BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami permasalahan gizi seiring dengan perubahan gaya hidup dan pola konsumsi. Salah satu permasalahan yang sering terjadi adalah pola makan yang kurang sehat, seperti kebiasaan melewatkan waktu makan, rendahnya konsumsi sayur dan buah, serta tingginya konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Kondisi tersebut dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi yang dibutuhkan tubuh, terutama zat gizi mikro seperti zat besi. Selain itu, pemilihan makanan pada remaja cenderung dipengaruhi oleh faktor rasa, tren, dan kepraktisan dibandingkan dengan nilai gizinya, sehingga berpotensi menyebabkan kekurangan zat gizi penting (M. Sari & Andini, 2022).

Menurut World Health Organization (2023), sekitar 30,7% wanita usia 15–49 tahun mengalami anemia, yang sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi. Remaja putri termasuk kelompok yang paling rentan karena mengalami menstruasi serta peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan. Di negara berkembang, prevalensi anemia defisiensi zat besi berkisar antara 35–75%. Indonesia juga merupakan salah satu negara berkembang dengan prevalensi anemia pada wanita usia subur yang cukup tinggi di Asia Tenggara, yaitu sebesar 30,4% pada tahun 2018 (Attaqy et al., 2022).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kurangnya asupan zat besi adalah pola makan. Pola makan yang tidak teratur dan tidak seimbang dapat menyebabkan anemia. Asupan zat gizi penting untuk diperhatikan terutama zat besi. Menurut Rusman (2018), mahasiswi atau remaja sering kali memiliki kebiasaan jadwal makan yang tidak teratur, kurang mengonsumsi protein, serta lebih sering mengonsumsi minuman kemasan dan makanan cepat saji. Kebiasaan ini dapat menyebabkan asupan zat gizi yang tidak seimbang sehingga berpotensi meningkatkan risiko terjadinya kekurangan zat besi yang menuju ke anemia.

Seiring dengan perkembangan zaman, pola konsumsi remaja juga mengalami perubahan yang dipengaruhi oleh gaya hidup modern. Remaja cenderung memilih makanan yang praktis dan mudah diperoleh seperti makanan cepat saji (*fast food*). Makanan cepat saji umumnya identik dengan kandungan kalori dan lemak yang

tinggi namun rendah vitamin dan mineral penting bagi tubuh. Konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat menyebabkan penghambatan penyerapan zat besi serta tidak diimbangi dengan asupan vitamin dan mineral yang cukup, sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia (L. K. Sari et al., 2025).

Berdasarkan data *World Health Organization* tahun 2020 diketahui bahwa 80% remaja di dunia sering mengonsumsi *fast food* yang terdiri dari 50% pada waktu makan siang, 15% makan malam, dan 15% makan pagi. Selain itu, data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa remaja Indonesia usia 15–20 tahun mengonsumsi mie instan atau makanan instan lainnya dengan prevalensi lebih dari 1 kali per hari sebesar 11,2%, lebih dari 1 hingga 6 kali per minggu sebesar 67,6%, dan kurang dari 3 kali per bulan sebesar 21,2%. Tingginya konsumsi makanan cepat saji tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan.

Berdasarkan data dari Kantor Camat Namorambe Kabupaten Deli Serdang, jumlah pedagang makanan cepat saji di wilayah tersebut mencapai 2.052 pedagang, baik yang memiliki tempat usaha tetap maupun pedagang gerobak. Selain itu, data Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara tahun 2017 menunjukkan bahwa rata-rata penjualan makanan cepat saji mencapai sekitar 3.000 porsi per bulan. Sebagian besar makanan cepat saji tersebut dibeli untuk dibawa pulang atau melalui layanan pesan antar, sedangkan sebagian lainnya dikonsumsi langsung di tempat. Data tersebut juga menunjukkan bahwa mayoritas konsumen fast food berasal dari wilayah Sumatera Utara dibandingkan dari luar provinsi.

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan hasil yang serupa. (Suhadi et al., 2025) melaporkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari dua kali per minggu, yang berpotensi menyebabkan rendahnya asupan zat gizi, termasuk zat besi. Hal ini didukung oleh (Zahroh & Dewi, 2024) yang menyatakan bahwa konsumsi fast food yang sering dapat memengaruhi keseimbangan pola makan dan meningkatkan risiko defisiensi zat besi. Selain itu, (Dewi et al., 2024) mengungkapkan bahwa asupan zat besi pada remaja putri umumnya masih belum memenuhi rekomendasi Angka Kecukupan Gizi. Penelitian oleh (Liana Novita et al., 2024) menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang memiliki kebiasaan mengonsumsi fast food serta belum memenuhi kebutuhan asupan zat besi sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG). Berdasarkan hasil

penelitian tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran konsumsi fast food dan asupan zat besi pada siswa/siswi SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.

