

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Makanan adalah kebutuhan dasar manusia yang paling utama. Tanpa makanan yang cukup dan bergizi, tubuh manusia tidak dapat berfungsi dengan baik dan tidak dapat bertahan hidup. Pangan menyediakan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh untuk menjalankan berbagai fungsi penting. Makanan mengandung zat-zat gizi, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, yang diperlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan, perkembangan, dan pemeliharaan kesehatan. Zat-zat gizi ini memberikan energi, membangun dan memperbaiki jaringan, menjaga sistem kekebalan tubuh, serta mengatur berbagai proses biokimia dalam tubuh.

Berdasarkan kebiasaan makan anak muda, fast food dipilih karena harus banyak belajar atau aktif, bangun kesiangan (banyak tidur) dan makan siang terlalu banyak. Mereka memilih makanan cepat saji karena disajikan dengan cepat, menghemat waktu dan dapat disajikan kapan saja, di mana saja, tempat pelayanan higienis, harga terjangkau, makanan lezat dengan rasa lezat, latar belakang yang lembab Makanan dianggap bergensi, masakan modern, bahkan makanan sehari-hari untuk anak kecil (Surbakti, 2021).

Masa remaja adalah periode peralihan penting dalam kehidupan seseorang, di mana anak-anak mulai memasuki masa dewasa. Pengaruh lingkungan dan gaya hidup pada remaja sangat kuat, termasuk dalam hal pemilihan makanan. Makanan cepat saji, yang juga dikenal sebagai fast food, memang populer di kalangan remaja.

Makanan cepat saji umumnya memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang. Mereka cenderung tinggi kalori, tinggi lemak jenuh, rendah serat, dan tinggi gula. Beberapa contoh makanan cepat saji atau junk food yang sering dikonsumsi oleh remaja antara lain kentang goreng, hamburger, minuman bersoda, pizza, hotdog, donat, dan lain sebagainya (Budiarti, 2021).

Kebutuhan gizi pada remaja sangat penting untuk diperhatikan. Selama masa remaja, terjadi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang cepat. Selain itu, remaja juga aktif secara fisik dan memiliki kegiatan yang padat, seperti olahraga, kegiatan sekolah, dan aktivitas sosial. Semua faktor ini mempengaruhi kebutuhan nutrisi mereka (Pamelia, 2018).

Makanan cepat saji atau fast food adalah jenis makanan yang biasanya diproduksi dengan cepat, disajikan dengan praktis, dan mudah dikonsumsi. Makanan ini seringkali diolah dengan metode yang sederhana dan menggunakan teknologi tinggi dalam proses produksinya (Surbakti, 2021).

Makanan cepat saji semakin populer dan diminati oleh masyarakat dari tahun ke tahun. Perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup telah mempengaruhi cara masyarakat memenuhi kebutuhan makanan mereka. Salah satu faktor yang berkontribusi pada popularitas makanan cepat saji adalah kenyamanan dan kecepatan dalam mendapatkan makanan. Makanan cepat saji biasanya dapat disajikan dengan cepat dan mudah diakses, yang sesuai dengan gaya hidup yang sibuk dan mobilitas yang tinggi (Sinaga, Lidiana, 2016).

Jika makanan cepat saji dijadikan sebagai pola makan dan gaya hidup remaja, maka dikhawatirkan konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan akan menyebabkan penumpukan kalori, lemak dan sodium dalam tubuh, yang dapat

menyebabkan kenaikan berat badan dan berbagai penyakit seperti kenaikan berat badan. dan risiko penyakit. serangan jantung, meningkatkan risiko kanker, memicu diabetes dan menyebabkan tekanan darah tinggi (Surbakti, 2021).

Kesalahan dalam memilih makanan dapat menyebabkan masalah gizi dan mempengaruhi status gizi remaja. Penting bagi remaja untuk menjaga pola makan yang seimbang, alami, dan sehat, serta menjaga keseimbangan dengan aktivitas fisik.

Status gizi baik atau optimal terjadi ketika tubuh menerima asupan zat gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan fungsional dan pertumbuhannya. Pada kondisi ini, tubuh memiliki keseimbangan nutrisi yang tepat, sehingga organ dan sistem fungsional beroperasi dengan baik (Yulianingsih, 2017).

Penelitian ini terdengar menarik, yaitu mengenai gambaran pola konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja SMA di SMA PGRI 1 Amlapura. Lokasi penelitian Anda dipilih berdasarkan fakta bahwa SMA PGRI 1 Amlapura terletak di daerah kecamatan yang memiliki banyak penjual makanan cepat saji yang sering dibeli oleh remaja SMA, sehingga dapat mempengaruhi status gizi mereka. Terletak di pusat Kota Amlapura, SMA PGRI 1 Amlapura memiliki lokasi yang strategis dengan banyak outlet makanan siap saji di sekitarnya. Contohnya, KFC yang menyediakan berbagai jenis makanan siap saji seperti fried chicken, kentang goreng, hamburger, ice cream, dan lain-lain. Selain itu, SMA PGRI 1 Amlapura juga memiliki kantin yang menyediakan makanan siap saji seperti bakso, mie instan, nugget, sosis, dan lain-lain.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dibuat rumusan masalah yaitu, bagaimanakah gambaran pola konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja SMA PGRI 1 Amlapura di Kecamatan Karangasem?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Mengetahui gambaran pola konsumsi makanan cepat saji dan status gizi remaja SMA PGRI 1 Amlapura.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Menentukan jenis makanan cepat saji yang di konsumsi remaja SMA PGRI 1 Amlapura.
- b. Menentukan frekuensi makanan cepat saji yang di konsumsi remaja SMA PGRI 1 Amlapura.
- c. Menentukan gambaran status gizi remaja SMA PGRI 1 Amlapura.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada para pembaca khususnya para remaja SMA PGRI 1 Amlapura, sebagai tambahan informasi dan referensi untuk memahami gambaran kebiasaan fast food, serta tambahan masukan bagi peneliti selanjutnya dalam penelitian selanjutnya di berbagai topik.

### **2. Manfaat praktis**

#### **a. Bagi pihak sekolah**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang kebiasaan makan cepat saji terhadap status gizi remaja SMA PGRI 1 Amlapura dan membantu memastikan bahwa lembaga pendidikan terkait, guru dan tenaga pendidik mengetahui status gizi mereka.

#### **b. Bagi peneliti**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan refleksi bagi SMA PGRI 1 untuk mengatasi permasalahan fast food di kalangan anak muda di Amlapura.