

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 remaja adalah penduduk laki-laki atau perempuan yang berusia 10-19 tahun dan belum menikah. Remaja adalah masa yang sangat penting dalam membangun perkembangan mereka masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyak perubahan, diantaranya pertambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon. Prevalensi berat badan kurang pada remaja di negara berkembang adalah sebesar 22% (Unicef, 2017).

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat keseimbangan makanan dan penggunaan zat-zat gizi dalam tubuh (Almatsier, 2005). Status gizi dipengaruhi oleh ketersediaan pangan yang baik dalam keluarga, dan kondisi fisik remaja yang tidak menderita sakit, serta dipengaruhi oleh asupan zat gizi seperti: karbohidrat, lemak dan protein (Kurniawati, 2017). Status gizi seseorang menunjukkan seberapa besar kebutuhan fisiologis individu tersebut telah terpenuhi. Keseimbangan antara gizi yang masuk dan gizi yang dibutuhkan untuk kesehatan optimal adalah penting. Saat kebutuhan gizi seseorang tercukupi untuk menyokong kebutuhan tubuh sehari-hari dan setiap peningkatan kebutuhan metabolisme, maka individu tersebut akan mencapai status gizi yang optimal (Siti Andina, 2018).

Indonesia memiliki prevalensi status gizi kurang pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 8,7% sangat kurus sebesar 1,9% dan kurus sebesar 6,8%, gizi lebih sebesar 16%, gemuk sebesar 11,2% dan *obesitas* sebesar 4,8% (Kemenkes RI, 2018). Menurut Riskesdas 2010, prevalensi status gizi umur 13-15 tahun Provinsi Sumatera Utara berdasarkan (IMT/U) tahun 2010 adalah sangat kurus sebesar 5,0%, kurus sebesar 7,0%, normal sebesar 77,5%, gemuk sebesar 10,5% sedangkan prevalensi kurus Sumatera Utara pada remaja umur 13-15 tahun adalah sebesar 3% sangat kurus dan sebesar 6,2% kurus.

Prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan sebesar 7,8% kurus. Sedangkan prevalensi gemuk sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan sebesar 2,5% sangat gemuk dikategorikan sebagai *obesitas*.

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa sebesar 25,7% remaja usia 13-15 tahun dengan status gizi kurus dan sangat kurus terdapat sebesar 8,7% dan *obesitas* sebesar 4,8%.

Masa remaja merupakan perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa ini terjadi perubahan secara fisik, mental maupun sosial. Hal tersebut menyebabkan permasalahan yang sering terjadi dikalangan remaja adalah kelebihan berat badan (*obesitas*), kurang berat badan (*underweight*) dan pola makan yang salah (Noviyanti, 2017). Remaja rentan mengalami masalah gizi karena merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik fisiologis dan psikososial. Disamping itu kelompok ini berada pada fase pertumbuhan yang pesat (*growth spurt*) sehingga dibutuhkan zat gizi yang relatif lebih besar jumlahnya. Gizi pada masa remaja penting sekali untuk diperhatikan, *obesitas* atau kegemukan merupakan masalah yang mungkin akan muncul dan menjadi masalah terutama dikalangan remaja (Ali and Nuryani 2018). Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktifitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, jenis kelamin merupakan faktor faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian *obesitas* (Kurdanti et al. 2015).

Underweight adalah keadaan gizi kurang yang terjadi akibat kurangnya asupan zat gizi yang masuk dalam tubuh. Pengukuran yang sering digunakan untuk menentukan seseorang mengalami *underweight* adalah dengan menggunakan IMT. Faktor psikologis yang dapat menyebabkan terjadinya *underweight* adalah keinginan untuk memiliki tubuh ideal sehingga mempengaruhi pola makan dan konsumsi makan seseorang. Sedangkan berdasarkan faktor fisiologis, *underweight* paling

utama disebabkan oleh kurangnya asupan makanan, selain itu dapat pula disebabkan oleh masalah endokrin didalam tubuh.

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi (Noviyanti, 2017). Faktor lain yang berhubungan dengan status gizi adalah pola makan konsumsi *fast food* remaja perlu diperhatikan karena pertumbuhan yang sangat cepat, sehingga kebutuhan untuk pertumbuhan dan aktivitas juga meningkat. Jika berbagai aktivitas dan pertumbuhan meningkat tidak diimbangi dengan masukan zat gizi yang cukup maka tubuh akan mengalami masalah gizi kurang (Arisman, 2010).

