

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kehadiran *fast food* dalam industri makanan di Indonesia mempengaruhi pola makan. Selain dari pola makan, remaja masa kini juga jarang melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga. Kesadaran yang seperti inilah yang perlu ditumbuhkan pada remaja masa kini, supaya mereka dapat terhindar dari berbagai penyakit yang tidak diharapkan. Pada umumnya menu *fast food* mengandung lebih tinggi kalori, garam dan lemak termasuk kolesterol, dan menu tipe *western* umumnya hanya sedikit mengandung serat (Khomsan,2003).

Kelompok umur remaja menunjukkan fase pertumbuhan yang pesat, yang disebut "*adolescence growth spurth*" sehingga memerlukan zat-zat gizi yang relatif besar jumlahnya. Pada masa ini pertumbuhan fisik berlangsung cepat menjadi ukuran dewasa, dan perlu adaptasi dengan perkembangan psikologis (Adiningsih, 2002).

*Overweight* dan obesitas merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius karena merupakan peringkat kelima penyebab kematian di dunia. Tidak kurang dari 2,8 juta orang dewasa meninggal setiap tahunnya yang disebabkan oleh *overweight* dan obesitas. Prevalensi *overweight* meningkat secara tajam diantaranya lebih dari 200 juta laki-laki dan 300 juta perempuan mengalami obesitas (WHO,2012). Rossner (1998) menyebutkan bahwa obesitas menjadi masalah di seluruh dunia karena prevalensinya yang meningkat pada orang dewasa maupun remaja baik di negara maju maupun di negara berkembang. Peningkatan obesitas terjadi

karena perubahan pola hidup, pola makan dan gaya hidup. Pola makan pada masa praremaja harus diwaspadai untuk meredam kasus obesitas dikalangan remaja, karena pada saat ini terjadi perubahan banyak ragam gaya hidup, perilaku, juga pola makan.

Pada praremaja masalah pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizinya tetapi lebih banyak sekedar sosialisasi dengan teman sebayanya, untuk kesenangan dan agar tidak kehilangan status. Pada masa remaja pengaruh teman sebaya lebih menonjol dari pada peran keluarga (Khomsan,2003). Praremaja lebih mudah menerima pengaruh globalisasi, pengaruh pola makan “kebarat-baratan“ dengan tinggi lemak, tinggi kalori dan rendah serat menjadi makanan yang menarik. Melihat sifat praremaja suka mencoba gaya hidup baru termasuk pola makan. Penelitian yang dilakukan oleh Padmiari, dkk (2001) di kota Denpasar Bali menunjukkan prevalensi obesitas pada anak sekolah cukup tinggi 13,6%. Banyaknya macam makanan cepat saji yang dimakan berhubungan dengan naiknya *risiko* obesitas (OR= 6,5-95% CI:1,4-30,7). Penelitian yang dilakukan Oktaviani (2012), menyebutkan sebanyak 43,75% responden mempunyai kebiasaan konsumsi *fast food* dengan frekuensi >7 kali/minggu. *French et al* (2000), melakukan penelitian peningkatan frekuensi konsumsi *fast food* dikaitkan dengan peningkatan berat badan akibat timbunan lemak lebih dari 3 tahun secara acak pada remaja perempuan dan menghasilkan konsumsi makanan *fast food* berhubungan dengan indeks massa tubuh (Mulyasari, 2007).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap jumlah lemak seseorang (Waspadji, 2003). Hasil Riskesdas tahun 2007 menyatakan bahwa prevalensi kurang aktivitas fisik pada perempuan (54,5%)

lebih tinggi dari pada prevalensi pada laki-laki (41,4%), serta prevalensi kurang aktivitas fisik penduduk perkotaan (57,6%) lebih tinggi di banding pedesaan (42,4%).

Hasil analisis penelitian Riskesdas tahun 2007 menunjukkan prevalensi *overweight* pada remaja secara nasional sebesar 8,8%. Pada tahun 2009-2010 prevalensi *overweight* di kawasan Asia adalah 26,4% pada anak laki-laki dan 16,8% pada anak perempuan (NOO, 2011). Menurut data dari Riskesdas 2013, prevalensi remaja berdasarkan status gizi IMT/U umur 16 – 18 tahun sebanyak 1,6% mengalami *overweight*. Prevalensi *overweight* naik dari 1,4 persen dari tahun 2007 menjadi 7,3% pada tahun 2013. Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan pengukuran TB dan BB pada kelas X dan XI di SMA Nasima Semarang pada bulan Mei 2014 menunjukkan bahwa dari 128 siswa sebanyak 23 siswa (18%) status gizi obesitas, 17 siswa status gizi *overweight* (13%), 86 siswa status gizi normal (57%), 2 siswa status gizi kurus (2%). Dapat disimpulkan jika dibandingkan dengan data Riskesdas 2013 jumlah remaja *overweight* lebih tinggi.

Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk meneliti perbedaan frekuensi konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik pada siswa/siswi SMA *overweight* dan tidak *overweight*. Penulis memilih SMA Nasima Semarang sebagai lokasi penelitian dikarenakan SMA Nasima Semarang merupakan sekolah yang berlokasi di daerah perkotaan, status gizi obesitas di SMA Nasima Semarang mencapai 18%, memiliki kegiatan belajar dan ekstrakurikuler yang cukup padat sehingga siswa-siswinya memiliki peluang yang cukup besar untuk mengonsumsi makanan *fast food*, pola makan tidak seimbang, dan banyaknya penjual makanan *fast food* di sekitar sekolah sehingga

memudahkan para siswa mengonsumsi makanan yang tidak sehat yang kemungkinan dapat memicu terjadinya *overweight*.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada perbedaan frekuensi konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik pada remaja *overweight* dan tidak *overweight* di SMA Nasima Semarang

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan frekuensi konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik pada remaja *overweight* dan tidak *overweight* di SMA Nasima Semarang

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja *overweight* di Nasima Semarang
- b. Mendeskripsikan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja tidak *overweight* di Nasima Semarang
- c. Mendeskripsikan aktivitas fisik pada remaja *overweight* di Nasima Semarang
- d. Mendeskripsikan aktivitas fisik pada remaja tidak *overweight* di Nasima Semarang
- e. Menganalisis perbedaan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja *overweight* dan tidak *overweight* di SMA Nasima Semarang
- f. Menganalisis perbedaan aktivitas fisik pada remaja *overweight* dan tidak *overweight* di SMA Nasima Semarang

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

##### **1. Bagi Sekolah**

- a. Memberikan tambahan informasi kepada pihak Sekolah Menengah Atas tentang perbedaan frekuensi konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik terhadap siswa *overweight* dan tidak *overweight* sehingga pihak sekolah dapat memberikan edukasi kepada siswa tentang bahaya konsumsi *fast food* berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik berakibat pada kejadian *overweight*.
- b. Sebagai referensi bagi perpustakaan sekolah.
- c. Hasil penelitian ini menjadi tambahan referensi baca bagi perpustakaan sekolah.

##### **2. Bagi Remaja**

Sebagai informasi dan tambahan pengetahuan tentang *overweight* pada remaja.