

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), tahap remaja adalah rentang usia seseorang antara 10 hingga 19 tahun (WHO, 2022). Masa remaja adalah tahap yang krusial karena di dalamnya terjadi berbagai perubahan signifikan dalam aspek fisik, psikologis, dan perilaku. Pada masa ini, tubuh mengalami percepatan pertumbuhan dan perkembangan, sehingga asupan zat gizi yang adekuat menjadi sangat penting untuk menunjang proses tersebut secara optimal. Tingginya kebutuhan gizi pada masa remaja disebabkan oleh pesatnya laju pertumbuhan serta meningkatnya aktivitas fisik yang terjadi selama periode ini. Berdasarkan rentang usia, fase remaja memungkinkan untuk diklasifikasikan terbagi menjadi tiga fase, yakni remaja awal (*early adolescence*) yang mencakup usia 10–13 tahun, Remaja tengah atau *middle adolescence* adalah individu berusia antara 14 hingga 16 tahun, sedangkan remaja akhir atau *late adolescence* mencakup usia 17 sampai 21 tahun. Setiap tahapan memiliki karakteristik perkembangan yang berbeda, yang turut memengaruhi kebutuhan gizi dan pendekatan pemenuhan gizinya. (Faridi, et al., 2022).

Popularitas makanan cepat saji disebabkan oleh proses penyajiannya yang praktis dan cepat, ketersediaannya yang luas di berbagai tempat, kemudahan dalam memperolehnya, serta cita rasanya yang digemari oleh banyak orang. Konsumsi berlebihan makanan cepat saji atau junk food dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan di berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Konsumsi *fast food* secara berlebihan berpotensi memperbesar kemungkinan berbagai penyakit, seperti hipertensi, diabetes melitus, obesitas, serta dislipidemia. Tak hanya itu, konsumsi *fast food* secara terus-menerus pada dalam durasi yang panjang pula dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi kesehatan pada gigi. *Fast food* mengandung kadar tingginya kadar gula berpotensi dapat memicu terjadinya karies atau kerusakan pada gigi (Pamelia, 2018).

Hidangan dengan harga yang ramah di kantong serta disajikan dalam waktu singkat dan mudah memenuhi selera konsumen, namun seringkali mengandung gula, kadar energi, natrium yang tinggi, lemak, vitamin dan memiliki kandungan serat yang sedikit. Contoh *fast food* ala barat (*western fast food*) yang memiliki karakteristik tersebut antara lain ayam goreng, pizza, sadwich, kentang goreng, hamburger, serta minuman siap saji. Hidangan lokal instan juga seringkali memiliki asupan nutrisi yang tidak proporsional, beberapa contoh hidangan lokal instan antara lain nasi mie ayam, sate ayam, nasi goreng, bakso, dan soto. Meskipun populer dan mudah ditemukan, makanan-makanan tersebut seringkali kaya lemak dan natrium, tetapi seratnya sangat sedikit dan beberapa gizi penting lainnya (Bonita, dan Fitranti, 2017).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI), Status gizi remaja berusia 13 hingga 15 tahun di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 1,9% tergolong sangat kurus, sedangkan 5,7% lainnya dikategorikan kurus, Prevalensi status gizi normal pada remaja adalah sebesar 76,1%, sementara masalah gizi berupa kegemukan ditemukan pada 12,1% dan obesitas sebesar 4,1%. Sedangkan di provinsi lampung sendiri menurut laporan SKI 2023 Sebanyak 1,4% remaja tergolong sangat kurus dan 5,8% mengalami kondisi kurus. Prevalensi status gizi normal mencapai 81,3%, sedangkan masalah kelebihan berat badan meliputi 8,7% yang mengalami kegemukan dan 2,8% yang menderita obesitas.

Masalah gizi pada remaja bisa menyebabkan efek buruk yang besar terhadap kesehatan mereka. Permasalahan terkait status gizi pada kelompok usia remaja umumnya disebabkan oleh kebiasaan konsumsi makanan yang tidak mendukung keseimbangan gizi yaitu kesenjangan antara asupan gizi aktual dan kebutuhan gizi yang disarankan (Sulistyoningsih, 2012). Persoalan terkait gizi umumnya terjadi pada remaja adalah kelebihan berat badan atau kegemukan. Berat badan atau gizi lebih, terjadi akibat kesenjangan antara pola makan yang mengandung zat gizi dan pengeluaran energi, di mana konsumsi energi melebihi jumlah energi yang dibakar oleh tubuh. Kondisi ini berpotensi menyebabkan berbagai kelainan pada kondisi tubuh (Arisman, 2010).

Berat badan berlebih pada usia remaja seringkali akibat dari asupan kalori yang melebihi kebutuhan tubuh, salah satunya berasal dari makanan cepat saji.

