

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun. Upaya kesehatan remaja memiliki tujuan untuk mempersiapkan remaja menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, dan produktif dan berperan serta dalam menjaga, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dirinya. Kesehatan remaja merupakan hal yang sangat penting diperhatikan karena pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Kementerian Kesehatan RI menekankan bahwa kesehatan remaja sangat dipengaruhi oleh pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang teratur. Remaja yang sehat ditandai dengan berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh yang sesuai dengan usianya (Kemenkes 2018).

Saat ini Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi yaitu *stunting*, *wasting* dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Data tersebut merepresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang perlu diperbaiki. Berdasarkan baseline survey UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja.

Umumnya kelompok usia remaja merupakan periode rentan gizi karena di usia tersebut akan mengalami peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat jika dibiarkan akan diteruskan ke generasi berikutnya (*intergenerational impact*) kebiasaan konsumsi makanan diusia remaja memiliki tingkat konsumsi makanan yang padat energi, makanan tinggi gula, lemak jenuh, garam, makanan

cepat saji (*fast food*) dan konsumsi buah dan sayuran yang kurang memadai (Mokoginta, Budiarmo, & Manampiring, 2016).

Fast food mengandung banyak garam, gula, kalori dan lemak jika tidak diimbangi dengan makanan yang sehat akan merusak tubuh kita. Kalori yang tinggi pada *fast food* jika tidak diimbangi dengan kegiatan aktif atau olahraga akan membahayakan kesehatan karena dapat memicu obesitas. Obesitas sendiri merupakan ciri dari berkembangnya berbagai penyakit seperti kanker dan penyakit kardiovaskuler. Secara umum makanan cepat saji mengandung kalori kadar lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam lemak, kalsium dan folat. Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas (Kurdanti, Suryani 2015).

Makanan cepat saji maupun *junk food* menjadi populer karena penyajian yang cepat, tersedia secara luas, mudah diperoleh, dan memiliki rasa yang enak. Namun, kebiasaan makan dengan mengonsumsi makanan cepat saji ataupun *junk food* berlebih akan berdampak buruk bagi kesehatan, baik pada anak, remaja, maupun dewasa. Makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan gangguan lemak darah atau dislipidemia. Selain itu, makanan cepat saji dalam waktu yang lama juga akan mempengaruhi kesehatan gigi. Makanan cepat saji yang memiliki kandungan gula yang tinggi dapat menyebabkan karies gigi atau gigi berlubang (Pamelia, Icha 2018).

Makanan yang terjangkau dan cepat dalam penyajian, umumnya memenuhi selera tetapi memiliki total energi, lemak, gula, natrium yang tinggi dan rendah serat serta vitamin seperti *fast food modern* adapun contoh produk *fast food modern* yaitu burger, kentang goreng, ayam goreng, pizza, sandwich dan minuman ringan. *Traditional fast food* juga makanan yang memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang. Contoh nasi goreng, bakso, mie ayam, soto, dan sate ayam (Bonita, I. A, & Fitrianti, D. Y. 2017).

Penelitian yang dilakukan di Kota Semarang pada remaja sejumlah 65 orang pola konsumsi *fast food* dan serat, status gizi analisis data yang hasilnya, 58, 5% responden mengalami malnutrisi yang terdiri dari *underweight*, *overweight*, obesitas I, dan obesitas II; sementara 41, 5% responden berstatus gizi normal. Sehingga bisa dikatakan bahwa remaja bermasalah dengan status gizi. Konsumsi *fast food* ($p= 0, 21$) dan serat ($p= 0, 43$) tidak berhubungan dengan *overweight*. Sebagian besar responden sering mengkonsumsi *fast food* (95, 4%) dan kurang mengkonsumsi serat (84, 6%) (Setyawati & Rimawati, 2016).

