

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Fast Food*

1. *Pengertian Fast Food*

Fast food adalah istilah untuk makanan yang dapat disiapkan dan dilayankan dengan cepat. Sementara makanan apapun yang dapat disiapkan dengan segera dapat disebut dengan *fast food*, diasanya istilah ini merujuk kepada makanan yang dijual di sebuah restoran atau toko dengan persiapan yang berkualitas rendah dan dilayankan kepada pelanggan dalam sebuah bentuk paket untuk dibawa pergi. (Wikipedia, 2014)

2. *Jenis Fast Food*

Secara umum produk *fast food* dapat dibedakan menjadi dua, yaitu produk fast food yang berasal dari barat (*western*) dan local. *Fast food* yang berasal dari barat serig juga disebut *fast food* moden. Makanan yang disajikan pada umumnya berupa hamburger, pizza dan sejenisnya. Sedangkan *fast food* local sering disebut dengan istilah *fast food* tradisional seperti warung tegal, restoran padang, warung sunda (Hayati, 2000)

Ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh dapat terjadi jika *fast food* dijadikan sebagai pola makan setiap hari. Kelebihan kalori, lemak dan natrium akan terakumulasi di salam tubuh sehingga akan dapat menimbulkan berbagai penyakit. Namun, konsumsi pangan tersebut tidak akan merugikan jika disertai dengan menu seimbang, frekuensi yang rendah dan disertai dengan aktivitas fisik atau olahraga yang teratur dan disesuaikan dengan usia (Mahdiyah dkk, 2004)

Berikut ini adalah makanan *fast food* modern yang paling populer di seluruh dunia yang berasal dari berbagai negara, diantaranya adalah sebagai berikut (Khomsan dalam Fradjia, 2008):

1) *Hamburger*

Hamburger (atau sering disebut burger) adalah sejenis makanan berupa roti berbentuk bundar yang diiris dua dan ditengahnya diisi dengan patty yang biasanya diambil dari daging, kemudian sayur-sayuran berupa salada, tomat dan bawang bombay. *Hamburger* berasal dari Jerman. Saus burger diberi berbagai jenis saus seperti mayones, saus tomat dan sambal. Beberapa varian burger juga dilengkapi dengan keju, asinan, serat bahan pelengkap lain seperti sosis.

2) *Pizza*

Pizza adalah adonan roti yang umumnya berisi tomat, keju, saus dan bahan lain sesuai selera. *Pizza* pertama kali populer di negara Italia.

3) *French Fries* (Kentang Goreng)

French fries adalah hidangan yang dibuat dari potongan-potongan kentang yang digoreng dalam minyak goreng panas. *French fries* dari negara Belgia. Kentang goreng bisa dimakan begitu saja sebagai makanan ringan, atau sebagai makanan pelengkap hidangan utama. Kentang goreng memiliki kandungan glukosa dan lemak yang cukup tinggi.

4) *Fried Chicken* (ayam goreng)

Fried Chicken atau ayam goreng pada umumnya jenis makanan *fast food* yang umum dijual di restoran makanan *fast food*. *Fried chicken* umumnya memiliki protein, kolesterol dan lemak.

5) *Spaghetti*

Spaghetti berasal dari Italia, namun sudah populer di Indonesia. *Spaghetti* adalah mie Italia yang berbentuk panjang seperti lidi, yang umumnya di masak 9-12 menit di dalam air mendidih dengan tambahan daging di atasnya.

6) *Hot Dog*

Hot dog merupakan makanan *fast food* berupa sosis yang diselipkan dalam roti. Mustard, saus tomat, bawang dan mayonnaise dapat melengkapi isinya.