Remaja sering mengonsumsi makanan siap saji karena kesibukan orangtua, terutama ibu yang tidak sempat menyiapkan makanan di rumah, sehingga makanan siap saji menjadi alternatif yang ditunjang oleh kondisi sosial ekonomi dan kepraktisan penyajian makanan dan waktu (Hatta 2019). Banyak remaja tidak mementingkan antara asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk, hal ini akan mengakibatkan permasalahan gizi seperti penambahan berat badan atau sebaliknya jika energi terlalu banyak keluar akan mengakibatkan kekurangan gizi (Author et al. 2020). Makanan cepat saji (*fast food*) merupakan makanan dan atau minuman yang sudah diolah dan siap untuk disajikan langsung ditempat usaha atau luar tempat usaha berdasarkan pesanan (Kemenkes RI, 2011).

Ac Nilsen (2008) telah melakukan survey sebelumnya bahwa sebesar 69% masyarakat kota di Indonesia mengonsumsi *fast food* yaitu 33% menyatakan makan siang sebagai waktu yang tepat untuk makan di restoran *fast food*, 25% untuk makan malam, 9% menyatakan sebagai makanan selingan dan 2% memilih untuk makan pagi.

Pada saat jam istirahat remaja siswa dan siswi diberi kebebasan untuk membeli makanan jajanan yang siap saji di kantin sekolah seperti: mie instan, sosis tanpa merek, bakso sambal, roti bakar, saus tanpa merek, nasi goreng dengan porsi kecil yang murah, burger, makanan kemasan (*snack*), minuman tanpa merek, minuman *pop ice*. Namun diketahui siswa dan siswi selain membeli makanan jajanan kantin sekolah, mereka juga membeli makanan jajanan diluar pagar sekolah pada saat pulang sekolah. Disamping itu makanan jajanan sebagian besar mengandung energi dan lemak yang tinggi seperti, *hamburger* dengan roti yang tidak ada label, bakso sambal dengan saus yang tidak berlabel, sosis tidak berlabel, roti bakar yang dengan menggunakan margarin yang tidak bermerek, *mie instant*, bakso bakar, *stick kentang* goreng, mie ayam, gorengan, siomay, pangsit, donat, *sosis*, ayam goreng *kentucky*, *coca cola*, minuman bersoda lainnya.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang telah dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan pada 32 orang remaja siswa kelas X MAN 1 Deli Serdang diperoleh informasi bahwa sebesar 28,1% (9 orang siswa) memiliki status IMT kurus (*underweight*), 59,4% (19 orang siswa) memiliki status IMT normal, 9,4% (3 orang siswa) memiliki status IMT lebih (*overweight*), dan 3,1% (1 orang siswa) memiliki status IMT *obesitas*. Dari hasil survei diketahui bahwa dari 32 siswa kelas X MAN 1 Deli Serdang yang gemar mengonsumsi *fast food* terdapat 75% (24 orang siswa). Oleh karena itu, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan pola makan dan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja kelas X MAN 1 Deli Serdang”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah “Hubungan pola makan dan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja kelas X MAN 1 Deli Serdang” ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan pola makan dan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja kelas X MAN 1 Deli Serdang.

2. Tujuan Khusus

- a) Menilai pola makan berdasarkan jenis, jumlah, dan frekuensi pada remaja kelas X MAN 1 Deli Serdang.
- b) Menilai konsumsi *fast food* berdasarkan jumlah dan frekuensi pada remaja kelas X MAN 1 Deli Serdang.
- c) Menilai status gizi pada remaja kelas X MAN 1 Deli Serdang.
- d) Menganalisis hubungan pola makan berdasarkan jenis, jumlah, dan frekuensi dengan status gizi remaja kelas X MAN 1 Deli Serdang.
- e) Menganalisis hubungan konsumsi berdasarkan jumlah dan frekuensi *fast food* dengan status gizi remaja kelas X MAN 1 Deli Serdang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penelitian

Dengan adanya penelitian ini dapat menjadi salah satu sarana untuk mengembangkan pengetahuan dan menambah wawasan peneliti dalam menyusun skripsi.

2. Bagi Remaja

Dengan adanya penelitian ini remaja kelas X MAN 1 Deli Serdang dapat mengetahui pentingnya hubungan pola makan dan konsumsi *fast food* dengan status gizi.

3. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan bahan untuk pengembangan pengetahuan tentang hubungan pola makan dan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja di sekolah.