

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Proses perubahan yang terjadi pada pertumbuhan remaja dapat dilihat baik dari segi fisik, kognitif, sosial dan psikologis. Pada fase ini merupakan suatu proses pendewasaan dari anak - anak hingga remaja dan dapat dilihat beberapa perubahan, mulai dari hormon, massa otot, dan jaringan lemak pada tubuh. (Adriani, 2012). Pada fase remaja ini terjadilah perubahan sifat, sikap dan perilaku yang cenderung ingin mencoba sesuatu baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Perubahan sikap dan perilaku inilah yang perlu menjadi perhatian dan harus diarahkan agar tidak berdampak negatif dan tidak terjadi penyimpangan perilaku kearah yang buruk. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2014, batas usia remaja adalah 10-19 tahun. Dalam kelompok remaja ini mereka dapat digolongkan sebagai pelajar. Saat ini, anak muda cenderung labil, rentan terhadap lingkungan disekitarnya, serta mudah mengikuti perkembangan teknologi dan perkembangan sosial. Pengaruh perkembangan teknologi dan sosial tersebut akan mempengaruhi pilihan makanan yang akan mereka makan. Jika salah dalam memilih makanan maka dapat berpengaruh negatif bagi kesehatan dan status gizinya (Proverawati, 2011).

Konsumsi makanan dan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dalam sehari-hari menjadi faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. Apabila tubuh mendapat nutrisi sesuai kebutuhan maka secara langsung akan mempengaruhi

status gizinya menjadi baik atau status gizi normal. Ketika tubuh manusia kekurangan satu atau lebih nutrisi, maka nutrisi tidak akan mencukupi kebutuhan. Jika tubuh manusia mendapat terlalu banyak nutrisi maka akan terjadi kelebihan gizi yang berakibat tidak baik bagi tubuh (Soekirman, 2000).

Menurut data WHO pada 2014, kasus obesitas di dunia melonjak dua kali lipat bahkan lebih dengan cepat sejak tahun 1980. Pada tahun 1990 prevalensi remaja dengan (IMT) yaitu  $> 2$  SD terjadi peningkatan yaitu dari 4,2% menjadi 6%. Pada tahun 2010 mengalami peningkatan yaitu sebesar 7%, dan di tahun 2020 mengalami kemungkinan untuk terjadi peningkatan sebesar 9,1%. Di tahun 2014 orang dewasa dengan rentang umur diatas 18 tahun memiliki berat badan lebih dengan jumlah lebih dari 1,9 miliar, dan orang yang mengalami obesitas di seluruh dunia berjumlah lebih dari 600 juta kasus. Begitupun dengan prevalensi kasus obesitas di Indonesia yang semakin mengalami peningkatan, dan pada saat ini kasus obesitas yang terjadi pada anak - anak dan remaja sama dengan kasus obesitas yang terjadi pada orang dewasa (WHO, 2013). Dari hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional tahun 2018, prevalensi remaja dengan kasus berat badan berlebih dan obesitas pada usia 13-15 tahun adalah sebesar 16,0%. Berdasarkan hasil Riskesdas Provinsi Bali tahun 2013 dilihat berdasarkan IMT / U angka kasus obesitas terjadi sebesar 12,6% pada anak usia 5 – 12 tahun. Berdasarkan prevalensi IMT / U status gizi anak usia 5 -12 tahun menuru kabupaten/kota di Bali tahun 2013, di Kota Denpasar status gizi sangat kurus masing-masing 3,2%, 5,6%, normal 64,5% dan gemuk 15,4% .

Obesitas berdampak serius terhadap status gizi anak usia sekolah karena dapat berdampak bagi kehidupan kedepannya, yang dapat menimbulkan terjadinya penyakit metabolik dan degeneratif (Kemenkes RI, 2012). Status gizi dapat dipengaruhi oleh faktor langsung dan faktor tidak langsung. Konsumsi makanan dan penyakit infeksi merupakan faktor langsung, adapun faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi status gizi yaitu aktivitas fisik, karakteristik pribadi dan pengetahuan (Suhardjo, 2005).

Selama masa remaja fisik manusia terus berkembang, fase ini membuat remaja mengalami perubahan ke hal yang baru misalnya berbagai macam gaya hidup, perilaku, dan kemampuan dan pengetahuan dalam menentukan makanan yang akan dimakan dan mempengaruhi status gizinya. Salah satu makanan yang biasa mereka pilih adalah *junk food*. *Junk food* adalah jenis makanan yang kandungan gula, lemak, dan kalori tinggi, serta rendah serat kandungan zat gizi mikro seperti vitamin, mineral, dan serat. *Junk food* identik dengan sebutan makanan sampah yang tidak memiliki kandungan nutrisi. Hal ini disebabkan lemak jenuh dan gulanya yang cukup tinggi, serta penambahan zat adiktif, seperti pewarna, pengawet, penambah rasa, pemanis buatan, makanan yang sudah terlalu lama dimasak / dipanaskan kembali, jika dimakan akan berdampak negatif bagi tubuh. *Junk food* yang dimaksud yaitu *junk food* yang masuk dalam golongan pengganti makanan pokok, yaitu seperti *fried chicken*, mie instant, kentang goreng, *burger*, *cheese burger*, *pizza*, daging yang diolah seperti sosis atau kornet, makanan kalengan seperti *sarden*, *nugget*, daging jeroan dan daging berlemak, dan aneka macam gorengan. *Junk food* yang masuk dalam golongan makanan ringan, yaitu

permen, milk shake, coklat, minuman bersoda, berbagai jenis minuman ringan, aneka keripik asin, manisan, *biscuit*, kue – kue manis, *chesse cake*, es krim (Maditias, 2015).