Fast food diartikan sebagai makanan tidak bergizi. Istilah tersebut berarti menunjukkan makanan-makanan yang dianggap tidak memiliki nilai nutrisi bagi tubuh. Makan-makanan *fast food* tidak hanya sia-sia, tetapi juga dapat merusak kesehatan. Gangguan kesehatan akibat makan-makanan *fast food* seperti obesitas atau kegemukan, diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, dan lain sebagainya (Pamelia, Icha 2015).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, di Indonesia menunjukkan prevalensi status gizi lebih atau obesitas sentral akibat dari mengkonsumsi *fast food* secara nasional pada remaja umur >15 tahun tahun sebesar 31.0% mengalami obesitas sentral. Prevalensi obesitas sentral pada remaja umur >15 tahun mengalami peningkatan yang signifikan dari 2007 sebesar 18.8%, 2013 sebesar 26.6% dan pada 2018 sebesar 31.0% (Kemenkes 2018).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Norlela (2015). Sebanyak 60% yang mengkonsumsi *fast food* adalah mereka yang berusia 13 sampai 24 tahun. Terhadap mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis universitas Lampung, didapatkan 78,5% responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi *fast food*. Sepuluh besar *fast food* yang dikonsumsi oleh mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis universitas Lampung adalah nasi goreng, mie instan, pempek, mie ayam, baso, *fried chicken*, sosis, nasi padang. *French fries*, hamburger. Keadaan berat badan berlebih yang dapat terjadi pada semua kelompok umur, yaitu obesitas merupakan permasalahan kesehatan yang prevalensinya terus meningkat. Berdasarkan laporan Riskesdas tahun 2013 prevalensi kegemukan dan obesitas pada anak usia 5-18 tahun meningkat dari 9,2% pada tahun 2010, menjadi 18.8% pada tahun 2013.

Berdasarkan hasil penelitian Zaim Anshari di MTS Manar Medan (2019). Dari 69 responden terdapat 43 orang berjenis kelamin laki-laki dan 26 orang berjenis kelamin perempuan. Hasil sebagian responden memiliki pengetahuan baik tentang makanan cepat saji (*Fast Food*) yaitu sebanyak 33 orang (47,8%), sebagian responden memiliki frekuensi konsumsi sering mengonsumsi makanan cepat saji (*Fast Food*) sebanyak 41 orang (59,4%), sebanyak 33 orang (47,8%) yang memiliki pengetahuan baik, ada 20 orang (29,0%) yang mempunyai frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) sering. ada 25 orang (36,2%) yang mempunyai frekuensi konsumsi makanan cepat saji sering.

Kota Metro merupakan kota terbesar kedua di provinsi Lampung yang terdapat banyak sekali makanan *fast food modern* dan *tradisional fast food*, restoran cepat saji mulai masuk dan menjamur didalam kota Metro. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti gambaran pola konsumsi makanan siap saji (*fast food*), pengetahuan dan status gizi pada remaja di SMPN 4 Metro. Penulis memilih SMPN 4 Metro sebagai tempat lokasi penelitian karena SMPN 4 Metro merupakan salah satu SMP Negeri yang terletak ditengah kota, dan dekat dengan restaurant siap saji seperti KFC, MCD, Hokben, Pizza Hut dan jajanan lain seperti seblak, donat, bakso aci, mie ayam dan gorengan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah "Bagaimana gambaran pola konsumsi makanan siap saji (*fast food*), pengetahuan dan status gizi pada remaja di SMPN 4 Metro tahun 2024.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola konsumsi makanan siap saji (*fast food*), pengetahuan dan status gizi pada remaja di SMPN 4 Metro tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui status gizi remaja di SMPN 4 Metro tahun 2024.
- b. Diketahui pengetahuan tentang makanan siap saji (*fast food*) pada remaja di SMPN 4 Metro 2024.

- c. Diketahui pola konsumsi makanan siap saji (*fast food*) pada remaja di SMPN 4 Metro tahun 2024.
- d. Diketahui jenis makanan siap saji (*fast food*) pada remaja di SMPN 4 Metro tahun 2024.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca khususnya mahasiswa sebagai tambahan pengetahuan dan sebagai referensi dalam memahami gambaran pola konsumsi *fast food*, pengetahuan dan status gizi pada remaja di SMPN 4 Metro.

2. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan untuk sekolah dalam kegiatan upaya pencegahan masalah gizi pada remaja di SMPN 4 Metro.

E. Ruang Lingkup

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian deskriptif, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi makanan siap saji (*fast food*), pengetahuan dan status gizi pada remaja di SMPN 4 Metro. Penelitian ini dilakukan di SMPN 4 Metro, yang dilaksanakan pada Maret 2024. Subyek pada penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas 7 dan 8 SMPN 4 Metro. Variabel yang peneliti ambil untuk dilakukan penelitian adalah pola konsumsi makanan siap saji (*fast food*), pengetahuan dan status gizi. Instrument yang digunakan yaitu kuisisioner dan FFQ.