

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa. Menurut psikologi, remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, yang dimasuki pada usia kira-kira 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun. Perilaku konsumsi makanan yang salah pada masa remaja menyebabkan ketidaksempurnaan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Hal inilah yang dapat menyebabkan kondisi remaja mengarah kepada kelebihan gizi maupun kekurangan gizi. Kekurangan maupun kelebihan gizi pada masa remaja merupakan dampak dari suatu perilaku makan yang salah dan merupakan masalah utama yang harus segera ditanggulangi karena fase remaja merupakan fase akhir dari proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Dampak dari perilaku makan yang salah pada masa remaja akan berpengaruh pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya setelah dewasa dan berlanjut usia. (Wikipedia, Remaja 2014)

Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatannya. Salah satu masalah gizi yang dialami remaja yaitu kegemukan atau overweight. Overweight atau gizi lebih atau kegemukan yaitu terjadinya ketidakseimbangan asupan zat gizi dimana asupan energi lebih banyak dari pada jumlah energi yang dikeluarkan oleh tubuh dan hal ini dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Gizi lebih dan obesitas saat ini merupakan salah satu masalah gizi yang paling banyak dialami oleh masyarakat diseluruh dunia mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa sehingga obesitas saat ini disebut sebagai “*The New World Syndrome*”. Kelebihan berat badan pada remaja diantaranya

disebabkan oleh konsumsi kalori yang berlebihan seperti konsumsi *fast food* dan makanan instan lainnya, hal ini berhubungan dengan semakin marak dan berkembangnya makanan olahan dengan zat gizi rendah, tetapi memiliki banyak kalori sebagai faktor penyebab kelebihan berat badan atau kegemukan pada usia remaja. (Hasdianah, dkk 2014)

Teknologi yang semakin meningkat telah mendorong adanya perubahan gaya hidup atau lifestyle kearah modern. Lifestyle mempengaruhi cara pemilihan makanan yang cenderung menyukai *fast food* yang kandungan gizinya tidak seimbang yaitu mengandung kalori, lemak, gula dan natrium dalam jumlah tinggi tetapi rendah serat . Beberapa jenis fast food antara lain ialah batagor, mie ayam, bakso, mie instan, siomay, steak, *kentucky*, spaghetti, *pizza* dan *burger*. Kebiasaan remaja dalam mengkonsumsi produk pangan ini dipengaruhi oleh gaya hidup masyarakat yang sudah semakin dinamis dikarenakan tuntutan pekerjaan atau customer yang semakin tinggi. Kebutuhan hidup yang semakin tinggi menyebabkan masyarakat melakukan upaya-upaya yang lebih keras untuk menutupi kebutuhannya tersebut. Pola kehidupan masa kini dicirikan dengan tingginya biaya hidup, emansipasi atau karena alasan lain menyebabkan wanita bekerja diluar rumah.

Pemahaman masyarakat yang kurang mengenai konsep gizi seimbang merupakan salah satu faktor penyebab remaja memilih untuk mengonsumsi *fast food*, karena mereka tidak mengetahui makanan apa yang seharusnya dikonsumsi dan lebih mempertimbangkan rasa dan trand tanpa memperhatikan nilai gizi yang terkandung didalamnya.

Berdasarkan riskesdas tahun 2013 secara nasional, masalah gemuk pada anak umur 5-12 tahun masih relaiif tinggi yaitu 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8 % dan sangat gemuk (obesitas) 8,8 %. Prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10.8 %, terdiri dari 8,3 % gemuk dan 2,5 % sangat gemuk (obesitas). Prevalensi gemuk

pada remaja umur 16 hingga 18 tahun sebanyak 7,3 % yang terdiri dari 5,7 % gemuk dan 1,6 % obesitas. Sejalan dengan hasil pemantauan status gizi yang dilakukan oleh Provinsi Bali pada tahun 2016 prevalensi gemuk paling banyak dijumpai di wilayah kota Denpasar yaitu 16.0%, dan Kabupaten Tabanan yaitu 14,8%. Bila mengacu kepada prevalensi kegemukan di provinsi Bali sebesar 10,5%, maka terdapat dua wilayah yang prevalensi kegemukannya masih di atas angka provinsi yaitu Buleleng (12,5%) dan Gianyar (10,8%).

Prevalensi obesitas di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 meningkat jika dibandingkan dengan Riskesdas 2010. Angka obesitas pada laki-laki tahun 2010 sekitar 15% dan sekarang meningkat menjadi 20% Prevalensi penduduk dewasa dengan berat badan lebih yaitu sekitar 13,5% dan obesitas 15,4%. Angka prevalensi gemuk naik dari 1,4 persen pada tahun 2007 menjadi 7,3 % pada tahun 2013. Prevalensi gemuk pada remaja umur 16–18 tahun yang terdiri dari 5,7 % gemuk dan 1,6 % obesitas. Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2%) dan terendah adalah Sulawesi Barat (0,6%) (Kemenkes RI, 2013).

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana kontribusi zat gizi *fast food* terhadap asupan energi dan lemak remaja serta status obesitas pada remaja di SMA Negeri 7 Denpasar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian yang dirumuskan adalah bagaimana Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dan Lemak *fast food* terhadap status gizi pada remaja di SMAN 7 Denpasar ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan Tingkat Konsumsi Energi dan Lemak *fast food* terhadap status gizi remaja pada remaja di SMAN 7 Denpasar

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi frekuensi *fast food* pada remaja di SMAN 7 Denpasar
- b. Mengidentifikasi jenis *fast food* yang dikonsumsi remaja di SMAN 7 Denpasar
- c. Menghitung tingkat konsumsi energi *fast food* pada remaja di SMAN 7 Denpasar
- d. Menghitung tingkat konsumsi lemak *fast food* pada remaja di SMAN 7 Denpasar
- e. Menilai status gizi pada remaja di SMAN 7 Denpasar
- f. Menganalisis Hubungan tingkat konsumsi energi *fast food* dengan status gizi pada remaja di SMAN 7 Denpasar
- g. Menganalisis Hubungan tingkat konsumsi lemak *fast food* dengan status gizi pada remaja di SMAN 7 Denpasar

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis maupun praktis

1. Manfaat teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat luas, khususnya remaja dalam pemilihan makanan yang baik dan benar, dan tentunya dapat memilah makanan yang akan dicerna agar memberikan dampak yang baik bagi kesehatan

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja, penelitian ini dapat untuk mengingatkan remaja agar bijak mengonsumsi *fast food*, agar terhindar dari berbagai penyakit yang berbahaya terkait pola makan.
- b. Bagi khalayak umum, penelitian ini dapat dijadikan acuan bagaimana mengonsumsi fast food secara baik.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini dijadikan kajian awal untuk melakukan penelitian lanjutan