

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang pesat dan terjadi perubahan kematangan fisiologis sehubungan dengan adanya pubertas sehingga membutuhkan nutrisi yang tepat. Perubahan pada masa remaja akan mempengaruhi kebutuhan, absorpsi dan cara penggunaan zat gizi. Hal ini disertai dengan pembesaran organ dan jaringan tubuh yang cepat. Asupan zat gizi yang kurang tepat dapat berpotensi menimbulkan masalah gizi pada remaja (Poltekes, 2010).

Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatannya. Timbulnya masalah gizi pada masa remaja pada dasarnya dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kebutuhan gizi yang dianjurkan (Sulistyoningsih, 2012). Salah satu masalah gizi yang dialami remaja yaitu kegemukan atau *overweight*. *Overweight* yang istilah umumnya dikenal dengan gizi lebih atau kegemukan yaitu terjadinya ketidakseimbangan asupan zat gizi dimana asupan energi lebih banyak dari pada jumlah energi yang dikeluarkan oleh tubuh dan hal ini dapat menimbulkan gangguan kesehatan (Arisman, 2010).

Kelebihan berat badan pada remaja diantaranya disebabkan oleh konsumsi kalori yang berlebihan seperti konsumsi *fast food*, hal ini berhubungan dengan semakin marak dan berkembangnya makanan olahan dengan zat gizi rendah, tetapi memiliki banyak kalori sebagai faktor penyebab kelebihan berat badan atau kegemukan pada usia remaja. Kebiasaan

konsumsi *fast food* menyebabkan remaja sangat rentan kekurangan zat gizi seperti protein, serat, vitamin dan mineral (Istiany dan Rusilanti, 2013).

Faktor - faktor yang mempengaruhi kejadian *overweight* antara lain yaitu tingkat pendidikan dan pendapatan orang tua. Tingkat pendidikan ini berkaitan dengan pengetahuan yang dapat mempengaruhi pemilihan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi (Sulistyoningsih, 2012). Pengetahuan orang tua khususnya ibu mempunyai peranan penting dalam peningkatan pengetahuan anak sejak dini. Salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan ialah kebiasaan masa kecil, hal ini dipengaruhi oleh perhatian dan pengetahuan ibu tentang makanan yang baik dan tidak baik diberikan kepada anak. Orang tua memiliki peranan penting dalam membentuk kebiasaan makan remaja, hal ini akan berpengaruh terhadap pemilihan makanan remaja saat di luar rumah (Almatsier, 2011).

Selain faktor pendidikan, pendapatan orang tua juga menjadi salah satu faktor penyebab kejadian *overweight*. Pendidikan dapat berpengaruh terhadap besarnya pendapatan seseorang. Semakin tinggi pendidikan yang ditempuh semakin besar peluangnya untuk mendapatkan penghasilan atau pendapatan yang cukup (Khomsan, 2006).

Pendapatan orang tua juga menjadi salah satu penyebab kejadian kelebihan berat badan karena orang tua dengan penghasilan tinggi cenderung memberikan uang saku lebih besar kepada anaknya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Muktiharti (2010), menunjukkan hasil yang signifikan antara tingkat pendapatan orang tua terhadap kejadian kelebihan berat badan. Remaja yang memiliki uang saku

lebih, cenderung akan memilih makanan yang cepat saji atau *fast food* dengan alasan lebih enak dan makanan yang berkelas.

Berdasarkan penelitian Aini (2012), besarnya uang saku berkaitan erat dengan pemilihan jenis makanan jajanan yang dikonsumsi. Remaja yang diberi uang saku cukup besar, biasanya sering mengonsumsi makanan-makanan modern dengan pertimbangan dan harapan akan diterima dikalangan teman sebayanya. Adanya kebebasan untuk memilih sendiri makanannya, akan membuat remaja cenderung untuk membeli apapun yang disukainya atau yang menarik menurutnya tanpa memperhatikan apakah makanan tersebut bergizi seimbang atau tidak. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Imtihani (2013) menunjukkan bahwa uang saku berpengaruh terhadap frekuensi konsumsi makanan cepat saji yaitu semakin tinggi uang saku maka semakin tinggi frekuensi konsumsi makanan cepat saji atau *fast food*.

Teknologi yang semakin meningkat dapat mengakibatkan terjadinya perubahan gaya hidup atau *lifestyle* kearah modern. *Lifestyle* mempengaruhi cara pemilihan makanan yang cenderung menyukai makanan cepat saji (*fast food*) yang kandungan gizinya tidak seimbang yaitu mengandung kalori, lemak, gula dan natrium dalam jumlah tinggi tetapi rendah serat (Bowman, 2004). Beberapa jenis *fast food* antara lain ialah batagor, mie ayam, bakso, mie instan, siomay, steak, kentucky, spaghetti, pizza dan burger.