Fenomena ini terkait dengan meningkatnya konsumsi makanan olahan yang rendah zat gizi tetapi tinggi kalori, yang dapat dianggap sebagai salah satu penyebab utama berat badan berlebih atau kegemukan di kalangan remaja. Kelompok remaja yang gemar memilih makanan siap saji cenderung defisiensi zat gizi esensial, termasuk protein, serat, vitamin, dan mineral (Istiany dan Rusilanti, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian Anshari (2019), di MTS Manar Medan. Terdapat 33 responden (47,8%) yang menunjukkan tingkat pengetahuan baik tentang makanan cepat saji, sebagian responden didapati frekuensi sebanyak 20 orang (29,0%) responden sering menikmati makanan cepat saji dan Sebagian responden yakni 16 orang (23,2%) remaja dengan frekuensi rendah dalam mengonsumsi makanan cepat saji.

Penelitian Fadilla (2023), dilaksanakan di SMP N 22 Bandar Lampung. Sebagian besar remaja menunjukkan status gizi baik (89,1%) dan memiliki pengetahuan yang baik (94,5%). Banyaknya konsumsi makanan cepat saji yang sering mencapai 76,4%, dengan berbagai jenis makanan siap saji yang dikonsumsi meliputi *western food* serta makanan lokal sebanyak 89,1%. Sedangkan hasil penelitian Dewanti (2024), di SMP N 4 Metro. Menunjukkan bahwa status gizi baik terdapat 45,8%. Data menunjukkan bahwa 90,5% siswa memiliki tingkat pengetahuan yang baik, 7% dalam kategori cukup, dan 2% dalam kategori kurang. Mayoritas, yaitu 90,5% responden secara rutin mengonsumsi *fast food*, dengan 9,5% sisanya jarang melakukan hal tersebut. Ragam makanan cepat saji yang dikonsumsi terbagi menjadi 61,2% yang mengonsumsi kedua jenis makanan tersebut 36,4% *fast food tradisional*, serta 2,4% *fast food modern*.

SMP N 3 Metro berperan sebagai lokasi pelaksanaan penelitian karena SMP N 3 Metro menjadi salah satu SMP Negeri yang terletak di pusat kota Metro dengan beragam tempat makan *fast food modern* dan *fast food tradisional*, dekat dengan restaurant siap saji dan jajanan lokal seperti seblak, bakso, mie ayam, ayam geprek dan sebagainya. Oleh karena itu memungkinkan siswa/siswi pada saat istirahat maupun pulang sekolah mengonsumsi makanan cepat saji, hal ini karena akses terhadap makanan siap saji sangatlah mudah. Berdasarkan uraian sebelumnya, penulis bermaksud melakukan penelitian lebih mendalam mengenai gambaran pola

konsumsi makanan siap saji (*fast food*), pengetahuan dan status gizi pada siswa kelas VIII di SMP N 3 Metro.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian sebelumnya telah dijelaskan, sehingga rumusan masalah dalam penelitian yaitu “Bagaimana gambaran pola konsumsi makanan siap saji (*fast food*), pengetahuan dan status gizi pada remaja di SMP N 3 Metro tahun 2025.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian yaitu mengetahui gambaran pola konsumsi makanan siap saji (*fast food*), pengetahuan dan status gizi pada remaja di SMP N 3 Metro tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus mencakup:

- a. Mengetahui Status gizi remaja kelas VIII berdasarkan IMT/U di SMP N 3 Metro tahun 2025.
- b. Mengetahui Tingkat Pengetahuan tentang makanan siap saji (*fast food*) pada remaja Kelas VIII di SMP N 3 Metro tahun 2025.
- c. Mengetahui frekuensi konsumsi makanan siap saji (*fast food*) pada remaja Kelas VIII di SMP N 3 Metro tahun 2025.
- d. Mengetahui jenis makanan siap saji (*fast food*) pada remaja Kelas VIII di SMP N 3 Metro tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Temuan dari penelitian ini diharapkan mampu memperkaya ilmu yang dimiliki pembaca, terutama bagi mahasiswa, menjadi sumber informasi pelengkap serta acuan untuk mempelajari gambaran pola konsumsi (*fast food*), pengetahuan dan status gizi pada remaja kelas VIII di SMP N 3 Metro.

2. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai dasar bagi sekolah dalam merancang strategi pencegahan persoalan gizi di kalangan remaja kelas VIII di SMP N 3 Metro.

E. Ruang lingkup

Penelitian ini bersifat deskriptif, sasaran utama penelitian ini guna memperoleh informasi mengenai Gambaran pola konsumsi makanan siap saji (*fast food*), pengetahuan dan status gizi pada remaja kelas VIII di SMP N 3 Metro. Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 3 Metro, dilaksanakan pada bulan April 2024. Populasi yang dipilih pada penelitian ini meliputi keseluruhan siswa kelas VIII di SMP N 3 Metro. Pada penelitian ini, variabel yang akan diteliti ialah pola konsumsi makanan siap saji (*fast food*), pengetahuan remaja tentang konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dan status gizi berdasarkan IMT/U. Kuisisioner dan FFQ digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini, dan data dianalisis dengan analisis univariat.