

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masalah gizi adalah gangguan kesehatan dan kesejahteraan seseorang, kelompok orang atau masyarakat sebagai akibat adanya ketidakseimbangan antara asupan (Intake) dengan kebutuhan tubuh akan makan dan pengaruh interaksi penyakit (infeksi). Masalah gizi di Indonesia saat ini memasuki masalah gizi ganda. Masalah gizi kurang masih belum bisa teratasi sepenuhnya, sementara sudah muncul masalah gizi lebih. Remaja merupakan salah satu kelompok usia yang rawan mengalami masalah gizi ganda (Cakrawati dan Mustika, 2012).

Waryana (2010) menyebutkan masa remaja adalah periode yang paling rawan dalam perkembangan hidup seorang manusia setelah remaja mampu bertahan hidup, dimana secara fisik remaja akan mengalami perubahan fisik yang spesifik dan secara psikologik akan mulai mencari identitas diri. Perubahan fisik pada remaja akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Pola makan remaja yang seringkali tidak menentu merupakan resiko terjadinya masalah gizi. Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain *ngemil* (biasanya makanan padat kalori), melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan *fast food*, *soft drink*, jarang mengonsumsi sayur dan buah. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan gizi

seimbang sehingga dapat menyebabkan terjadinya gizi kurang maupun gizi lebih (IDAI, 2013).

Gizi lebih atau *overweight* pada saat sekarang merupakan masalah kesehatan di seluruh dunia, mempengaruhi tidak hanya negara maju tapi juga negara berkembang seperti Indonesia. Mengutip Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan (Riskesdas Kemenkes) Tahun 2007 dan 2010, remaja perempuan gemuk meningkat dari 4,4 % menjadi 7,1 %, sedangkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013 menyebutkan prevalensi obesitas di Indonesia untuk umur 16-18 tahun adalah 7,3% yang terdiri dari 5,7% gizi lebih dan 1,6% obesitas. Prevalensi gizi lebih naik dari 4,4 % (2007) menjadi 7,3 % (2013). Lima belas provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional, salah satunya adalah Provinsi Jawa Tengah. Masalah gizi lebih dan obesitas dianggap sebagai sinyal pertama timbulnya penyakit-penyakit non infeksi seperti diabetes, jantung, kanker, ataupun hipertensi. Fenomena ini diberi nama "*New World Syndrome*" atau sindroma dunia baru dan telah menimbulkan beban sosial ekonomi serta kesehatan masyarakat yang sangat besar (Hadi, 2005).

Musa (2010) menyebutkan peningkatan prevalensi gizi lebih (*overweight*) dan obesitas terjadi karena berkurangnya aktivitas fisik dan perubahan pola makan. Maraknya *fast food* dalam industri makanan di Indonesia bisa mempengaruhi pola makan kaum remaja. Khususnya bagi remaja tingkat menengah ke atas, restoran *fast food* merupakan tempat yang tepat untuk bersantai. Makanan di restoran *fast food* ditawarkan dengan harga yang terjangkau kantong remaja, servisnya cepat, dan jenis

makanannya memenuhi selera. Selain itu remaja juga cenderung mengonsumsi *fast food* dan *soft drink* untuk menciptakan citra diri yang modern dalam komunitasnya.

*Fast food* umumnya mengandung energi tinggi, kadar lemak, gula, dan sodium (Na), tetapi rendah serat dan zat gizi mikro. Energi tersebut dapat dikonsumsi lewat masukan karbohidrat, protein dan lemak. Konsumsi yang tinggi terhadap makanan cepat saji dapat meningkatkan asupan kalori pada tubuh. Jika terdapat kelebihan kalori, tubuh akan mengubah dan menyimpan kelebihan kalori sebagai trigliserida dalam jaringan adiposa. Kelebihan kalori yang terus menerus tanpa ada peningkatan pengeluaran energi dapat menyebabkan gizi lebih. Hasil penelitian Banowati dkk (2011) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan asupan energi *western fast food* pada kelompok *overweight* dan *non overweight*, asupan energi *western fast food*  $\geq 244$  kkal perhari proporsinya lebih tinggi pada kelompok *overweight* dibandingkan pada kelompok *non overweight*. Asupan energi *fast food*  $\geq 244$  kkal perhari berisiko 4,9 kali untuk terjadinya gizi lebih. Hasil penelitian Putri (2014) menunjukkan remaja yang mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi sering ( $> 3x$  seminggu) berisiko untuk mengalami *overweight* tujuh kali lebih besar bila dibandingkan dengan remaja yang frekuensi konsumsi *fast foodnya* sangat jarang (1-2x sebulan).