Masa remaja dapat dikatakan sebagai masa pencarian jati diri sehingga masih mudah untuk terpengaruh orang lain, seperti dalam hal pemilihan makanan. Remaja cenderung akan memilih makanan cepat saji atau *fast food* karena lebih praktis dan memiliki *prestige* tersendiri

(Wirahkusumah, 1997). Konsumsi *fast food* secara berlebihan akan menyebabkan kegemukan karena *fast food* mengandung tinggi kalori, karbohidrat, lemak dan gula. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani (2012), bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih. Frekuensi remaja yang tinggi dalam mengonsumsi *fast food* dapat meningkatkan timbunan kalori dalam tubuh yang menyebabkan peningkatan nilai IMT (gizi lebih). Kelebihan energi disimpan oleh tubuh dalam bentuk timbunan lemak. Kelebihan 1000 kalori energi per hari akan menambah 1 kg timbunan lemak per minggu (Astawan, 2004). Remaja yang mempunyai kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan frekuensi sering tanpa terkontrol akan semakin beresiko mengalami kegemukan (khomsan, 2006).

Kegemukan yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut sampai dewasa dan lansia. Kebiasaan makan saat remaja juga dapat berpengaruh terhadap kesehatan jangka panjang. Seseorang yang mengalami kegemukan beresiko terjadinya gangguan fungsi dalam tubuh. Kegemukan merupakan salah satu risiko untuk menderita penyakit diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung, penyakit kanker, dan dapat memperpendek harapan hidup seseorang (Arisman, 2010).

Berdasarkan data Riskesdas 2010, prevalensi gizi lebih pada kelompok usia di atas 15 tahun mencapai 19,1% sedangkan pada usia 16-18 tahun secara nasional mencapai 1,4%. Di Jawa Tengah angka kejadian kegemukan pada remaja usia 15 tahun ke atas mencapai 18,4% sedangkan kejadian kelebihan berat badan di kota Surakarta sebanyak 10,7%, lebih banyak dialami oleh perempuan disbanding laki-laki. Hasil penelitian yang

dilakukan oleh Istiqomah (2011) di Boyolali terdapat 9% remaja di perkotaan dan 4,5% remaja di pedesaan yang mengalami kegemukan. Hasil penelitian Susanti di SMK batik 1 Surakarta tahun 2011 menunjukkan bahwa dari sampel 290 siswi terdapat 25,6% siswi mengalami *overweight*.

Lokasi SMK 1 Batik Surakarta berada di dalam kota yang dekat dengan pasar, pusat perbelanjaan (*mall*) dan tempat makan yang menyediakan makanan cepat saji sehingga sangat memungkinkan bagi siswa-siswi untuk mengkonsumsi makanan cepat saji atau *fast food*. Hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember 2013 terdapat 4 siswa (26,6%) dari 15 siswa kelas X yang mengalami gizi lebih atau *overweight*. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Perbedaan Karakteristik Orang Tua, Uang Saku Dan Frekuensi Konsumsi *Fast food* Antara Remaja Yang *Overweight* Dan *Non Overweight* di SMK Batik 1 Surakarta".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut rumusan masalah dalam penelitian ini ialah "Apakah ada perbedaan karakteristik orang tua, uang saku dan konsumsi *fast food* antara remaja yang *overweight* dan *non overweight* di SMK Batik 1 Surakarta ?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan karakteristik orang tua, uang saku dan konsumsi *fast food* antara remaja yang *overweight* dan *non overweight* di SMK Batik 1 Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik orang tua (pendidikan dan pendapatan) remaja di SMK Batik 1 Surakarta
- b. Mendeskripsikan uang saku remaja di SMK Batik 1 Surakarta
- c. Mendeskripsikan frekuensi konsumsi *fast food* remaja di SMK Batik 1 Surakarta
- d. Menganalisis perbedaan karakteristik orang tua antara remaja *overweight* dan *non overweight* di SMK Batik 1 Surakarta.
- e. Menganalisis perbedaan besar uang saku antara remaja *overweight* dan *non overweight* di SMK Batik 1 Surakarta
- f. Menganalisis perbedaan frekuensi konsumsi *fast food* antara remaja *overweight* dan *non overweight* di SMK Batik 1 Surakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa

Penelitian ini memberikan gambaran pada siswa tentang dampak konsumsi *fast food* sehingga siswa mampu untuk memilih makanan yang sehat dan bergizi.

2. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat menambah informasi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *overweight* dan dampak mengkonsumsi *fast food* yang berlebihan agar pihak sekolah dapat memberikan edukasi kepada siswa-siswinya untuk lebih memperhatikan makanannya.