

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada masa ini *fast food* menjadi makanan yang populer di kalangan remaja. Alasan popularitas *fast food* ini karena praktis dan dapat dibeli dengan harga yang terjangkau. *Fast food* mempunyai banyak jenis, dari yang makanan ringan sampai berat. Sejalan dengan perkembangan jumlah dan jenis makanan, kebiasaan masyarakat dalam mengkonsumsi makanan semakin beragam, termasuk kecenderungan mengkonsumsi *fast food*. Perlu diketahui *fast food* merupakan makanan tinggi kalori, lemak, asam lemak jenuh (ALJ), tinggi asam lemak trans (ALT), natrium, gula dan rendah serat. Berdasarkan pernyataan tersebut, mengkonsumsi *fast food* secara berlebihan sering kali dikaitkan dengan efek kesehatan yang merugikan. Kerugian tersebut adalah mempengaruhi metabolisme tubuh sehingga berdampak pada status gizi seseorang.¹⁻³

Remaja menurut *World Health Organization* (WHO) yaitu penduduk yang berusia 10-19 tahun. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 25 tahun 2014 menyebutkan bahwa remaja adalah usia antara 10-18 tahun, adapun rentang usia remaja menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) yakni berusia 10-24 tahun dan belum menikah.⁴ Masa remaja merupakan masa perpindahan antara kanak-kanak dan dewasa yang melibatkan perubahan fisik, emosional, peningkatan kemandirian dan semakin banyaknya pilihan pribadi termasuk pilihan makanan yang akan berdampak pada status gizi mereka. Contoh

bentuk perubahan perilaku saat masa remaja adalah perubahan perilaku makan yang bisa ke arah sehat ataupun sebaliknya yang cenderung tidak sehat.²

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, makanan *fast food* menyumbang 50% dari makan siang, 15% dari makan malam, dan 15% dari sarapan untuk 80% remaja di seluruh dunia. Menurut penelitian Nilsen, 69% penduduk perkotaan di Indonesia mengonsumsi *fast food* untuk makan siang sebanyak 33% di restoran *fast food*, 25% saat makan malam, 9% sebagai selingan dan 2% saat makan pagi. Peristiwa ini dapat berkembang seiring dengan meningkatnya konsumsi *fast food* di Indonesia.⁵⁻⁷

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hafid, memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan antara terjadinya obesitas pada remaja yang sering mengonsumsi *fast food*. Mereka yang rutin mengonsumsi *fast food* memiliki status gizi obesitas sebesar 98,9%.⁸ Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Sugiati bahwa remaja yang mengonsumsi *fast food* secara rutin akan mengalami resiko 2,74 kali lebih tinggi mengalami obesitas jika dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsi *fast food*.⁹

Remaja yang memiliki masalah gizi muncul dari perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi disertai dengan aktivitas fisik yang kurang.²

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk ≥ 10 tahun di Indonesia adalah 33,5% sedangkan Jawa Barat adalah 37,5% sehingga hal ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik masyarakat masih rendah.¹⁰

Gizi yang lebih menjadi salah satu masalah kesehatan pada remaja yang ditandai dengan indeks massa tubuh (IMT) yang relatif berlebih jika dibandingkan dengan usia sebaya. Hal tersebut terjadi akibat penumpukkan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh.² Gizi lebih merupakan suatu epidemi global karena beresiko menyebabkan kematian terbesar kelima di dunia. Pada remaja kejadian ini menjadi masalah yang serius karena dapat berlanjut sampai usia dewasa serta menyebabkan peningkatan morbiditas. Obesitas termasuk faktor resiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan degeneratif sehingga dapat menurunkan usia produktif. Hal ini termasuk masalah kesehatan prioritas yang harus ditangani segera. Status gizi lebih mencakup dua istilah yaitu *overweight* (kegemukan) dan obesitas yang sering terjadi terutama pada usia remaja tetapi dapat terjadi juga pada semua kalangan usia.^{11,12}

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa tahun 2015 sekitar 2,3 miliar remaja usia 15 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut, 11% pria dan 12% Wanita mengalami obesitas, yang mencakup lebih dari 700 juta orang. Prevalensi tinggi terjadi di negara maju seperti Amerika Serikat dan Eropa, dimana 26% penduduknya mengalami obesitas dan 62% penduduknya mengalami *overweight*. Di Asia Tenggara 3% penduduknya mengalami obesitas dan 14% penduduknya mengalami *overweight*.⁸

