

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah orang yang berada pada usia antara 10 hingga 19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun. Remaja dimulai pada usia 12 tahun dan berakhir sekitar usia 17 atau 18 tahun. Remaja memiliki kebutuhan nutrisi yang spesial dibandingkan kelompok umur lainnya. Hal ini karena pada saat remaja terjadi pertumbuhan yang pesat dan perubahan kematangan fisiologis sehubungan dengan masa pubertas. (Pamelia, icha 2018).

Saat ini Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (*triple burden*) 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 harus 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 di usia 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 akrorbat, 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 *western fast food* adapun contoh produk *western fast food* diantaranya hamburger, kentang goreng, ayam goreng, pizza, sandwich dan minuman ringan. Traditional fast food juga makanan yang memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang. Contoh produk traditional *fast food* misalnya nasi goreng, bakso, mie ayam, soto, dan sate ayam (Bonita, I. A, & Fitrianti, D. Y. 2017).

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2014, dindonesia menunjukkan prevalensi status gizi lebih akibat dari mengonsumsi *fast food* secara nasional pada remaja umur 13-15 tahun sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk atau obesitas. Prevalensi status gizi lebih pada remaja umur 16-

18 tahun mengalami peningkatan yang signifikan dari 2007 sebesar 1,4% menjadi 7,3% pada tahun 2013 (kemenkes 2014).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Nurlela, 2015). Konsumen terbesar makanan cepat saji adalah kalangan remaja, tercatat 69% konsumen *fast food* adalah mereka yang berusia 13 sampai 24 tahun. Terhadap mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis universitas lampung yang notabennya adalah remaja, 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 pada anak SMP 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.

Dari uraian diatas penulis tertarik untuk meneliti gambaran pola konsumsi makanan siap saji (*fast food*), pengetahuan dan status gizi pada remaja di SMP N 22 Bandar Lampung. Penulis memilih SMP N 22 Bandar Lampung sebagai tempat lokasi penelitian karena SMP N 22 Bandar Lampung merupakan salah satu SMP Negeri di Kota Bandar Lampung yang terletak di Jl.ZA pagar alam rajabasa dan dekat dengan restaurant siap saji seperti KFC, MCD dan jajanan lain yang terdapat disepanjang jalan seperti pempek, bubur ayam, bakso aci, ayam gepuk pak gembus dan lainnya, sehingga Siswa sangat mudah menjangkau makanan siap saji pada saat jam istirahat maupun pulang sekolah.

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 SMP 22 Bandar Lampung tahun 2023.

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 SMP 22 Bandar Lampung tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus meliputi:

- a. Diketahui Status gizi remaja di SMP N 22 Bandar Lampung tahun 2023.
- b. Diketahui Pengetahuan tentang makanan siap saji (*fast food*) pada remaja di SMP N 22 Bandar Lampung tahun 2023.
- c. Diketahui Frekuensi konsumsi makanan siap saji (*fast food*) pada remaja di SMP N 22 Bandar Lampung tahun 2023.
- d. Diketahui Jenis makanan siap saji (*fast food*) pada remaja remaja di SMP N 22 Bandar Lampung tahun 2023.

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 SMP 22 N Bandar Lampung.

2. Manfaat Aplikatif

Hasil Penelitian ini dapat dijadikan Bahan masukan untuk sekolah dalam upaya pencegahan masalah gizi pada remaja di SMP N 22 Bandar Lampung.

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 SMP 22 Bandar Lampung. Penelitian ini dilakukan di SMP N 22 Bandar Lampung, yang dilaksanakan pada tanggal 8-15 Mei 2023. Pemilihan sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas VII SMP N 22 Bandar Lampung. 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.