

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Santrock (2017), masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa anak – anak dengan masa dewasa. Remaja Indonesia saat ini sedang menghadapi tiga masalah gizi yang paling utama (triple burden of malnutrition). Permasalahan gizi tersebut yaitu kurang gizi, berat badan berlebih, dan defisiensi zat gizi mikro yang kurang. (Rah et al., 2021). Prevalensi permasalahan gizi remaja di Indonesia pada tahun 2018 pada gizi lebih sebesar 16% (gemuk 11,2% dan obesitas 4,8%) (Kementerian Kesehatan, 2018). Menurut data profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2017 prevalensi status gizi lebih (gemuk) sebanyak 13,26% sedangkan prevalensi status gizi lebih (gemuk) di Kota Surakarta sebanyak 11,10% (Riskesdas, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Agustina dkk (2021) di Departemen Ilmu Gizi FK UI mengungkapkan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) dari luar rumah, serta buruknya keberagaman makanan yang dikonsumsi/asupan makan, dan gender merupakan faktor-faktor yang dapat menyebabkan permasalahan status gizi lebih remaja. Menurut Kurniawati & Martini (2016) gizi lebih dipengaruhi oleh pangan dan keadaan fisik remaja dalam sehat atau sakit, serta dipengaruhi juga oleh asupan zat gizi seperti karbohidrat, lemak dan protein. Bagi kalangan remaja makanan *fast food* sering dikonsumsi dan sudah menjadi kebiasaan (Bonita, 2016), peneliti Li et al (2020) mengatakan bahwa *fast food* memiliki kandungan energi yang padat rendah zat gizi, serat dan mikronutrien yang rendah, natrium, dan gula tinggi

yang dapat mempengaruhi status gizi jika dikonsumsi secara berlebihan. Terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan berbagai masalah gizi, salah satunya gizi lebih (Allo dan Syam, 2013). *Fast food* dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu modern dan tradisional, *fast food* modern yang berasal dari luar negeri atau lingkup internasional dengan contoh makanan seperti *pizza, hamburger, fried fries* dan *kentucky fried chicken*. Sedangkan *fast food* tradisional berasal dari lokal daerah seperti warteg, rumah makan mie bakso, warung pinggir jalan yang menyediakan makanan khas lokal seperti mie ayam, bakso, gado – gado, ayam bakar, siomay, dan batagor (Widyastuti, 2017).

Kandungan kalori yang terdapat pada makanan cepat saji dapat memenuhi setengah dari kebutuhan kalori harian, sekitar 400-600 kkal atau hingga 1500 kkal dalam sekali konsumsi dengan 2 porsi lebih, selain itu *fast food* mengandung 40 – 60 % lemak jenuh dengan kandungan kolesterol yang tinggi (Bonita dkk, 2016). Menurut Nisa dkk (2021) konsumsi *fast food* yang berlebih sehingga energi dalam tubuh tinggi, maka tubuh akan menyimpan energi dan lemak tersebut dalam bentuk *trigliserida* pada jaringan *adiposa*, kemudian terjadi penumpukan kalori dalam tubuh tanpa adanya metabolisme pengeluaran energi yang berlebih atau terjadinya ketidakseimbangan antara energi masuk dengan energi keluar di dalam tubuh dengan jangka waktu yang lama. Hal tersebut berpengaruh pada berat badan yang meningkat dan terjadi permasalahan gizi seperti gizi lebih (Bonita dan Fitranti, 2016). Hasil penelitian Suryanti dkk (2013) mengatakan bahwa terjadinya gizi lebih karena asupan energi yang masuk lebih besar dibanding energi yang keluar sehingga berdampak pada status gizi lebih.

Survei pendahuluan dilakukan pada sekolah SMP Negeri 1 Surakarta terhadap 30 siswa siswi pada bulan Desember 2022 dan didapatkan hasil remaja yang memiliki status gizi lebih dengan prevalensi 30% dan status gizi obesitas 3,33%. Hasil penelitian pendahuluan mengenai konsumsi *fast food* di SMP Negeri 1 Surakarta didapatkan hasil sebanyak 84,47% remaja mengkonsumsi *fast food* dengan frekuensi >2x dalam seminggu terakhir dan sebanyak 78,32% remaja mengkonsumsi *fast food* dengan kategori tinggi (>244kcal/hari). Meningkatnya masalah kelebihan berat badan di kalangan remaja yang disebabkan makanan cepat saji yang tinggi dan berlebihan dalam jangka waktu yang lama dan tidak adanya keseimbangan antara *intake* dan *output*. Dari latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di SMP N 1 Surakarta” dengan tujuan mengetahui apakah terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dan kejadian gizi lebih remaja di SMP Negeri 1 Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di SMP Negeri 1 Surakarta.

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di SMP Negeri 1 Surakarta.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan konsumsi energi dari *fast food* pada remaja di SMP Negeri 1 Surakarta

- b. Mendiskripsikan status gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 1 Surakarta
- c. Menganalisis hubungan konsumsi energi dari *fast food* dengan gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 1 Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

- a. Siswa/siswi SMP Negeri 1 Surakarta

Sebagai sumber informasi mengenai kebiasaan konsumsi *fast food* remaja dengan kejadian gizi lebih pada remaja dan membantu siswa dalam mendeteksi adanya risiko berkembangnya berat badan pada remaja serta sebagai dasar perencanaan perbaikan status gizi remaja.

- b. Sekolah SMP Negeri 1 Surakarta

Memberikan gambaran mengenai adanya hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja untuk membantu menurunkan angka kejadian gizi lebih remaja.

- c. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain untuk melakukan perkembangan ilmu pengetahuan yang lebih lanjut.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini meliputi hubungan konsumsi *fast food* pada remaja dengan status gizi lebih.