

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi

1. Pengertian status gizi

Status Gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih. Keadaan atau status gizi merupakan bagian dari pertumbuhan anak, pada pemeriksaan dilapangan dipakai cara penilaian yang disepakati bersama untuk keseragaman baik dalam caranya maupun baku patokan yang menjadi bahan perbandingan. Sedangkan dalam klinik atau dalam menangani suatu kasus, tidak hanya cukup berdasarkan pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang lainnya, sehingga kita dapat mendeteksi secara dini adanya kelainan atau gangguan pertumbuhan, selanjutnya mencari penyebabnya dan mengusahakan pemulihannya (Almatsier, 2001).

2. Faktor yang mempengaruhi status gizi

Timbulnya masalah gizi pada anak sekolah diakibatkan oleh beberapa faktor yang ada dalam masyarakat faktor yang mempengaruhi keadaan gizi anak sekolah dapat dikelompokkan menjadi 2 faktor, yaitu :

- a. Faktor langsung
 - 1) Pola konsumsi

Menurut (Sediaoetama, 2000), keadaan kesehatan gizi tergantung dari tingkat konsumsi. Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas dan kuantitas hidangan. Kualitas hidangan menunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan tubuh di dalam susunan hidangan dan perbandingannya yang satu terhadap yang lain. Kuantitas menunjukkan kuantitas masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Jika susunan hidangannya memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari kualitas maupun kuantitasnya, maka tubuh akan memiliki kondisi kesehatan gizi yang

sebaik-baiknya, tetapi jika konsumsi makanan yang tinggi energy, tinggi lemak, rendah serat dan mikronutrient seperti *fast food* secara terus-menerus dalam jangka waktu yang lama, maka akan berdampak terhadap kesehatan dan dapat mempengaruhi status gizi seseorang.

Adanya transisi demografi saat ini membawa perubahan *life style* dan pola makan masyarakat dari pola makan tradisional mengarah kepada pola barat (*western food*) yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak, rendah serat. Masyarakat saat ini seolah-olah bergantung pada makanan dengan densitas energy tinggi atau padat kalori, cepat saji dan memiliki porsi yang besar. Hasil penelitian pada beberapa Negara di Amerika, Eropa dan Asia menunjukkan konsumsi makanan siap saji meningkat tajam pada beberapa dekade terakhir. Perilaku mengonsumsi makanan dalam jumlah banyak dan tidak seimbang dapat menyebabkan keadaan gizi lebih yang selanjutnya membawa risiko masalah kesehatan terutama penyakit degeneratif.

Perubahan perilaku gaya hidup terutama perilaku makanan juga dipicu oleh perbaikan/peningkatan diberbagai sector, kesibukan kerja yang tinggi dan menjamur berbagai restoran yang menyajikan *junk food* maupun *fast food* dengan berbagai pilihan makanan yang siap dikonsumsi. Restoran *fast food* selalu penuh diserbu oleh masyarakat. Makan di tempat tersebut dianggap lebih bergengsi dibandingkan dengan makan di rumah makan biasa, tanpa diimbangi dengan pengetahuan yang cukup. Akhirnya budaya makan berubah menjadi tinggi lemak jenuh, karbohidrat sederhana dan rendah serat. Orang obesitas 2-3 kali lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji daripada bukan penderita obesitas (Hardinsyah & Supriasa, 2017)

2) Faktor genetik

Peran faktor genetik dapat dibuktikan oleh peningkatan prevalensi obesitas 2 kali lipat dalam tiga dekade terakhir pada individu dengan riwayat obesitas. Faktor genetik berperan terhadap terjadinya obesitas sekitar 30-40% dari seluruh kejadian obesitas. Obesitas merupakan suatu kondisi yang diturunkan. Namun demikian, pemahaman tentang peran faktor genetik sebagai penyebab obesitas bersifat kompleks, dengan adanya kenyataan bahwa obesitas tidak semua diwariskan dalam keluarga pada pola yang dapat diprediksi akibat penyakit lain seperti *cysticfibrosis* atau penyakit *Hutingtons* (Hardinsyah & Supariasa, 2017).

3) Status kesehatan

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah penyakit infeksi yang dapat mengganggu metabolisme dan fungsi imunitas tubuh. Penyakit infeksi dapat menyebabkan perubahan status gizi menjadi kurang, yang selanjutnya bermanifestasi ke status gizi buruk (Sediaoetama, 2000)

b. Faktor tidak langsung

1) Pengetahuan

Sediaoetama (2001) menjelaskan bahwa semakin banyak pengetahuan gizi seseorang, maka semakin diperhitungkan pula jenis dan kuantum makanan yang dipilih guna konsumsinya. Kalangan awam yang tidak memiliki pengetahuan gizi cukup akan memilih makanan yang paling menarik panca inderanya dan tidak memilih berdasarkan nilai gizi makan. Sebaliknya, mereka yang pengetahuan gizinya baik akan mempergunakan pertimbangan rasional dan pengetahuannya tentang gizi dalam memilih makanan.

