

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah fase individu yang mengalami perkembangan sehingga mencapai kematangan secara mental, emosional, sosial serta fisik. Menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010, batas usia remaja adalah antara 10-19 tahun. Dalam golongan remaja ini dapat dikategorikan sebagai golongan pelajar. Pada masa ini remaja cenderung labil dan mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan dan orang-orang terdekat, mudah mengikuti alur zaman seperti mode dan tren yang sedang berkembang di masyarakat. Pengaruh tren ini membuat remaja mempunyai ragam makanan apa yang dikonsumsi. Pilihan makanan yang tidak tepat akan berdampak buruk pada kesehatan remaja (Kristianti,2009).

Masalah gizi yang sering terjadi pada masa remaja ialah anemia, obesitas dan Kekurangan Energi Kronis (KEK) sehingga diperlukan perhatian khusus. Pada usia remaja harus dibiasakan akan beranekaragam jenis makanan, konsumsi sayur dan buah agar kebutuhan gizi dalam tubuh tetap terjaga. Aktivitas tubuh sangat diperlukan agar berat badan proposional. Pola makan yang kurang tepat pada remaja, secara garis besar dipengaruhi dua hal, antara lain faktor lingkungan dan faktor personal atau individu dari remaja itu sendiri. Perilaku makan yang kurang tepat dapat membawa dampak negatif terhadap kesehatan atau status gizi remaja. (Story M, Alton I, 1996).

Perkembangan dari seorang anak menjadi dewasa pasti melalui fase remaja. Pada fase remaja ini fisik seorang terus berkembang, perubahan ini menyebabkan remaja mengalami banyak ragam gaya hidup, perilaku dan pengalaman dalam menentukan makanan apa yang seharusnya dikonsumsi yang ini akan berpengaruh pada status gizi seseorang remaja (Indriani, 2008). Makanan yang biasa mereka pilih salah satunya *fast food* (makanan cepat saji) seperti burger, *French fries* (kentang goreng) dan minuman bersoda (*soft drink*), makanan ini kaya kalori tinggi tapi rendah zat gizi karena kandungan kalori yang tinggi maka remaja yang mengkonsumsi *fast food* akan berdampak pada keadaan gizi mereka (Khomsan, 2004).

Fast food adalah jenis makanan dengan penyajian yang cepat, praktis, mudah didapat, menarik tampilannya dan dapat meningkatkan status sosial dari seseorang yang mengkonsumsinya. Menjamurnya restaurant *fast food* juga mempengaruhi tingkat konsumsi masyarakat. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan Nilzen tahun 2008, didapatkan data bahwa 69% masyarakat kota di Indonesia mengkonsumsi *fast food*, dengan rincian sebagai berikut : sebanyak 33% menyatakan sebagai makan siang, 25% makan malam, 9% menyatakan makanan selingan dan 2% memilih untuk makan pagi. Penelitian yang dilakukan Heryanti tahun 2009, dengan judul kebiasaan makan cepat saji, aktivitas fisik dan faktor lainnya dengan status gizi didapatkan hasil tingkat konsumsi *fast food* tertinggi adalah golongan pelajar yaitu sebesar 83,3%.

Purwoningsih tahun 2006 dalam penelitiannya berjudul *fast food* sebagai faktor resiko terjadinya obesitas pada remaja menunjukkan siswa dengan 6% energinya berasal dari *fast food* mengalami 2 kali lebih mungkin mengalami obesitas. Hal ini juga didukung penelitian oleh Wijayanti tahun 2013 yang berjudul analisis faktor penyebab obesitas dan cara mengatasi obesitas pada remaja didapatkan hasil faktor penyebab terjadinya obesitas yaitu pola makan yang tidak sehat 71,4%.

Dampak buruk dari kebiasaan konsumsi *fast food*, jika dikonsumsi secara berlebihan yaitu dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan seperti diabetes (kencing manis), hipertensi (tekanan darah tinggi), pengerasan pembuluh darah (ateroklerosis), penyakit jantung koroner, stroke, kanker, dan peningkatan status gizi seperti kegemukan dan obesitas (Sari, 2008).

Status gizi merupakan status keadaan tubuh akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh mendapat asupan zat gizi yang cukup. Status gizi kurang dapat terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial. Status gizi lebih dapat terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi yang melebihi dari angka kecukupan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan bagi tubuh (Soekirman,2000). Saat ini, banyak muncul makanan cepat saji (*fast food*) yang disenangi oleh masyarakat, khususnya remaja yang menyebabkan perubahan status gizi mereka.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja di SMA 5 Denpasar. SMA N 5 Denpasar terletak di wilayah kota dan dekat dengan tempat-tempat makan yang menyediakan menu *fast food*. Lokasi ini dipilih berdasarkan letak yang strategis dan mudah untuk dijangkau bagi penduduk yang ada disekitar.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan pola konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja di SMA N 5 Denpasar ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan pola konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja di SMA N 5 Denpasar.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi pola konsumsi (jenis, frekuensi dan jumlah) *fast food* pada siswa SMA N 5 Denpasar.
- b. Menentukan status gizi remaja siswa SMA N 5 Denpasar.
- c. Menganalisis hubungan pola konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja di SMA N 5 Denpasar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan pola konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja pada siswa SMA.

2. Manfaat teoristis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam ilmu pengetahuan terutama pengetahuan mengenai hubungan pola konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja siswa SMA dan dapat digunakan referensi bagi penelitian selanjutnya.