Selain berkaitan dengan pola konsumsi sehari-hari, kebiasaan mengonsumsi fast food juga telah banyak dilaporkan dapat berdampak terhadap status gizi remaja. Salah satu dampak yang sering dilaporkan adalah meningkatnya risiko obesitas akibat konsumsi makanan tinggi energi, lemak, gula, dan natrium. Kebiasaan mengonsumsi junk food seperti burger, *fried chicken*, kentang goreng, sosis, pizza, biskuit, serta minuman berkarbonasi telah menjadi bagian dari gaya hidup remaja saat ini. Faktor rasa, harga yang terjangkau, tempat yang nyaman, serta pengaruh teman sebaya menjadi alasan utama remaja sering mengonsumsi makanan cepat saji (Pamelia, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh (Sumiyati et al., 2022) menunjukkan bahwa konsumsi makanan fast food memiliki hubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Medan, Sumatera Utara.

Remaja putri merupakan kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami kekurangan asupan zat besi karena selain berada pada masa pertumbuhan pesat, mereka juga mengalami menstruasi setiap bulan yang menyebabkan kehilangan zat besi dalam tubuh (Dewi et al., 2024). Gejala umum kekurangan asupan zat besi yang menuju ke anemia antara lain lemas, mudah lelah, lesu, sakit kepala, serta pusing akibat menurunnya kadar hemoglobin yang berfungsi mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Novita Sari, 2020). Kekurangan zat besi sebagai penyebab utama anemia dapat mengakibatkan penurunan kadar hemoglobin dalam darah (Nurul Arifin et al., 2024).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam terhadap 10 siswa, diperoleh bahwa konsumsi makanan cepat saji masih cukup sering. Sebagian besar siswa mengonsumsi mie instan pada frekuensi 1-2 kali seminggu sebanyak 4 orang dan 1-2 kali sebulan sebanyak 3 orang. Konsumsi sosis goreng bervariasi, namun cenderung berada pada kategori 1-2 kali seminggu. Konsumsi burger dan pizza cenderung dilakukan sebanyak 1–2 kali dalam sebulan. Sementara itu bakso, telur gulung, cilok dan seblak masih cukup sering dikonsumsi dengan frekuensi mingguan hingga bulanan.

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 72 siswa/siswi SMP Negeri 2 Lubuk Pakam menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori jarang

mengonsumsi fast food yaitu sebanyak 37 siswa (51,4%), sedangkan 35 siswa (48,6%) termasuk kategori sering mengonsumsi fast food. Selain itu, sebagian besar responden memiliki asupan zat besi dalam kategori defisit tingkat berat yaitu sebanyak 61 siswa (84,7%), sedangkan hanya 4 siswa (5,6%) yang memiliki asupan zat besi dalam kategori normal. Temuan ini menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum memenuhi kebutuhan zat besi sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG), sehingga diperlukan perhatian terhadap pola konsumsi makanan sehari-hari.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam guna mengetahui gambaran konsumsi *fast food* dan asupan zat besi pada remaja, sehingga diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gambaran konsumsi fast food dan asupan zat besi pada siswa sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan program edukasi gizi di sekolah.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran konsumsi *fast food* dan asupan zat besi pada siswa/siswi SMP Negeri 2 Lubuk Pakam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran konsumsi fast food dan asupan zat besi pada siswa/siswi SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.

2. Tujuan Khusus

a. Menidentifikasi frekuensi konsumsi *fast food* pada siswa/siswi SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.

b. Mengidentifikasi jenis *fast food* yang dikonsumsi siswa/siswi SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.

c. Mengidentifikasi kategori asupan zat besi siswa/siswi SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman peneliti mengenai gambaran konsumsi fast food dan asupan zat besi pada siswa/siswi SMP Negeri

2 Lubuk Pakam serta sebagai penerapan ilmu gizi yang telah diperoleh selama perkuliahan.

2. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya pola makan sehat serta pemenuhan asupan zat besi. Dengan demikian, siswa dapat memperbaiki kebiasaan konsumsi makanan sehari-hari agar lebih seimbang dan bergizi.

3. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi pihak sekolah mengenai kondisi konsumsi *fast food* dan asupan zat besi pada siswa. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program edukasi gizi serta mendukung upaya peningkatan kesehatan siswa di lingkungan sekolah.