

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi didefinisikan sebagai keadaan tubuh yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan asupan energi (Febriyanti *et al.*, 2022). Usia remaja merupakan masa dimana remaja mulai mencari jati diri, sehingga mudah bagi remaja untuk mengikuti *mode* dan *trend* yang sedang berkembang saat ini. Perubahan perilaku pada remaja cenderung mengarah pada kebiasaan makan yang buruk sehingga terjadi perilaku gizi yang salah yang dapat menimbulkan masalah gizi (Patarru *et al.*, 2022).

Survei Riset Kesehatan Dasar Nasional (2018) melaporkan bahwa status kurang gizi di Indonesia cukup besar, lebih dari seperempat populasi remaja berusia 13-15 tahun mengalami stunting (sekitar 26%) dan 9% status gizi kurus. Pada remaja usia 16 – 18 tahun untuk prevalensi gizi kurang sebesar 8,1% (sangat kurus 1,4% dan kurus 6,7%), prevalensi gemuk sebesar 13,5% (gemuk 9,5% dan 4% obesitas). Pada tahun 2018 prevalensi kurus dan sangat kurus menurun menjadi 0,5%, sedangkan prevalensi gemuk meningkat sebesar 9,5% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdas 2018) di Provinsi Jawa tengah menunjukkan data untuk status gizi sangat kurus sebesar 1,6%, gizi kurus sebesar 8,1%, status gizi gemuk 7,9% dan status gizi obesitas sebanyak 3,7% (Riskesdas, 2018).

Demikian juga, di kabupaten klaten berdasarkan data yang diperoleh dari Riskesdas tahun 2018 menunjukkan status gizi remaja usia 16 – 18 tahun dengan prevalensi sangat kurus sebesar 8,42%, status gizi kurus sebesar 13,94%, status gizi normal 85,71% dan status gizi gemuk sebesar 13,35% dan obesitas 15,10% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data permasalahan tersebut menandakan remaja klaten memiliki perentase permasalahan gizi yang cukup besar. Secara singkat, status gizi remaja dapat ditentukan oleh perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang tidak sehat (Prihati, Nurrasyidah & Kuswati, 2023).

Masalah gizi pada remaja memiliki dua faktor yang mempengaruhi yaitu secara langsung dan tidak langsung, dimana faktor langsung yang meliputi genetik, aktivitas fisik, penyakit dan pola makan dapat mempengaruhi secara langsung terhadap status gizi remaja, sedangkan faktor tidak langsung adalah status ekonomi, ketersediaan bahan makanan, layanan kesehatan, dan pola asuh. Faktor lain yang

dapat mempengaruhi adalah konsumsi makanan yang dengan tinggi lemak, protein dan karbohidrat (Cahyaning, Supriyadi & Kurniawan, 2019).

Remaja rentan terhadap masalah gizi karena remaja masih dalam masa tumbuh kembang sehingga membutuhkan banyak energi, selain itu masa remaja adalah masa perubahan gaya hidup dan kebiasaan sehari – hari seperti coba – coba dengan makanan (Marni, 2013). Kebiasaan makan yang tidak sehat pada remaja dapat mempengaruhi masalah gizi. Masalah gizi remaja pada umumnya seperti kelebihan berat badan/obesitas atau kurang gizi. Remaja membutuhkan asupan gizi yang seimbang untuk fase pertumbuhannya (Hatta, 2019).

Obesitas termasuk dalam masalah status gizi yang sering terjadi pada remaja (Telisa, Yuli & Haripamilu, 2020), terjadinya obesitas pada remaja dapat menurunkan rasa percaya diri dan menimbulkan gangguan psikologis karena akan mempengaruhi tumbuh kembang remaja (Hafiza, Utami & Niriyah, 2020). Remaja yang mengalami obesitas sepanjang hidupnya juga berisiko lebih besar terhadap masalah kesehatan serius, seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, asma, dan beberapa jenis kanker. Stigma obesitas juga menimbulkan konsekuensi psikologis dan sosial bagi remaja, antara lain meningkatnya risiko depresi karena sering ditolak oleh teman sebaya dan diejek serta dikucilkan karena kelebihan berat badan (Simpati & Sugesti, 2021).