2) Status ekonomi

Jumlah pendapatan penduduk Indonesia rendah, maka berdampak terhadap kurangnya pemenuhan bahan makanan yang bergizi. Pertimbangan dan

ketersediaan dari segi ekonomi memegang peranan penting hampir disemua aspek kehidupan manusia seperti pada sector pertanian, perumahan, perindustrian, perdagangan dan tentunya aspek kesehatan. Disamping itu, pertumbuhan dan perkembangan ekonomi suatu Negara menentukan derajat kesehatan penduduk dan secara timbal balik berkaitan erat dengan kemampuan untuk mengembangkan suatu pelayanan kesehatan dan atau kegiatan lain disektor kesehatan (Sediaoetama, 2000).

3) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan termasuk faktor perilaku, berkontribusi besar terhadap peningkatan obesitas. Diperkirakan faktor lingkungan berkontribusi sebesar 60-70%. Menurut Alisson, *et al* dalam Swastika (2006) bahwa lingkungan yang memegang peranan terhadap perkembangan obesitas dan prevalensi obesitas yaitu faktor demografi dan biologis, sosiokultural dan faktor perilaku atau gaya hidup (Hardinsyah & Supariasa, 2017).

4) Aktivitas fisik

Kemajuan di bidang teknologi dan informasi memanjakan masyarakat dengan berbagai fasilitas yang mengurangi aktivitas fisiknya dalam melaksanakan kegiatan. Mereka tinggal duduk bekerja dengan di sekelilingnya di lengkapi dengan berbagai fasilitas kerja dan komunikasi adanya berbagai fasilitas rumah tangga yang serba otomatis mengurangi gerak ibu rumah tangga, mereka dapat mengerjakan tugasnya sambil bermalas-malasan menonton televisi di temani dengan camilan yang cukup banyak sehingga tanpa disadari terjadi asupan energy berlebihan akibat aktivitas yang kurang (Hardinsyah & Supariasa, 2017)

5) Sosial budaya

Obesitas di Indonesia cukup tinggi ditemukan pada wilayah etnis Sulawesi, Maluku dan Papua. Prevalensi obesitas di wilayah tersebut berkisar antara 15-

30%, terjadi akibat perilaku penduduk local yang dikenal suka mengadakan pesta dan jamuan adat dengan makanan yang mengandung lemak tinggi (Hardinsyah & Supariasa, 2017).

3. Penilaian status gizi

Penilaian status gizi adalah suatu cara atau metode yang digunakan untuk menilai status gizi seseorang dengan menggunakan beberapa metode penilaian. Terdapat dua jenis metode penilaian status gizi yang dapat dilakukan, yakni dengan metode penilaian status gizi secara langsung dan penilaian status gizi secara tidak langsung.

Penilaian status gizi secara langsung meliputi antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik, sedangkan penilaian status gizi secara tidak langsung meliputi survey konsumsi makanan, statistic vital dan faktor ekologi.

Penilaian status gizi yang paling sering digunakan pada anak sekolah yaitu antropometri. Antropometri merupakan penilaian status gizi yang paling murah dan mudah dilaksanakan terutama untuk penentuan status gizi masyarakat sehingga penggunaannya luas di masyarakat tetapi dengan syarat harus tersedia alat ukur yang baik dan dilakukan dengan cara pengukuran yang benar. Parameter antropometri yang digunakan yaitu berat badan dan tinggi badan.

- a. Berat badan merupakan salah satu antropometri yang memberikan gambaran tentang massa tubuh (otot dan lemak). Massa tubuh sangat sensitif terhadap perubahan keadaan yang mendadak seperti terserang penyakit atau menurunnya nafsu makan. Cara pengukuran berat badan dapat dilakukan dengan menggunakan alat penimbangan seperti timbangan injak. Beberapa hal

yang penting untuk diperhatikan dalam penimbangan, antara lain pada waktu menimbang usahakan pakaian yang digunakan seminim mungkin. Kemudian dalam keadaan ditimbang harus tenang dan usahakan berdiri di tengah-tengah penimbangan tanpa pegangan apapun dan menyentuh sesuatu.

- b. Tinggi badan, dimana pada periode tertentu tinggi badan bertambah seiring dengan penambahan umur. Pertumbuhan tinggi badan relatif kurang sensitif terhadap masalah defisiensi gizi dalam jangka waktu pendek. Cara mengukur tinggi badan antara lain tinggi badan diukur dalam keadaan berdiri tegak untuk umur lebih dari dua tahun dengan menggunakan alat yaitu *microtoice*. Panjang badan diukur dalam posisi tidur terlentang, mengukur dengan menggunakan pengukur panjang badan. Indeks antropometri yang di gunakan pada anak sekolah yaitu Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U). Faktor umur sangat penting dalam menentukan status gizi. Hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan yang akurat, menjadi tidak berarti bila tidak disertai dengan penentuan umur yang tepat (Supariasa, Fajar, & Bachyar, 2012).