*Junk food* adalah jenis makanan yang cepat saji, praktis, mudah didapat, cantik penampilannya, dan dapat meningkatkan status sosial orang yang memakannya. Saat ini, lonjakan jumlah penjual *junk food* juga berpengaruh terhadap tingkat konsumsi masyarakat. Dilihat dari hasil survei Qraved 2016 diketahui bahwa 92% masyarakat mengetahui *junk food* tidak memiliki kandungan gizi dan manfaat bagi tubuh manusia, tetapi mereka memilih *junk food* untuk dikonsumsi. Sebesar 52% warga Jakarta menggunakan *junk food* untuk pengganti sarapan. Penelitian yang dilakukan Dody Izhar tahun 2019, dengan judul hubungan antara konsumsi *junk food*, aktivitas fisik dengan status gizi didapatkan hasil yang sering makan *junk food* sebesar 60 % dan yang mengalami gizi lebih sebesar 49,3 %.

Dampak *junk food* pada tubuh manusia adalah mempengaruhi energi dalam tubuh. *Junk food* memang tinggi lemak, beberapa di antaranya menumpuk di tubuh dan menyebabkan obesitas. Indeks massa yang tinggi yang menggambarkan nutrisi berlebih mencakup gaya hidup yang mengeluarkan energi tinggi dan kurang olahraga. Aktivitas fisik adalah suatu perilaku, dan pengeluaran energi. Rendahnya aktivitas fisik dan kebiasaan makan yang dibarengi dengan makan berlebih dapat mengakibatkan gizi lebih. Penambahan lemak di perut atau panggul disebabkan oleh penumpukan energi berupa jaringan adiposa akibat berkurangnya mobilisasi energi (Izhar, 2019). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 mengenai aktivitas fisik

diketahui bahwa penduduk yang berumur lebih dari 10 tahun di Indonesia sebesar 33,5% memiliki aktivitas fisik kurang.

Berdasarkan penelitian Indah Armadani tahun 2017 didapatkan hasil yaitu siswa yang melakukan aktivitas fisik ringan dengan persentase tertinggi ada pada siswa yang mengalami gizi lebih sebesar 77,8%, status gizi baik sebesar 11,1%, status gizi kurus sebesar 5,6%, dan status gizi sangat kurus sebesar 5,6%. Sedangkan untuk siswa yang melakukan aktivitas fisik sedang dengan persentase tertinggi ada pada siswa yang mengalami status gizi baik sebesar 43,5%, status gizi kurus sebesar 21,7%, status gizi lebih sebesar 20,7%, dan status gizi sangat kurus sebesar 14,1%.

Berdasarkan uraian diatas dapat dikaitkan antara konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Mengonsumsi *junk food* secara berlebihan dapat menyebabkan seseorang mengalami gizi lebih dan apabila sedikit melakukan aktivitas atau bergerak dan disertai dengan kebiasaan makan yang berlebih dan tidak terkontrol meningkatkan risiko mengalami gizi lebih atau obesitas.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perbedaan status gizi berdasarkan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik paa remaja di SMP Saraswati 1 Denpasar. Lokasi SMP Saraswati 1 Denpasar peneliti pilih karena strategis berada di daerah perkotaan dan banyak terdapat tempat yang menjual *junk food* seperti pedagang kaki lima dan restoran yang menjual *junk food*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Adakah perbedaan status gizi berdasarkan konsumsi junk food dan aktivitas fisik pada remaja di SMP Saraswati 1 Denpasar ?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum

Mengetahui perbedaan status gizi berdasarkan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik pada remaja di SMP Saraswati 1 Denpasar.

### 2. Tujuan khusus

- a. Menentukan status gizi remaja di SMP Saraswati 1 Denpasar.
- b. Menilai konsumsi *junk food* pada remaja di SMP Saraswati 1 Denpasar.
- c. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada remaja di SMP Saraswati 1 Denpasar.
- d. Menganalisis perbedaan status gizi berdasarkan konsumsi *junk food* pada reamaja di SMP Saraswati 1 Denpasar.
- e. Menganalisis perbedaan status gizi berdasarkan aktivitas fisik pada remaja di SMP Saraswati 1 Denpasar.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat mampu memberikan kontribusi terhadap wawasan dan informasi baru mengenai perbedaan status gizi berdasarkan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik pada remaja. Diharapkan juga mampu menambah wawasan tentang status gizi, pentingnya memperhatikan konsumsi

makanan yaitu *junk food*, serta pentingnya melakukan aktivitas fisik karena memiliki kaitan dengan status gizi

## 2. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah informasi bagi penelitian selanjutnya serta dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan berkaitan dengan status gizi, konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik pada remaja.