Trend perkembangan zaman sekarang khususnya di bidang kuliner membuat remaja mudah terpengaruh dan mengikuti perkembangan masa mengingat remaja merupakan masa yang labil dan masa mencari jati diri. Prevalensi obesitas lebih banyak terlihat pada remaja yang lebih menyukai makanan cepat saji, dimana makanan cepat saji mengandung tinggi kalori, garam dan lemak (Sugiatmi & Handayani, 2018). *Fast food* dipahami sebagai makanan yang proses penyajiannya tidak memakan banyak waktu, atau makanan yang dapat dimakan dalam waktu singkat, memiliki rasa yang enak tetapi mengandung banyak energi, gula, lemak, dan natrium serta rendah serat dan vitamin, seperti *french fries*, *fried chicken*, burger, sandwich, dan pizza (Fadillah & Puspitasari, 2023).

Fast food mengandung padat energi, rendah nutrisi, serat dan mikronutrien yang rendah, natrium dan gula yang tinggi sangat berpengaruh terhadap status gizi (Ma *et al.*, 2022), selain itu *fast food* memiliki tingkat kalori yang tinggi, hal ini ditunjang dengan tingkat kepadatan energi yang terdapat pada *fast food* dengan porsi

yang cukup besar, jika kalori yang dikonsumsi terlalu tinggi maka tubuh akan mengganti dan menyimpan energi menjadi trigliserida di dalam jaringan adiposa. Penumpukan kalori dalam tubuh tanpa meningkatkan pengeluaran energi memiliki efek biologis yang cukup kuat dan mempengaruhi status gizi sehingga meningkatkan prevalensi obesitas (Nisa *et al.*, 2021).

Berdasarkan penelitian (Marianingrum, 2020) menyatakan bahwa ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja dimana status gizi kurus sering mengkonsumsi *fast food* sebanyak 13,9%, status gizi gemuk sebesar 42,4%, dan kelompok yang kadang konsumsi *fast food* sebesar 12,5% , sejalan dengan penelitian (Patarru *et al.*, 2022) yang menyatakan bahwa terdapat suatu keterkaitan antara konsumsi fast food dengan status gizi pada remaja. Dalam penelitian (Sumiyati, Anggriyani & Mukhsin, 2022) didapatkan hasil bahwa sering konsumsi fast food mengalami obesitas sebesar (81,8%), hasil pengujian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara fast food dengan kejadian obesitas. Semakin sering remaja konsumsi fast food maka angka kejadian obesitas semakin besar.

Pada bulan Mei 2023 dilakukan studi pendahuluan di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara melalui wawancara dengan kepala sekolah SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara. Kepala sekolah mengatakan belum pernah ada yang meneliti tentang status gizi pada siswa dan siswi di sekolah dan kebanyakan siswa dan siswi di sekolah acuh tak acuh terhadap status gizi mereka ditambah minimnya pengetahuan tentang dampak dari seringnya konsumsi *fast food*. Ditemukan 10 siswa dan siswi sedang jajan di kantin pada jam istirahat, didapatkan hasil bahwa 7 remaja lebih senang jajan di kantin sekolah dan makan di restoran *fast food* yang ada di sekitaran sekolah saat pulang sekolah, karena mereka dapat berkumpul dengan teman – temannya dan banyak pilihan menu yang dapat mereka pilih sesuai selera mereka serta kurang suka dengan makanan yang ada di rumah karena menu yang monoton serta kesibukan orang tua yang jarang masak di rumah. Dan 3 remaja lainnya masih suka makan di rumah dengan masakan yang dimasak oleh ibunya.

B. Rumusan Masalah

Status gizi remaja dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang buruk. Kemajuan teknologi pada zaman modern ini banyak

meluncurkan trend pada bidang kuliner yaitu *fast food*. Kebiasaan makan yang buruk ini mengakibatkan prevalensi obesitas lebih banyak terjadi pada remaja.