Rumus IMT : $IMT = BB \text{ (kg)} \times TB^2 \text{ (m)}$
Keterangan : IMT : Indeks Massa Tubuh
 BB : Berat Badan (kg)
 TB : Tinggi Badan (m)

Kategori dan ambang batas status gizi anak sekolah adalah sebagai mana terdapat pada Tabel 1.

Tabel 1
 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Menurut IMT/U

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-score)
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5-	Sangat Kurus	<-3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD

18 Tahun	Obesitas	>2 SD
----------	----------	-------

Sumber : (Depkes, 2010)

4. Masalah gizi pada anak sekolah

Masalah gizi pada anak usia sekolah telah bergerak dari masalah gizi kurang ke masalah gizi kelebihan zat gizi seperti energy, lemak dan garam, sekalipun memang masih ditemukan kasus penyakit karena gizi kurang. Sepanjang masa kanak-kanak beberapa anak masih mengalami masalah seperti anemia karena defisiensi zat besi, karies pada gigi, terutama pada anak-anak yang sering mengonsumsi makanan tinggi gula, KEP (kekurangan energy protein), Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI), kelebihan dan kekurangan berat badan. Kegemaran pada makanan olahan yang mengandung zat gizi tertentu menyebabkan anak mengalami perubahan patologis yang terlalu dini.

Ada beberapa faktor penyebab masalah gizi pada anak :

- a. Kebiasaan makan yang salah
- b. Pengetahuan gizi yang kurang
- c. Kesukaan berlebih tentang suatu makanan tertentu
- d. Terpengaruh promosi berlebih tentang suatu makanan
- e. Pengaruh produk baru (*fast food*)

Kebiasaan makan yang salah pada anak sangat besar dampaknya terhadap kesehatan. Kebiasaan makan yang dialami dari masa kanak-kanak akan berdampak pada kesehatan dalam kehidupan selanjutnya, setelah dewasa bahkan sampai berusia lanjut (Arisman, 2003).

B. Pola Konsumsi

1. Definisi pola konsumsi

Pola konsumsi merupakan berbagai informasi yang dapat memberikan gambaran mengenai jumlah, frekuensi dan jenis bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh kelompok atau masyarakat tertentu. Jumlah adalah banyaknya pangan yang dikonsumsi dalam sehari (24 jam) yang dihitung dari rata-rata

konsumsi bahan makanan selama 2 x 24 jam dan diterjemahkan menjadi zat gizi energy dan protein dalam satuan kalori dan gram. Frekuensi adalah seringnya konsumsi bahan makanan dalam satu hari selama 2 x 24 jam. Jenis adalah macam makanan yang dikonsumsi selama 2 x 24 jam yang dilihat pada macam makanan seperti makanan pokok (beras, roti, jagung, ubi, dll), lauk pauk (daging, ikan, telur, tempe, tahu), sayuran, buah-buahan dan makanan siap saji (*fast food*) dalam satu kali makan.

Pola makan yang baik mengandung makanan pokok, lauk pauk, buah-buahan dan sayur-sayuran serta dimakan dalam jumlah yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan. Pola makan yang baik dan jenis hidangan yang beraneka ragam dapat menjamin terpenuhinya kecukupan sumber tenaga, zat pembangun dan zat pengatur bagi kebutuhan tubuh seseorang, sehingga status gizi seseorang akan lebih baik dan dapat memperkuat daya tahan tubuh yang disertai dengan aktivitas fisik atau olahraga yang teratur dan disesuaikan dengan usia (Baliwati, 2010).

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pola konsumsi pangan adalah faktor sosial ekonomi, sosial budaya, tingkat pengetahuan dan ketersediaan pangan (Baliwati, 2010).

a. Faktor sosial ekonomi

Keadaan ekonomi relatif mudah diukur dan berpengaruh besar pada konsumsi pangan, terutama pada golongan miskin. Hal ini disebabkan karena penduduk golongan miskin menggunakan sebagian besar pendapatannya untuk memenuhi kebutuhan makanan sehingga dapat mempengaruhi status gizi dari masyarakat.

b. Faktor sosial budaya

Kebudayaan suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan yang digunakan untuk dikonsumsi. Aspek sosio-budaya pangan adalah fungsi pangan dalam masyarakat yang berkembang sesuai dengan keadaan lingkungan, agama, adat, kebiasaan dan pendidikan masyarakat tersebut.

c. Tingkat pengetahuan

Tingkat pengetahuan itu sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan gizi, ini berakibat pada penanganan anak-anak dan keluarga tentang pemilihan makanan yang bergizi.

d. Ketersediaan pangan

Ketersediaan pangan merupakan kondisi penyediaan pangan yang mencakup makanan dan minuman yang berasal dari tanaman, ternak, dan ikan serta turunnya bagi penduduk suatu wilayah dalam suatu kurun waktu tertentu. Meningkatnya perhatian pada produksi pertanian di lingkungan pembangunan kerap ditunjuk sebagai fungsi kearah gizi yang lebih baik. Bila produksi pertanian rendah menyebabkan pendapatan petani berkurang, kemiskinan dan kurangnya pangan yang tersedia untuk dimakan menyebabkan timbulnya gizi kurang.

