

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN FREKUENSI KONSUMSI
FAST FOOD DENGAN STATUS GIZI SISWA SMA NEGERI 4
SURAKARTA**

SKRIPSI



Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh:

NANIK KRISTIANTI
J 310 040 004

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2009**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Visi pembangunan bidang kesehatan yaitu Indonesia 2010, diharapkan akan menjadikan masyarakat Indonesia hidup dalam lingkungan sehat dan berperilaku hidup sehat. Indonesia sehat 2010 dimaksudkan juga untuk mendorong agar masyarakat dapat menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu, adil dan merata guna mencapai derajat kesehatan yang optimal (Azwar, 2004).

Mempertahankan kesehatan tubuh yang optimal salah satunya adalah dengan menjaga status gizi yang seimbang, artinya semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh harus terpenuhi dengan tepat guna. Status gizi setiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi adalah tingkat pengetahuan gizi. Menurut Sediaoetama (2000), tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Pengetahuan gizi juga mempunyai peranan yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang. Pendidikan gizi merupakan unsur penting dalam meningkatkan status gizi masyarakat. Melalui sosialisasi dan penyampaian pesan gizi yang praktis akan membentuk suatu keseimbangan antara gaya hidup yang berpedoman pada

gizi seimbang. Dalam penelitian Muniroh (2000), menunjukkan tingkat pengetahuan gizi remaja di Jombang adalah baik sebesar 81,5% tetapi masih terdapat remaja yang berstatus gizi kurang sebesar 20% walaupun pengetahuan gizinya baik.

Gaya hidup kota yang serba praktis memungkinkan masyarakat modern sulit untuk menghindari dari *fast food*. *Fast food* memiliki beberapa kelebihan antara lain penyajian yang cepat sehingga tidak menghabiskan waktu lama dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, higienis dan dianggap sebagai makanan bergensi dan makanan gaul (Irianto,2007). Kemajuan di bidang ekonomi terutama di perkotaan menyebabkan terjadinya perubahan gaya hidup antara lain perubahan pola makan dan kebiasaan makan yang memberikan kontribusi terhadap pesatnya *fast food*. Perubahan dari pola makan tradisional ke pola makan barat seperti *fast food* yang banyak mengandung kalori, lemak dan kolesterol, ditambah kehidupan yang disertai stress dan kurangnya aktivitas fisik, terutama di kota-kota besar mulai menunjukkan dampak dengan meningkatnya masalah gizi lebih (obesitas) dan penyakit degeneratif seperti jantung koroner, hipertensi dan diabetes mellitus (Hermina, 2003).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh *Health Education Authority* (2002), usia 15 – 34 tahun adalah konsumen terbanyak yang memilih menu. Walaupun di Indonesia belum ada data pasti, keadaan tersebut dapat dipakai sebagai cermin dalam tatanan masyarakat Indonesia, bahwa rentang usia tersebut adalah golongan pelajar dan pekerja muda. Masa remaja adalah masa yang sangat labil dan masa dimana mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan dan orang-orang terdekat. Mudah mengikuti alur

zaman seperti mode dan *trend* yang sedang berkembang di masyarakat khususnya dalam hal makanan modern (Thyana, 2002).

Kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya mempengaruhi status gizi. Status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat (Sediaoetama, 2000).

Banyak faktor yang membuat para remaja lebih memilih mengkonsumsi *fast food* antara lain kesibukan orang tua khususnya ibu yang tidak sempat menyiapkan makanan di rumah sehingga remaja lebih memilih membeli makanan diluar (*fast food*), lingkungan sosial dan kondisi ekonomi yang mendukung dalam hal besarnya uang saku remaja. Selain itu, penyajian *fast food* yang cepat dan praktis tidak membutuhkan waktu lama, rasanya enak, sesuai selera dan seringnya mengkonsumsi *fast food* dapat menaikkan status sosial remaja, menaikkan gengsi dan tidak ketinggalan globalitas.

SMA Negeri 4 Surakarta adalah salah satu sekolah negeri yang ada di kota Surakarta. SMA ini letaknya sangat strategis dimana dekat dengan pusat penjualan *fast food*. Hal ini dikhawatirkan akan banyaknya siswa yang cenderung memilih *fast food*. Kecenderungan dalam mengkonsumsi *fast food* yang terlalu sering dapat menimbulkan ketidakseimbangan gizi dalam hal ini status gizi lebih karena pada umumnya *fast food* miskin sayuran yang merupakan sumber serat dan terlalu tinggi protein untuk tiap porsi (Siswono, 2002). Berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada 5 siswa di SMA Negeri 4 Surakarta, rata-rata siswa mengkonsumsi jenis *fast food* modern adalah 1 x seminggu seperti *beef burger*, *kentucky fried chicken*,

spaghetti dan *meat lovers* sedangkan siswa mengkonsumsi jenis *fast food* lokal rata-rata adalah setiap hari seperti bakso, mie instan dan batagor karena *fast food* tersebut tersedia di kantin sekolah yang selalu dikonsumsi pada jam istirahat sekolah.

Berdasarkan hal di atas, akan dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa SMA Negeri 4 Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa SMA Negeri 4 Surakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa SMA Negeri 4 Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengetahuan gizi siswa SMA Negeri 4 Surakarta.
- b. Mengetahui frekuensi konsumsi *fast food* siswa SMA Negeri 4 Surakarta.
- c. Mengetahui status gizi siswa SMA Negeri 4 Surakarta.
- d. Mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa SMA Negeri 4 Surakarta.

- e. Mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa SMA Negeri 4 Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang pengetahuan gizi dan konsumsi *fast food* pada siswa SMA dan sebagai bahan informasi untuk penelitian lebih lanjut.

2. Bagi pihak sekolah

Memberikan informasi kepada pihak yang terkait mengenai hubungan antara pengetahuan gizi dan konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa SMA.

3. Bagi Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya para orang tua siswa tentang *fast food* dan pentingnya pengetahuan gizi yang harus dimiliki guna mencapai status gizi baik dan kesehatan yang optimal.