Data Riskesdas tahun 2018, memperlihatkan bahwa prevalensi gizi lebih pada penduduk usia ≥ 15 tahun adalah 31%¹⁰. Sebelumnya data Riskesdas tahun 2013 memperlihatkan prevalensi gizi lebih pada penduduk usia ≥ 15 tahun adalah 26,6%. Kesimpulan dari data di atas yaitu, terdapat peningkatan prevalensi gizi lebih pada

penduduk remaja ≥ 15 tahun sebesar 4,4%.¹³ Data dari Departemen Kesehatan tahun 2011 prevalensi kelebihan berat badan di Jawa Barat berada di atas prevalensi nasional, yaitu 10% untuk gizi lebih dan 12,8% untuk obesitas.¹⁴

Gizi lebih disebabkan oleh banyak faktor, yang terdiri dari faktor biologi, demografi, perilaku, genetik, dan lingkungan. Contoh faktor perilaku seperti pola makan dan gaya hidup berkaitan erat dengan gizi lebih remaja. Saat ini gaya hidup *sedentary* tanpa aktivitas fisik semakin banyak, sehingga meningkatkan terjadinya gizi lebih. Ketidakseimbangan antara asupan kalori yang dikonsumsi dengan kalori yang digunakan dapat menyebabkan peningkatan berat badan.^{8,15}

SMA Pasundan 2 Bandung berlokasi di Jl. Cihampelas No. 167, Cipaganti, Kecamatan Coblong, Kota Bandung, Jawa Barat. Keberadaan di tengah kota dan berdekatan dengan *mall* dapat menjadi faktor eksternal lingkungan untuk mengonsumsi *fast food* lebih sering. Hasil laporan Riskesdas Tahun 2010 berdasarkan tempat tinggal, prevalensi gizi lebih pada remaja di perkotaan (1,8%) lebih tinggi dari pada di pedesaan (0,9%).² Di kota besar juga terdapat perubahan *lifestyle* dan pola makan yang semula tradisional cenderung berubah menjadi pola makan berat terutama dalam bentuk *fast food*.¹⁶

Berdasarkan penelitian Hafid, asupan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik memiliki korelasi yang cukup besar dengan prevalensi obesitas pada remaja dimana persentase remaja yang aktivitas fisik ringan sebanyak 75% sehingga lebih tinggi daripada aktivitas fisik sedang yaitu 25%, sementara persentase yang sering konsumsi *fast food* yaitu 98,9% dan yang jarang konsumsi *fast food* yaitu 1,1%.⁸ Hal ini kontradiksi dengan penelitian Lina yang meneliti pada sekelompok

mahasiswa usia rentang 20-22 tahun dan menjelaskan hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik terhadap status gizi lebih dimana prevalensi mahasiswa 29,8% mengalami gizi lebih, 51,2% tingkat aktivitas fisik ringan dan 57,2% yang sering konsumsi *fast food*. Baik mahasiswa yang status gizi normal dan lebih tidak memiliki perbedaan yang signifikan terhadap konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik ringan.¹⁷

Berdasarkan data dari berbagai literatur di atas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi Lebih Remaja SMA Pasundan 2 Bandung.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana status gizi pada remaja SMA Pasundan 2 Bandung?
2. Bagaimana aktivitas fisik pada remaja SMA Pasundan 2 Bandung?
3. Berapa banyak frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja SMA Pasundan 2 Bandung?
4. Apa distribusi jenis *fast food* yang sering dikonsumsi remaja SMA Pasundan 2 Bandung?
5. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih remaja SMA Pasundan 2 Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih pada remaja SMA Pasundan 2 Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui status gizi lebih pada remaja SMA Pasundan 2 Bandung.
2. Mengetahui aktivitas fisik pada remaja SMA Pasundan 2 Bandung
3. Mengetahui frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja SMA Pasundan 2 Bandung.
4. Mengetahui distribusi jenis *fast food* yang sering dikonsumsi remaja SMA Pasundan 2 Bandung.
5. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih pada remaja SMA Pasundan 2 Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teori

Temuan pada penelitian ini diharapkan menjadi referensi dan bisa digunakan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih pada remaja.

1.4.2 Secara Praktis

1. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada remaja mengenai dampak negatif jika terlalu sering mengkonsumsi *fast food* tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik sehingga menyebabkan status gizi berlebih.
2. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada Unit Kesehatan Sekolah (UKS) mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih pada remaja SMA Pasundan 2 Bandung, sehingga dapat dilakukan edukasi untuk remaja dalam memilih makanan yang diimbangi dengan aktivitas fisik agar tidak terjadi status gizi berlebih di usia remaja.