3. Metode pengukuran konsumsi

Berdasarkan jenis data yang diperoleh, maka pengukuran konsumsi makanan menghasilkan dua jenis data konsumsi, yaitu bersifat kualitatif dan kuantitatif.

a. Metode kualitatif

Metode yang bersifat kualitatif biasanya untuk mengetahui frekuensi makan, frekuensi konsumsi menurut jenis bahan makanan dan menggali informasi tentang kebiasaan makan (*Food habits*) serta cara-cara memperoleh bahan makanan tersebut.

Metode-metode pengukuran konsumsi makanan bersifat kualitatif, antara lain Metode frekuensi (*food frequency*), Metode *dietary history*, Metode telepon dan Metode pendaftaran makanan (*food list*).

b. Metode kuantitatif

Metode secara kuantitatif dimaksudkan untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga dapat dihitung konsumsi zat gizi dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) atau daftar lain yang diperlukan seperti Daftar Ukuran Rumah Tangga (URT), Daftar Konversi Mentah-Masak (DKMM) dan Daftar Penyerapan Minyak.

Metode-metode untuk pengukuran konsumsi secara kuantitatif, antara lain Metode recall 24 jam, Perkiraan makanan (*Estimated Food Records*), Penimbangan makanan (*Food weighing*), Metode *Food Account*, Metode inventaris (*Inventory method*) dan Pencatatan (*Household food records*).

c. Metode kualitatif dan kuantitatif

Beberapa metode pengukuran bahkan dapat menghasilkan data yang bersifat kualitatif maupun kuantitatif. Metode tersebut, antara lain metode recall 24 jam dan metode riwayat makan (*dietary history*) (Sirajuddin, Mustamin, Nadimin, & Suriani, 2015).

C. Fast Food

1. Pengertian *fast food*

Fast food atau juga sering disebut makanan cepat saji adalah kelompok makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disajikan. Makanan cepat saji mudah diperoleh di pasaran kuliner atau di tempat-tempat khusus yang sudah menyediakannya. Selain itu, pengolahan dan penyajiannya lebih mudah dan cepat, sehingga cocok bagi mereka yang mempunyai kesibukan dalam pekerjaan (Sulistijani, 2002).

Secara umum produk *fast food* dapat dibedakan menjadi dua, yaitu produk *fast food* yang berasal dari barat dan lokal. *Fast food* yang berasal dari barat sering juga disebut *fast food* modern. Makanan yang disajikan pada umumnya berupa *hamburger*, *pizza* dan sejenisnya. Sedangkan *fast food* lokal sering juga disebut

dengan istilah *fast food* tradisional seperti warung tegal, restoran padang, warung sunda.

Industri makanan cepat saji di Indonesia sangat mempengaruhi pola makan anak-anak, khususnya anak sekolah yang masih duduk di bangku sekolah dasar. Penyajian yang cepat, cita rasa yang enak dan jenis makanannya bervariasi sehingga memenuhi selera pembelinya (Khomsan, 2004).

Keberadaan restoran-restoran makanan cepat saji di Indonesia semakin menjamur terutama di kota besar, makanan yang disajikan berupa makanan tradisional seperti restoran padang dan makanan barat seperti Kentucky fried chicken yang terkenal dengan ayam gorengnya. Dengan manajemen yang handal misalnya pelayanan yang praktis, desain interior restoran yang rapi, menarik dan bersih tanpa meninggalkan unsur kenyamanan, serta rasanya yang lezat membuat mereka yang sibuk dalam pekerjaan memilih alternatif untuk mengonsumsi jenis makanan cepat saji, karena lebih cepat. Pada masa libur banyak keluarga yang memilih makan di luar dengan mengonsumsi makanan cepat saji (Khomsan, 2004).

Kelebihan makanan cepat saji adalah penyajian cepat sehingga hemat waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, tempat dan penyajian yang higienis. Makanan cepat saji yang dimaksud adalah jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan dan praktis. Pada umumnya makanan diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat adiktif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa pada produk tersebut.

2. Jenis-jenis *fast food*

Berikut ini adalah makanan *fast food* yang paling populer di seluruh dunia yang berasal dari beberapa negara, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. *Hamburger*

Hamburger (atau seringkali disebut dengan 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 selada, tomat dan bawang bombay. *Hamburger* berasal dari negara Jerman. Saus burger diberi berbagai jenis saus seperti mayones, saus tomat dan sambal. Beberapa varian burger juga dilengkapi dengan keju, asinan, serta bahan pelengkap lain seperti sosis.

b. *Pizza*

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

c. *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.

d. *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.

e. *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.

f. *Sushi*

Sushi adalah makanan Jepang yang terdiri dari nasi yang dibentuk bersama lauk berupa makanan laut, daging, sayuran mentah atau sudah dimasak. *Sushi* juga sudah populer di masyarakat Indonesia.

g. *Hot dog*

Hot dog merupakan makanan *fast food* berupa sosis yang diselipkan dalam roti. Mustard, saus tomat, bawang dan mayonaise dapat melengkapi isiannya (Fradjia, 2008).

