

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Indonesia sebagai salah satu negara berkembang saat ini mengalami masalah gizi ganda yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Gizi lebih di Indonesia terutama terjadi di kota-kota besar, hal ini dikarenakan di kota besar telah terjadi modernisasi yang membawa konsekuensi negatif yang secara langsung dan tidak langsung telah mengarahkan terjadinya penyimpangan-penyimpangan pola makan dan aktivitas fisik yang berperan penting terhadap munculnya *overweight* (Hadi, 2005).

*Overweight* adalah kelebihan berat badan dibandingkan dengan berat badan ideal yang dapat disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak atau non lemak (Purnamawati, 2009). Prevalensi berat badan lebih (*overweight*) di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2007 ke tahun 2013 baik untuk laki-laki maupun perempuan. Prevalensi *overweight* laki-laki pada tahun 2007 sebesar 13,9%, pada tahun 2010 mengalami penurunan menjadi 7,8% dan mengalami peningkatan pesat pada tahun 2013 (19,7%). Sedangkan prevalensi *overweight* pada perempuan mengalami peningkatan terus menerus dari tahun 2007 ke tahun 2013. Pada tahun 2007 prevalensi *overweight* sebesar 13,9%, tahun 2010 sebesar 15,5% dan pada tahun 2013 sebesar 18,1% (Riskesmas,2013). Prevalensi status gizi penduduk menurut IMT di Provinsi Jawa Tengah menurut Riskesdas (2010) status gizi normal 70,9% dan 8,5% untuk *overweight*. Penelitian Putri (2014) menyatakan

bahwa dari 40 siswi di SMA Batik 1 Surakarta, didapatkan hasil 19 anak (47,5%) mengalami *overweight* dan 21 anak (52,5%) mempunyai status gizi normal. Usia remaja merupakan kelompok yang sering mengalami masalah berat badan lebih (*overweight*) dibandingkan usia lainnya (Baliwati dkk, 2004).

Remaja lebih banyak dipengaruhi oleh lingkungan dan perubahan gaya hidup yang menjadi lebih aktif, lebih banyak makan diluar rumah dan mendapat banyak pengaruh dalam pemilihan makanan. Usia remaja merupakan usia dimana remaja lebih memperluas pergaulan dengan teman sebaya, mulai mencoba hal-hal baru karena merupakan masa awal remaja mendapatkan kebebasan secara psikologi dari orangtua. Remaja juga lebih sering mencoba-coba makanan baru, salah satunya adalah *fastfood* (Khomsan, 2004).

*Fastfood* didefinisikan sebagai makanan yang disiapkan dan dikonsumsi dalam waktu singkat baik memasak maupun menyediakan makanan (Hayati, 2000). Frekuensi *fastfood* adalah banyaknya konsumsi *fastfood* yang dikonsumsi responden selama satu bulan. *Fastfood* merupakan makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Kalori dan lemak yang berlebihan akan disimpan dalam tubuh. Frekuensi konsumsi *fastfood* yang berlebih dan terus menerus akan mengakibatkan penimbunan sehingga membuat orang menjadi *overweight*. (Mardatillah, 2008).

Pola konsumsi *fastfood* yang berlebihan dapat mengakibatkan gizi lebih (Mudjiyanto, dkk, 1994). Hal ini diperkuat oleh penelitian Zulfa (2011) pada 71 siswa Tasikmalaya, yang menyatakan bahwa semakin tinggi

konsumsi *fastfood* maka status gizi akan semakin meningkat. Hal serupa dikemukakan oleh Oktaviani (2012), bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fastfood* dengan indeks masa tubuh. Selain frekuensi konsumsi *fastfood* kurangnya aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi kejadian *overweight*.

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang dihasilkan sebagai suatu pengeluaran tenaga yang meliputi pekerjaan, waktu senggang dan aktivitas sehari-hari (Adisapoetra, 2005). Teknologi yang semakin berkembang saat ini mendorong terjadinya aktivitas fisik yang kurang pada remaja. Aktivitas fisik yang kurang menyebabkan pemakaian energi yang kurang sehingga energi yang dihasilkan dan yang dikeluarkan tidak seimbang dan dapat menimbulkan *overweight* (Mardatillah, 2008). Penelitian Agmida (2014) memperoleh hasil bahwa ada perbedaan pada subjek penelitiannya tentang aktivitas fisik pada remaja dengan status gizi *overweight* dan normal.

SMK Muhammadiyah 2 Surakarta merupakan salah satu sekolah yang ada di kota Surakarta, yang terletak tidak jauh dari pusat perbelanjaan (*mall*), tidak jauh dari restoran atau rumah makan siap saji. Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi dari 27 siswa kelas X diketahui 18,5% siswa yang status gizinya *overweight*. Perbedaan frekuensi konsumsi *fastfood* dan aktivitas fisik dengan status gizi *overweight* dan *non-overweight* belum pernah diteliti sebelumnya di SMK Muhammadiyah 2 Surakarta. Berdasarkan latar belakang tersebut, akan dilakukan penelitian mengenai perbedaan frekuensi konsumsi *fastfood* dan aktivitas fisik antara status gizi

*overweight* dan *non-overweight* pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada perbedaan frekuensi konsumsi *fastfood* dan aktivitas fisik antara status gizi *overweight* dan *non-overweight* pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan frekuensi konsumsi *fastfood* dan aktivitas fisik antara status gizi *overweight* dan *non-overweight* pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan frekuensi konsumsi *fastfood* pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta.
- b. Mendiskripsikan aktivitas fisik pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta.
- c. Mendeskripsikan kejadian *overweight* dan *non-overweight* pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta.
- d. Menganalisis perbedaan frekuensi konsumsi *fastfood* antara status gizi *overweight* dan *non-overweight* pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta.

- e. Menganalisis perbedaan aktivitas fisik antara status gizi *overweight* dan *non-overweight* pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta.

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

1. Bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian sejenis atau penelitian lebih lanjut.

2. Bagi SMK Muhammadiyah 2 Surakarta

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi pihak SMK Muhammadiyah 2 Surakarta dalam melaksanakan pemantauan status gizi pada siswa.

3. Bagi siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta

Penelitian ini dapat memberi informasi berupa pengetahuan mengenai status gizi pada remaja.