10 Surakarta, pengetahuan gizi dan konsumsi *western fast food* (frekuensi dan sumbangan energi), sehingga dapat dijadikan pertimbangan dalam upaya meningkatkan pengetahuan gizi agar siswa dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan ilmu tentang gizi pada remaja serta menjadi tambahan pengalaman praktek dilapangan.

3. Bagi Peneliti Lain

Sebagai tambahan referensi bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian yang sejenis.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup materi penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai hubungan pengetahuan gizi dan konsumsi *western fast food* (frekuensi dan sumbangan energi) dengan status gizi.