3. Nilai gizi *fast food*

Pada umumnya makanan cepat saji mengandung kalori, kadar lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat. Selain itu, cara menggoreng dengan banyak minyak (*deep fry*) juga akan meningkatkan kandungan lemak dalam *fast food*. Lemak *fast food* bisa meningkat tiga sampai empat kali lipat dari kadar lemak bahan mentah. Lemak *fried chicken* dan *chicken nugget* rata-rata menjadi 40-64%, padahal ketika masih dalam keadaan mentah kadar lemaknya 25%. Beberapa waktu yang lalu, beberapa produsen *fast food* mengganti penggunaan minyak hewani dengan minyak nabati (*vegetable oil*). Upaya ini diharapkan dapat membangun brand image baru bahwa *fast food* bisa lebih sehat. Namun mengganti minyak hewani menjadi minyak nabati hampir tidak mengurangi bahaya minyak jenuh. Minyak nabati memang merupakan minyak yang tidak mengandung kolesterol, akan tetapi tidak berarti minyak nabati tidak meningkatkan kolesterol dalam darah. Semua minyak jenuh baik minyak hewani yang memang sudah mengandung kolesterol maupun minyak nabati yang tidak berkolesterol mempunyai pengaruh yang sama buruknya. Minyak tak jenuh jika dipanaskan dalam suhu tinggi dan berulang-ulang akan menjadi jenuh juga.

Berikut ini ada beberapa gambaran kandungan nilai gizi dari jenis makanan *fast food* yang saat ini banyak dikonsumsi oleh masyarakat karena pengaruh tren globalisasi seperti terdapat pada Tabel 2.

Tabel 2
Kandungan gizi *fast food*

Nilai energi beberapa *fast food*

Per Porsi	Energi (kalori)
KENTUCKY FRIED CHICKEN	
<i>Fried Chicken Original</i>	830
<i>Fried Chicken Crispy Dinner</i>	950
<i>Kentucky Nuggets</i>	276
BURGER KING	
<i>Chicken Tender</i>	236
<i>Specialty Chicken Sandwich</i>	685
McDONALD'S	
<i>Chicken McNuggets</i>	270
Kentang Goreng (<i>French Fries</i>)	214-320
<i>Coleslaw</i>	123
<i>Vanilla Shake</i>	332
<i>Chocolate Shake</i>	364
<i>Apple Pie</i>	300
Mie instant	330
Siomay	162
Bakso	400
Donat	210
Pizza	483

Sumber : (Mulianny, 2005)

4. Dampak negatif *fast food*

Makanan cepat saji yang dikonsumsi terus menerus akan berdampak terhadap kesehatan. Dengan mengonsumsi satu paket *fast food* regular yang umumnya terdiri dari *fried chicken*, kentang goreng dan minuman ringan (*soft drink*), berarti kita sudah mengonsumsi energi 1,500 kalori. Hal ini sama artinya dengan mengonsumsi 75% anjuran kecukupan energi rata-rata sehari yaitu 2,000 kalori. Selain itu, dengan mengonsumsi satu paket *fried chicken* regular berarti kita telah mengonsumsi lemak sedikitnya 65 mg. Dimana anjuran kecukupan konsumsi lemak kira-kira 10% dari kecukupan energi sehari, tidak lebih dari 20%. Ketentuan ini setara dengan 25 mg lemak, paling banyak 45 mg lemak.

Kandungan kolesterol satu paket *fast food* regular bisa mencapai 300 mg lemak.

Padahal jumlah itu adalah batas maksimum yang bisa ditoleransi oleh tubuh. Ada beberapa dampak negatif mengonsumsi *fast food* yaitu sebagai berikut

(Septiyani, 2011) :

a. Meningkatkan risiko serangan jantung

Makanan cepat saji memiliki kandungan kolesterol yang tinggi sehingga dapat mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah. Pembuluh darah yang tersumbat akan membuat aliran darah tidak lancar dan dapat mengakibatkan terjadinya serangan jantung koroner.

b. Membuat ketagihan

Makanan cepat saji mengandung zat aditif yang dapat membuat ketagihan dan merangsang untuk ingin terus memakannya sesering mungkin.

c. Meningkatkan berat badan

Seringnya mengonsumsi *fast food* dan jarang berolahraga, akan mengalami penambahan berat badan yang tidak sehat. Hasil lemak dari mengonsumsi *fast food* tidak digunakan dengan baik oleh tubuh sehingga lemak inilah yang kemudian tersimpan dan menumpuk yang mengakibatkan obesitas.

d. Meningkatkan risiko kanker

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

e. Memicu diabetes mellitus

Fast food mengandung kalori dan lemak jenuh yang tinggi dan akan memicu terjadinya resistensi insulin yang berujung pada penyakit diabetes mellitus. Resistensi insulin terjadi ketika sel-sel tubuh tidak merespon insulin sehingga menurunkan penyerapan glukosa yang menyebabkan banyak glukosa menumpuk di aliran darah.

f. Memicu tekanan darah tinggi

Garam dapat membuat masakan menjadi jauh lebih nikmat. Hampir semua *fast food* mengandung garam yang tinggi. Garam mengandung natrium, ketika kadar natrium dalam darah tinggi dan tidak dapat dikeluarkan oleh ginjal, volume darah meningkat karena natrium bersifat menarik dan menahan air. Peningkatan ini menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh yang menyebabkan tekanan darah tinggi.

