

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kelebihan berat badan (kegemukan) pada masa remaja merupakan salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang paling serius. Remaja termasuk salah satu kelompok rentan gizi dan sering mengalami kegemukan karena remaja berada pada siklus pertumbuhan atau perkembangan yang memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah yang lebih besar dari kelompok umur yang lain. Selain itu, adanya perubahan gaya hidup seorang remaja dapat meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizinya sehingga dapat mempengaruhi status zat gizi seorang remaja (Tarwoto dkk, 2010 dalam Sutrio, 2017).

Status gizi remaja sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang. Status gizi yang optimal akan membentuk remaja yang sehat dan produktif. Permasalahan yang muncul adalah gizi kurang dan lebih. Gizi kurang dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik dan mengakibatkan gangguan sistem reproduksi yang berdampak buruk di kemudian hari (Zuhdy, 2015).

Menurut data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi di Indonesia 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 (Kemenkes RI, 2020). Prevalensi di provinsi Bali termasuk ke dalam salah satu provinsi dengan prevalensi kelebihan berat badan di atas angka nasional (5,7%) yaitu sebesar (8,6%). Berdasarkan data provinsi Bali bahwa kejadian *overweight* tertinggi pada remaja usia 16-18 tahun terdapat di kota Denpasar yaitu sebesar 14,1% (Riskesdas Provinsi Bali, 2013 dalam Saraswati, dkk, 2017).

Kegemukan dan obesitas disebabkan oleh faktor lingkungan. Faktor genetik meskipun diduga juga berperan tetapi tidak dapat menjelaskan terjadinya peningkatan prevalensi kegemukan. Pengaruh faktor lingkungan terutama terjadi melalui ketidakseimbangan antara pola makan, perilaku makan dan aktivitas fisik. Hal ini terutama berkaitan dengan perubahan gaya hidup yang mengarah pada *sedentary life style* (Kemenkes RI, 2012).

Pola makan dapat memengaruhi kegemukan pada remaja, terutama di kota besar, bergeser dari pola makan tradisional ke pola makan barat (terutama dalam bentuk *junk food*). *Junk food* umumnya dipandang negatif karena banyak mengandung gula, lemak trans, lemak jenuh, garam serta zat pengawet atau pewarna, tetapi rendah serat dan gizi mikro. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi seseorang, terutama pada remaja. Jika *junk food* dikonsumsi secara terus-menerus akan mengakibatkan gizi lebih pada remaja. Beberapa *junk food* tergolong dalam pengganti makanan pokok, seperti *fried chicken*, *pizza*, *hamburger*, *sandwich*, dan kentang goreng. Selain itu, gizi lebih juga disebabkan karena kurangnya aktivitas remaja sehingga energi yang masuk akan lebih banyak daripada energi yang dikeluarkan dalam bentuk aktivitas fisik.

Perubahan gaya hidup menjadi salah satu faktor beberapa remaja lebih memilih untuk mengonsumsi *junk food* dengan alasan rasa yang nikmat dan cepat. Perilaku konsumtif pada remaja akan berpengaruh pada pola makan dengan gizi yang kurang seimbang. Gaya hidup modern juga akan cenderung mempengaruhi gaya hidup remaja saat ini. Remaja akan cenderung memiliki sifat mudah terpengaruh dengan perkembangan zaman dan menyukai proses yang instan. Selain itu, kebiasaan makan *junk food* pada remaja juga dipengaruhi oleh kemudahan dalam memperoleh makanan siap santap. Perilaku tersebut akan berpengaruh pada kebiasaan konsumsi *junk food* karena penyajian yang cepat, dapat didapatkan dengan mudah, dan dianggap sebagai makanan yang kekinian.

SMK Negeri 1 Denpasar merupakan salah satu sekolah Negeri yang disekitar sekolahnya terdapat berbagai restoran atau rumah makan cepat saji yang menyediakan berbagai *junk food*. Selain itu tersedia kantin di SMKN 1 Denpasar yang juga menyediakan berbagai jenis *junk food*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah ditulis yang menjadi rumusan masalah yang akan dikaji dalam tugas akhir ini adalah, “Bagaimanakah kebiasaan pola konsumsi *junk food* dan aktivitas siswa di SMKN 1 Denpasar?”

C. Tujuan Pengamatan

1. Tujuan Umum

Kajian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik pada siswa gizi lebih/obesitas.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pola konsumsi *junk food* (jenis, jumlah, frekuensi) pada remaja di Smkn 1 Denpasar.
- b. Mengidentifikasi status gizi pada siswa Smkn 1 Denpasar
- c. Mengidentifikasi aktivitas fisik siswa
- d. Mendeskripsikan kecenderungan antara dampak konsumsi *junk food* pada status gizi remaja di Smkn 1 Denpasar

D. Manfaat Pengamatan

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan peneliti dari hasil penelitian ini yaitu dapat memberikan tambahan pengetahuan bagi pembaca dan dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam penyusunan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kebiasaan pola konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik terhadap kejadian gizi berlebih (kegemukan)/obesitas pada remaja.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari kajian ini diharapkan mampu memberi informasi, menambah wawasan terhadap masyarakat terutama kepada para remaja terkait bagaimana dampak dari kebiasaan pola konsumsi *junk food* secara berlebih terhadap dan pola aktivitas fisik terhadap kejadian kegemukan pada remaja, agar dapat menjadi sebagai salah satu acuan untuk mencegah dan menanggulangi terjadinya masalah gizi terutama pada status gizi berlebih yang berkelanjutan.