3. Kandungan Gizi *Fast Food*

Secara umum *fast food* mengandung kalori, kadar lemak, gula dan natrium yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam lemak, kalsium dan folat. Dan berikut ini gambaran kandungan nilai gizi dari beberapa jenis *fast food* yang saat ini banyak dikonsumsi oleh masyarakat karena pengaruh tren globalisasi:

1) Kandungan gizi *Pizza* (100 g)

Kalori (483 kkal), Lemak(48 g), Kolesterol (52 g), Karbohidrat (3 g), Gula (3 g), Protein (3 g)

2) Kandungan gizi *Hamburger* (100 g)

Kalori (267 kkal), Lemak(10 g), Kolesterol (29 g), Karbohidrat (33 g), Gula (7 g), Protein (11 g), Gula (7 g)

3) Kandungan gizi Donat (1 buah = 70 g)

Kalori (210 kkal), Lemak (8 g), Karbohidrat (32 g), Gula (11 g), Protein (3 g), Gula (7 g), Serat kasar (1 g), Sodium (260 mg)

4) Kandungan gizi *Fried Chicken* (100 g)

Kalori (298 kkal), Lemak (16.8 g), Protein (34.2 g), Karbohidrat (0.1g)

5) Chicken nugget 6 potong : 250 kalori

6) Kentang goreng mengandung 220 kalori (Mulianny, 2005)

4. Faktor – faktor Remaja memilih *Fast Food*

Banyak faktor yang membuat remaja lebih memilih mengonsumsi *fast food* antara lain kesibukan orang tua khususnya ibu yang tidak sempat menyiapkan makanan di rumah sehingga remaja lebih memilih membeli makanan diluar (*fast food*), lingkungan sosial dan kondisi ekonomi yang mendukung dalam hal besarnya uang saku. Selain itu, penyajian *fast food* yang cepat dan praktis tidak membutuhkan waktu lama, rasanya enak, sesuai selera dan seringnya mengonsumsi *fast food* dapat menaikkan status sosial, menaikkan gengsi dan tidak ketinggalan globalisasi (Proverawati, 2010)

5. Dampak Negative *Fast Food* bagi Kesehatan

a. Meningkatkan Resiko Serangan Jantung

Fast food memiliki kandungan kolesterol yang tinggi sehingga dapat menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah. Aliran darah akan menjadi tidak lancar karena tersumbatnya pembuluh darah sehingga dapat mengakibatkan terjadinya serangan jantung koroner.

b. Menimbulkan efek ketagihan

Fast food mengandung zat aditif sehingga merangsang anda untuk ketagihan dan terus mengonsumsinya sesering mungkin. Untuk menghindari ketergantungan dengan makanan *fast food*, anda bisa menggantinya dengan mengonsumsi makanan- makanan sehat seperti buah-buahan dan sayuran segar.

c. Menyebabkan Obesitas

Fast food dapat menyebabkan obesitas atau kelebihan berat badan. Hal ini dikarenakan kandungan gula dan garam yang sangat banyak dan berpotensi untuk

meningkatkan berat badan atau obesitas. Kandungan minyak dan bahan pengawet yang terdapat dalam kandungan fast food juga membuat tubuh sulit mengurai lemak.

d. **Meningkatkan Resiko Terserang Kanker**

Fast food mengandung lemak yang tinggi sehingga dapat meningkatkan resiko terkena kanker, terutama kanker payudara dan kanker usus besar.

B. Obesitas

1. Pengertian Obesitas

Menurut kamus *Dorland*, obesitas adalah peningkatan berat badan melebihi batas kebutuhan skeletal dan fisik sebagai akibat akumulasi lemak berlebihan dalam tubuh. Obesitas tidak hanya berdampak terhadap kesehatan fisik tapi juga berdampak terhadap kesehatan mental. Jumlah lemak tubuh antara wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak daripada pria dan perbandingan yang normal antara lemak tubuh dan berat badan adalah sekitar 16-28% pada wanita dan 12-23% pada pria. Pada prinsipnya, pada obesitas ditemukan ketidakseimbangan antara asupan energi (intake) dan energi yang dikeluarkan, dimana masukan energi lebih besar daripada pengeluarannya. Obesitas atau biasa orang menyebutkan sebagai kelebihan berat badan secara medis diartikan sebagai kelebihan lemak yang ada di dalam tubuh. Obesitas yang berlebihan yang mendekati angka parah disebut dengan obesitas morbid. Kondisi ini jika seseorang mempunyai BMI di atas 40 bahkan lebih. (Arisman, 2014)

2. Etiologi Obesitas

Penyebab obesitas sangatlah kompleks. Meskipun gen berperan penting dalam menentukan asupan makanan dan metabolisme energi, gaya hidup dan faktor lingkungan dapat berperan dominan pada banyak orang dengan obesitas. Diduga bahwa sebagian besar obesitas disebabkan oleh karena interaksi antara faktor genetik dan faktor lingkungan, antara lain aktifitas, gaya hidup, sosial ekonomi.