5. Upaya mengurangi dampak *fast food*

Untuk mengurangi dampak makanan *fast food* dapat diupayakan dengan menerapkan upaya pencegahan dengan konsumsi pangan agar terhindar dari risiko berbagai penyakit (Muchtadi, 2001):

a. Variasikan konsumsi makanan

Variasi makanan sangat diperlukan agar kebutuhan di dalam tubuh kita dapat terpenuhi. Mulai dari makanan pokok, lauk pauk, buah-buahan dan sayur-sayuran. Sayur-sayuran baik untuk kesehatan tubuh karena kandungan serat di dalam sayuran sangat tinggi. Sayuran dapat disajikan dalam bentuk mentah misalnya lalapan atau dalam bentuk olahan seperti sop atau salad dan berbagai olahan sayur lainnya. Selain itu juga, buah-buahan juga banyak mengandung serat. Buah-buahan dapat diolah menjadi jus atau bisa langsung dimakan dalam keadaan segar.

b. Mempertahankan berat badan ideal

Mengonsumsi makanan *fast food* secara berlebihan tidak baik untuk kesehatan, salah satunya yaitu dapat meningkatkan berat badan yang akan berdampak menjadi obesitas. Sehingga olahraga secara teratur sangat penting dilakukan untuk mempertahankan berat badan ideal agar terhindar dari berbagai macam penyakit.

c. Mengurangi konsumsi lemak total, lemak jenuh dan kolesterol

Anjuran yang paling cocok bagi penggemar *fast food* adalah hendaknya mengimbangi konsumsi makanan lemak total, lemak jenuh dan kolesterol dengan makanan tinggi serat seperti sayuran dan buah-buahan.

d. Konsumsi makanan yang cukup mengandung pati dan serat

Buah-buahan banyak mengandung vitamin, mineral, fitokimia, antioksidan, dan serat makanan alami. Pengolahan buah-buahan menjadi jus merupakan salah satu cara yang baik untuk meningkatkan konsumsi buah-buahan di masyarakat. Agar diperoleh asupan serat makanan sebagaimana yang diperlukan tubuh ketika mengonsumsi jus buah hendaknya jus benar-benar dibuat dari buah asli. Jangan sekali-kali tertipu dengan berbagai jenis minuman jus rasa buah yang sebenarnya sama sekali tidak mengandung komponen buah.

e. Hindari konsumsi gula yang berlebihan

Fast food banyak mengandung gula, terutama gula buatan. Gula buatan tidak baik untuk kesehatan karena dapat menyebabkan penyakit gula atau diabetes, kerusakan gigi dan obesitas. Minuman bersoda, *cake*, dan *cookies* mengandung banyak gula dan sangat sedikit vitamin serta mineralnya. Minuman bersoda mengandung paling banyak gula, sedangkan kebutuhan gula dalam tubuh tidak boleh lebih dari 4 g atau satu sendok teh sehari.

f. Hindari konsumsi natrium yang berlebihan

Sodium (Na) tidak boleh kebanyakan terdapat didalam tubuh kita. Untuk ukuran orang dewasa, sodium yang aman jumlahnya tidak boleh lebih dari 3,300 mg. Inilah sama dengan 1 3/5 sendok teh. Sodium yang banyak terdapat dalam makanan cepat saji dapat meningkatkan aliran dan tekanan darah sehingga bisa membuat tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi juga akan berpengaruh munculnya gangguan ginjal, penyakit jantung dan stroke. Lemak jenuh yang juga banyak terdapat dalam *fast food*, yang berbahaya bagi tubuh karena zat tersebut merangsang organ hati untuk memproduksi banyak kolesterol. Kolesterol sendiri

didapat dengan dua cara, yaitu oleh tubuh itu sendiri dan ada juga yang berasal dari produk hewani yang kita makan dan dimasak terlalu lama. Kolesterol banyak terdapat dalam daging, telur, ayam, ikan, mentega, susu dan keju.

Selain cara-cara tersebut di atas, upaya terbaik untuk mengurangi dampak negatif *fast food* adalah dengan berupaya tidak mengonsumsinya secara berlebihan. Bila ingin mengonsumsinya 1 atau 2 kali dalam sebulan atau 1 kali dalam seminggu ingin menikmati makanan *fast food* dirasa cukup aman dilakukan. Tetapi, apabila frekuensi menikmati makanan ini dilakukan lebih sering lagi, maka sebaiknya ketika menyantap sajian ini hendaknya dibarengi dengan mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan.

