

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja sangat erat hubungannya dengan aktualisasi diri. Salah satunya adalah mengenai citraan bentuk tubuh atau biasa disebut *body image*. Pada masa remaja pertumbuhan berlangsung sangat cepat, remaja memerlukan energi yang lebih banyak untuk pertumbuhannya. Oleh karena itu perlu dilakukan pemberian pengetahuan gizi dan kesehatan secara berkelanjutan kepada remaja agar dapat menerapkan pola hidup sehat sehingga terhindar dari *overweight* dan *obesitas* (Kumalasari, 2010).

Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan 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 (Sediaoetama, 2000).

Status gizi adalah keadaan tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh asupan makanan yang diukur dari berat badan dan tinggi badan dengan perhitungan IMT, sehingga konsumsi makanan berpengaruh pada status gizi seseorang. Status gizi baik atau gizi yang optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak,

kemampuan kerja dan kesehatan umum pada tingkat setinggi mungkin (Almatsier, 2001).

Konsumsi pangan pada remaja perlu diperhatikan karena pada golongan remaja terjadi pertumbuhan yang sangat cepat, sehingga kebutuhan gizi untuk pertumbuhan dan aktivitas meningkat. Golongan ini biasanya memiliki nafsu makan yang baik, sehingga sering mencari makanan tambahan atau jajan diluar waktu makan. Pada remaja putri tidak dapat mengendalikan nafsu makannya, mereka justru mengkonsumsi makanan dalam jumlah banyak dan pada umumnya mengandung kalori tinggi seperti makanan cepat saji (Mangunksumo, 2003).

Kehadiran *fastfood* dalam industri makanan di Indonesia dapat mempengaruhi pola makan kaum remaja. Pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi akan tetapi untuk dapat mendapatkan kesenangan, khususnya bagi remaja tingkat menengah keatas. Restoran *fastfood* merupakan tempat yang tepat untuk bersantai, makanan di restoran *fastfood* ditawarkan dengan harga yang terjangkau, servicenya cepat, dan jenis makanannya sesuai dengan selera banyak orang (Khomsan, 2003).

Faktor utama penyebab *overweight* dan *obesitas* adalah kelebihan kalori yang diterima oleh tubuh. Didalam tubuh kelebihan kalori disimpan dalam bentuk lemak, bila suatu waktu diperlukan cadangan lemak ini akan dipakai. Namun kelebihan kalori yang terjadi terus menerus menyebabkan produksi lemak menumpuk terus sehingga tubuh menjadi *overweight* dan akan berlanjut menjadi *obesitas* (Mursito, 2003).

Saat ini prevalensi *overweight* dan *obesitas* pada anak dan remaja mengalami peningkatan, dan membutuhkan perhatian yang lebih besar. Sampai dengan saat ini belum ada data nasional tentang *overweight* dan *obesitas* pada anak sekolah dan remaja. Prevalensi *overweight* dan *obesitas* di kawasan Asia Pasifik meningkat sangat tajam. Berdasarkan penelitian Adiningsih (2002) prevalensi *overweight* pada remaja di Surabaya sebesar 9,45%.

SMK Batik 1 Surakarta adalah salah satu sekolah yang ada di kota Surakarta. Survei awal yang telah dilakukan yaitu dengan mengukur berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi. Hasil observasi terhadap 20 siswa diketahui bahwa terdapat 20% siswa yang mengalami *underweight* (berat badan kurang), 60% siswa berstatus gizi normal dan 20% siswa mengalami *overweight*. Kebanyakan dari mereka cenderung menyukai makanan siap saji atau *fastfood*. Sebagian siswa berpendapat bahwa makanan siap saji lebih praktis dan mudah didapatkan. Di sekitar sekolah terdapat berbagai macam jenis jajanan (*fastfood*) yang dijual di area SMK Batik 1 Surakarta, lokasinya yang berdekatan dengan mal juga mendukung terjadinya *overweight* pada siswa remaja di SMK Batik 1 Surakarta karena terdapat makanan siap saji yang di jual di mal tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fastfood* dengan kejadian *overweight* pada remaja putri di SMK Batik 1 Surakarta.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fastfood* dengan kejadian *overweight* pada remaja putri di SMA Batik 1 Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan pengetahuan gizi remaja putri di SMK Batik 1 Surakarta.
- b. Mendeskripsikan frekuensi konsumsi *fastfood* remaja putri di SMK Batik 1 Surakarta.
- c. Mendeskripsikan kejadian *overweight* pada remaja putri di SMK Batik 1 Surakarta.
- d. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian *overweight* pada remaja putri di SMK Batik 1 Surakarta.
- e. Menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi *fastfood* dengan kejadian *overweight* pada remaja putri di SMK Batik 1 Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya para remaja tentang *fastfood* dan pentingnya pengetahuan gizi yang harus dimiliki guna mencapai status gizi yang baik dan kesehatan yang optimal.

2. Bagi pihak sekolah

Memberikan informasi kepada pihak yang terkait mengenai hubungan antara pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fastfood* dengan kejadian *overweight* pada remaja.