3. Jenis – jenis Obesitas

Berdasarkan tipe selnya, obesitas dapat digolongkan dalam beberapa tipe yaitu :

1) Tipe Hiperplastik

Obesitas yang terjadi karena jumlah sel yang melebihi normal, namun ukurannya sesuai dengan ukuran sel normal. Tipe ini terjadi masa anak-anak.

2) Tipe Hipertropik

Obesitas yang terjadi karena ukuran sel melebihi ukuran normal. Tipe ini terjadi masa dewasa.

3) Tipe Hiperplastik dan Hipertropik

Obesitas yang terjadi karena jumlah dan ukuran sel melebihi normal. Obesitas ini dimulai dari masa anak-anak dan akan terus berlangsung sampai dewasa. Upaya menurunkan berat badan pada tipe ini adalah yang paling sulit.

Berdasarkan penyebaran lemak dalam tubuh, ada dua macam obesitas (Purwati, 2001), yaitu :

1) Tipe buah apel

Tipe ini ditandai dengan penumpukan lemak pada bagian tubuh sebelah atas. Tipe ini biasanya dialami oleh pria dan wanita yang menopause. Lemak yang menumpuk adalah lemak jenuh.

2) Tipe buah pir

Tipe ini ditandai dengan penumpukan lemak pada bagian tubuh sebelah bawah. Tipe ini banyak dialami oleh perempuan. Lemak yang menumpuk adalah lemak yang menumpuk adalah lemak tidak jenuh.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya “ tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Bangsa primitive dan orang-orang purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi (Ali& Asrori, 2006).

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja, yakni antara usia 10 – 19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa (Widyastuti, Rahmawati, Purnamaningrum: 2009)

2. Tahapan Perkembangan Remaja

Terdapat tiga tahap perkembangan remaja dalam proses penyesuaian diri menuju dewasa, yaitu :

a. Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Seorang remaja pada tahap ini berusia 10-12 tahun masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotic. Dengan dipegang bahunya saja oleh lawan jenis, ia sudah berfantasi erotic.

b. Remaja Madya (*Middle Adolescence*)

Tahap ini berusia 13-15 tahun. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan – kawan. Ia senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan “ naratic” yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana : peka atau tidak peduli, ramai – ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dan sebagainya.

c. Remaja Akhir (*Late Adolecence*)

Tahap ini berusia 16 -19 tahun adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal dibawah ini.

- 1) Minat yang makin mantap terhadap fungsi – fungsi intelek.
- 2) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- 3) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- 4) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.

- 5) Tumbuh “ dinding” yang memisahkan diri pribadinya (privat self) dan masyarakat umum (the public) (Sarwono, 2006)

D. Obesitas sebagai Permasalahan Gizi Pada Remaja

Walaupun kebutuhan energi dan zat-zat gizi lebih besar pada remaja daripada dewasa, tetapi ada sebagian remaja yang makannya terlalu banyak melebihi kebutuhannya sehingga menjadi gemuk. Aktif berolah raga dan melakukan pengaturan makan adalah cara untuk menurunkan berat badan. Diet tinggi serat sangat sesuai untuk para remaja yang sedang melakukan perubahan pola makan. Makanan yang mengandung tinggi kalori, lemak, karbohidrat, kolesterol serta natrium, namun rendah serat seperti fast food dan soft drink menimbulkan ketidakseimbangan asupan gizi dan merupakan salah satu faktor risiko terhadap munculnya obesitas pada remaja. Obesitas pada remaja berisiko menjadi obesitas pada saat usia dewasa dan berpotensi dapat menyebabkan penyakit kardiovaskuler dan metabolik melakukan penurunan berat badan. Pada umumnya makanan yang serat tinggi mengandung sedikit energi, dengan demikian dapat membantu menurunkan berat badan, disamping itu serat dapat menimbulkan rasa kenyang sehingga dapat menghindari ngemil makanan/kue-kue. (Arisman, 2014)