D. Anak Sekolah

1. Definisi anak usia sekolah

Menurut (Wong, 2009), usia sekolah adalah anak pada usia 6-12 tahun, yang artinya sekolah menjadi pengalaman inti anak. Periode ketika anak-anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan orang tua mereka, teman sebaya, dan orang lainnya. Usia sekolah merupakan masa anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu.

2. Karakteristik anak usia sekolah dasar

Karakteristik anak usia sekolah (6-12 tahun) yaitu :

- a. Fisik/jasmani meliputi pertumbuhan lambat dan teratur, anak wanita biasanya lebih tinggi dan lebih berat dibandingkan laki-laki dengan usia yang sama, anggota-anggota badan memanjang sampai akhir masa ini, peningkatan koordinasi besar dan otot-otot halus, pertumbuhan tulang. Tulang sangat

sensitif terhadap kecelakaan, pertumbuhan gigi tetap, gigi susu tanggal. Nafsu makan besar, senang makan dan aktif, fungsi pengelihatian normal. Timbul haid (perempuan) pada akhir masa ini.

- b. Emosi meliputi suka berteman, ingin sukses, ingin tahu, bertanggungjawab terhadap tingkah lakudan diri sendiri, mudah cemas jika ada kemalangan di dalam keluarga, tidak terlalu ingin tahu terhadap lawan jenis.
- c. Sosial meliputi senang berada didalam kelompok, berminat didalam permainan yang bersaing, mulai menunjukkan sikap kepemimpinan, mulai menunjukkan penampilan diri, jujur, sering punya kelompok teman-teman tertentu, sangat erat dengan teman-teman sejenis. Laki-laki dan wanita bermain sendiri-sendiri.
- d. Intelektual meliputi suka berbicara dan mengeluarkan pendapat minat besar dalam belajar dan keterampilan, ingin coba-coba, selalu ingin tahu sesuatu, perhatian terhadap sesuatu sangat singkat (Adriani & Wiriati, 2012)

3. Pengertian kota dan desa

a. Kota

Menurut para ahli Arnold Tonybee dan Louis Wirth yaitu Kota merupakan suatu pemukiman yang relatif besar, adanya suatu sistem pemerintahan dengan kepadatan penduduk yang tinggi dengan corak kehidupan yang bersifat heterogen.

b. Desa

Menurut para ahli Bintarto dan Paul Landis Desa adalah suatu wilayah otonomi yang warganya saling mengenal, saling timbal balik dengan daerah lainnya yang kebutuhan ekonominya cenderung ke agraris dan berhak mengatur pemerintahan sendiri (Agustini, 2016)

4. Kriteria kota dan desa

a. Kota

- 1) Pembangunan di kota maju dan cepat.
- 2) Karakteristik kota sikap penduduk bersifat individualistik dan materialistis, pandangan hidup kota lebih rasional, sarana dan prasarana lengkap dan

modern, tempat rekreasi dan olahraga memadai, sarana perekonomian seperti pasar atau supermarket lengkap, teknologi canggih dan pendidikan tinggi.

- 3) Sosial budaya masyarakat kota sangat beranekaragam.
- 4) Lapangan pekerjaan di kota beragam dengan skala usaha yang besar.
- 5) Kontrol sosial di kota adat dan tradisi kurang dapat berkembang, sehingga

diperlukan perangkat hukum dan perundangan.

- 6) Jumlah dan arus perputaran uang di kota besar dan cepat.
- 7) Wilayah kota nampak terbagi-bagi, sehingga ada wilayah untuk masyarakat

elit dan ada pula perkampungan kumuh.

- 8) Mata pencaharian kota merupakan pusat kegiatan sektor ekonomi sekunder yang meliputi bidang industri, disamping sektor ekonomi yaitu bidang pelayanan jasa.

b. Desa

- 1) Berdasarkan karakteristik sebuah desa berada pada dataran tinggi, struktur perekonomian penduduk bersifat agraris, kehidupan tergantung pada alam, teknologi masih rendah, sarana dan prasarana sangat kurang, tempat rekreasi dan olahraga masih sangat kurang.

- 2) Syarat-syarat desa di wilayah Bali yaitu paling sedikit 5,000 jiwa atau 1,000 kepala keluarga dan letaknya jauh dari kota.

- 3) Pembangunan di desa relative lambat.
- 4) Sosial budaya masyarakat di desa sama dan hampir semua warganya masih semua ada ikatan persaudaraan.

- 5) Lapangan pekerjaan di desa hampir semua warganya hidup dari usaha pertanian dengan skala usaha yang kecil.

- 6) Kontrol sosial di desa adat dan tradisi terbentuk dan berkembang secara turun temurun.

- 7) Jumlah dan arus perputaran uang di desa kecil dan lambat.

- 8) Wilayah pedesaan orang kaya dan orang miskin hidup menyatu dan berdampingan.

- 9) Mata pencaharian penduduk desa berada di sektor ekonomi primer yaitu bidang agraris (Agustini, 2016).