Faktor lain yang juga dapat meningkatkan resiko gizi lebih (*overweight*) selain konsumsi makanan siap saji (*fast food*) adalah konsumsi minuman ringan (*soft drink*). Minuman ringan (*soft drink*) memberi kontribusi 7,1% dari total pemasukan energi, pemanis buatan

ditambahkan untuk memenuhi selera rasa yang digemari remaja, tambahan pemanis ini mencapai 7 hingga 14%. Tingginya kadar pemanis ini meningkatkan asupan kalori pada remaja. Jika terdapat kelebihan kalori, tubuh akan mengubah dan menyimpan sebagai trigliserida dalam jaringan adiposa. Kelebihan kalori yang terus menerus tanpa ada peningkatan pengeluaran energi maka dapat menyebabkan gizi lebih. Penelitian Arofah (2006) dari kontribusi minuman ringan (*soft drink*) sebesar 1 botol/minggu remaja yang mengalami obesitas sebanyak 47 orang (77%) dan remaja yang tidak obesitas sebanyak 14 orang (23%). Hasil penelitian Nurfatimah (2014) anak yang memiliki kebiasaan minuman *soft drink*  $\geq 2$  botol/minggu memiliki resiko sebesar 0,20 kali lebih mengalami obesitas dari pada anak yang memiliki kebiasaan minum *soft drink*  $< 2$  botol/minggu.

Hasil survei pendahuluan di SMA Assalam Surakarta yang dilaksanakan pada bulan Mei 2014 pada 157 siswi menunjukkan bahwa sebesar 27,38% siswi mengalami kelebihan berat badan, disamping itu di lingkungan SMA Assalam terdapat kantin sekolah yang menjual beberapa jenis *fast food* dan *soft drink* dan di sekitar pondok pesantren juga terdapat kedai-kedai yang menjual makanan jenis *fast food* dan minuman *soft drink*. Konsumsi *fast food* dan *soft drink* dapat meningkat pada hari tertentu seperti hari jumat, pada hari tersebut siswa-siswi Assalam libur dan mendapat izin untuk keluar dari pesantren sehingga siswi dapat membeli makanan jenis *fast food* dan *soft drink* diluar lingkungan pesantren ditambah dengan tingkat ekonomi siswi SMA Assalam yang menengah keatas semakin memudahkan mereka untuk membeli

makanan jenis *fast food* dan minuman *soft drink* yang banyak di jual di kedai- kedai *fast food*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis akan melakukan penelitian mengenai“ perbedaan pola konsumsi *fast food* dan *soft drink* pada remaja putri yang *overweight* dan *non overweight*” di SMA Assalam Surakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah ada perbedaan pola konsumsi *fast food* dan *soft drink* pada remaja putri *overweight* dan *non overweight* di SMA Assalam Surakarta ”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pola konsumsi *fast food* dan *soft drink* pada remaja putri *overweight* dan *non overweight* di SMA Assalam Surakarta.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan pola konsumsi *fast food* pada remaja putri *overweight* dan *non overweight*.
- b. Mendeskripsikan pola konsumsi *soft drink* pada remaja putri *overweight* dan *non overweight*.
- c. Menganalisis perbedaan pola konsumsi *fast food* pada remaja putri *overweight* dan *non overweight*.
- d. Menganalisis perbedaan pola konsumsi *soft drink* pada remaja putri *overweight* dan *non overweight*.

- e. Internalisasi nilai-nilai Islam dalam konsumsi *fast food* dan *soft drink*

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

1. Bagi Institusi Pendidikan SMA Assalam Surakarta

Dapat menjadi masukan dan tambahan informasi bagi pihak sekolah SMA dan Pondok Pesantren Assalam tentang pola konsumsi *fast food* dan *soft drink* pada remaja *overweight* dan *non overweight*, sehingga dapat dipublikasikan kepada siswi tentang pentingnya membatasi makanan jenis *fast food* dan minuman *soft drink*.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Dapat menjadi referensi bagi peneliti lainnya yang ingin melakukan penelitian mengenai pola konsumsi pada remaja khususnya mengenai pola konsumsi *fast food* dan *soft drink*.