5. Kecukupan gizi anak sekolah dasar

Jumlah kebutuhan gizi pada anak ditentukan oleh berbagai faktor antara lain jenis kelamin, berat badan, dan aktivitas sehari-hari. Adapun angka kecukupan gizi yang dianjurkan bagi anak seperti terdapat pada Tabel 3.

Tabel 3
Daftar Kecukupan Gizi yang Dianjurkan (DAKG)

Umur	AKG Energi (Kkal)
4-6 tahun	1600
7-9 tahun	1850
10-12 tahun (wanita)	2000
10-12 tahun (laki-laki)	2100
13-15 tahun (wanita)	2125
13-15 (laki-laki)	2475

Sumber : (Depkes, 2013)

E. Hubungan Antara Konsumsi *Fast Food* dan Status Gizi Pada Anak

Sekolah

Menurut (Khomsan, 2004) *fast food* merupakan makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Konsumsi yang tinggi terhadap *fast food* atau makanan siap saji dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih atau kegemukan karena kandungan dari *fast food* tersebut, dan dapat menyebabkan penyakit jantung, penyumbatan pembuluh darah dan sebagainya.

Konsumsi *fast food* merupakan salah satu faktor risiko penyebab terjadinya obesitas pada anak sekolah, hal ini diketahui bahwa siswa yang konsumsi *fast foodnya* berada pada kategori sering, mempunyai risiko 3,667 kali lebih besar untuk mengalami obesitas, bila dibandingkan dengan siswa yang tingkat konsumsi *fast foodnya* berada pada kategori jarang.

Semakin banyak konsumsi makanan cepat saji, semakin tinggi kejadian obesitas, karena kandungan kalori dan lemak pada makanan cepat saji sangat tinggi. Hanya dengan makanan cepat saji yang sederhana sudah dapat memenuhi setengah kebutuhan kalori seseorang dalam sehari. Selain itu banyaknya jenis

makanan cepat saji yang dikonsumsi juga semakin meningkatkan kejadian obesitas.

Makanan jenis *fast food* sudah mengalami proses pemasakan terlebih dahulu, sehingga banyak kehilangan zat gizi penting seperti vitamin dan mineral, zat-zat gizi yang seharusnya di cerna dan diproses dalam saluran cerna tidak lagi dilakukan sehingga metabolisme di dalam tubuh pun menjadi kurang baik. *Fast food* adalah makanan favorit yang dikonsumsi oleh kebanyakan anak-anak, selain itu makan *fast food* memiliki nilai sosial dimana kebanggaan ketika memakannya.

Menurut (Junaidi & Noviyanda, 2016) era globalisasi membawa dampak diperkenalkannya selera makan gaya *fast food* yang populer di Amerika dan Eropa. Budaya makan pun telah berubah menjadi tinggi lemak jenuh dan karbohidrat sederhana, rendah serat dan rendah zat gizi mikro. Kegemukan atau obesitas banyak terkait dengan jenis atau apa yang dimakan daripada jumlah yang di makan. Rata-rata konsumsi energy penduduk Cina lebih tinggi daripada penduduk Amerika, namun kejadian obesitas 25% lebih banyak di Amerika. Ternyata perbedaannya ada pada sumber energy, karena orang Cina lebih banyak konsumsi karbohidrat kompleks dan lebih sedikit lemak daripada pola makan orang Amerika yang lebih banyak lemak jenuh dan gula.

Peningkatan kemakmuran di Indonesia juga diikuti oleh perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Pola makan, terutama di kota besar, bergeser dari pola makan tradisional ke pola makan barat (terutama dalam bentuk *fast food*) yang sering mutu gizinya tidak seimbang. Pola makan tersebut merupakan jenis-jenis makanan yang bermanfaat, akan tetapi secara potensial mudah menyebabkan kelebihan masukan kalori. Berbagai makanan yang tergolong *fast food* tersebut adalah kentang goreng, ayam goreng, hamburger, pizza, donat, dan lain-lain.

Peningkatan jumlah obesitas pada anak-anak saat ini karena anak-anak lebih senang mengonsumsi *fast food* modern yang dapat dikategorikan *junk food*, karena lebih banyak mengandung energy dan sedikit serat. Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa anak yang obesitas dikarenakan pola makan yang berlebihan dan tinggi energy. Biasanya, frekuensi anak-anak dalam konsumsi *fast food* rata-rata 1-2 kali seminggu, dengan jenis *fast food* yang sering dikonsumsi adalah ayam goreng, kentang goreng dan *soft drink*.

Keseimbangan energy dicapai bila energy yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan sama dengan energy yang dikeluarkan. Keadaan ini akan menghasilkan berat badan ideal/normal. Kelebihan energy terjadi apabila konsumsi energy melalui makanan melebihi energy yang dikeluarkan. Kelebihan energy ini akan diubah menjadi lemak tubuh. Akibatnya, terjadi berat badan lebih atau kegemukan. Kegemukan bisa disebabkan oleh kebanyakan makan dalam hal jenis karbohidrat, lemak maupun protein, tetapi juga karena kurang gerak. Dengan demikian *fast food* yang dikonsumsi secara berlebihan atau keseringan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kejadian obesitas.