Fast food tergolong makanan yang padat energi, jika dikonsumsi dalam jumlah besar disertai aktivitas yang rendah maka akan mempengaruhi status gizi. Dalam penelitian (Sumiyati, Anggriyani & Mukhsin, 2022) didapatkan hasil bahwa sering konsumsi *fast food* mengalami obesitas sebesar (81,8%). Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah : “ Apakah ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja kelas X di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara ? “

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja kelas X di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden pada remaja meliputi usia dan jenis kelamin serta orang tua responden meliputi pekerjaan, pendidikan, dan pendapatan/bulan
- b. Mengidentifikasi kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja kelas X di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara.
- c. Mengidentifikasi status gizi pada remaja kelas X di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara.
- d. Menganalisis hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja kelas X di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang pengetahuan gizi dan pola makan pada remaja serta hubungannya dengan status gizi.

2. Manfaat Praktis

- a. Remaja

Penelitian ini bermanfaat dalam memberikan wawasan tentang tingkat kesadaran remaja tentang dampak konsumsi *fast food* sehingga dapat

memperbaiki pola makan dan gaya hidup guna mencapai tujuan status gizi normal.

b. Orang Tua

Penelitian ini bermanfaat bagi orang tua sebagai informasi tentang status gizi sehingga orang tua dapat meningkatkan status gizi anak – anaknya supaya memiliki pola makan sehat, karena status gizi sangat penting untuk perkembangan otak, belajar, dan kinerja fisik anak.

c. Institusi Pendidikan

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah informasi tentang hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara sehingga pihak sekolah dapat memberikan pendidikan bagi siswa siswinya.

d. Tenaga kesehatan

Penelitian ini bermanfaat dalam memberikan data dan informasi mengenai status gizi.

e. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini bermanfaat sebagai informasi tambahan dan masukan untuk peneliti selanjutnya tentang status gizi remaja.

E. Keaslian Penelitian

1. Kajian penelitian yang dilakukan oleh Denisa Alfora, Erika Saori, Lutfiah Nur Fajriah (2023) dengan judul “ Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Gizi Remaja “. Metode penelitian yang digunakan adalah analisis kualitatif dengan metode *literature review* yang diperoleh dari *google scholar* dengan mengutip lima jurnal tentang konsumsi *fast food* dikalangan remaja. Hasil penelitian dari 5 jurnal adalah di era modern ini, para remaja semakin tertarik dengan *fast food*, padahal mereka tahu bahwa *fast food* banyak mengandung zat adiktif yang dapat membahayakan kesehatan. Faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi *fast food* remaja antara lain pengetahuan, pengaruh teman sebaya, tempat berkumpul yang nyaman, rasa yang enak, cepat dan mudah, uang saku, harga yang murah dan *brand fast food* itu sendiri. Dampak konsumsi *fast food* pada remaja dapat menimbulkan penyakit berbahaya bagi tubuh seperti obesitas, kolesterol tinggi, diabetes, penyakit jantung, gangguan ginjal dan kerusakan hati.

Perbedaan penelitian ini terdapat pada metode penelitian, jenis penelitian Pada penelitian sebelumnya menggunakan jenis penelitian analisis kualitatif sedangkan pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Pada penelitian sebelumnya menggunakan metode *literature review* sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode observasional deskriptif – studi korelasi (Alfora *et al.*, 2023).

2. Kajian penelitian yang dilakukan oleh Benefita Rahma (2021) dengan judul “ Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dan Stress Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMAN 12 Kota Bekasi “. Jenis penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan tingkat stress terhadap siklus menstruasi pada siswi di SMAN 12 Kota Bekasi dengan pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi fast food dengan siklus menstruasi, karena kandungan dalam fast food yang tidak baik bagi kesehatan remaja putri, pada tingkat stress menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi, hal ini disebabkan karena hormone meningkat sehingga menghambat penurunan kadar GnRH sehingga stress dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada variable terikatnya, dimana pada peneliti sebelumnya variable terikatnya adalah siklus menstruasi pada remaja putri, sedangkan pada penelitian ini variable terikatnya adalah status gizi pada remaja. Terdapat perbedaan tempat pada penelitian ini. Pada penelitian sebelumnya meneliti di SMAN 12 Kota Bekasi, sedangkan pada penelitian ini meneliti di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara. Perbedaan selanjutnya pada tehnik pengambilan sampel, pada penelitian sebelumnya dengan *simple random sampling* tanpa memperhatikan strata atau kelompok sedangkan pada penelitian ini menggunakan *proportionate stratified random sampling* dengan mengambil perwakilan dari kelompok – kelompok.
3. Kajian penelitian yang dilakukan oleh Nur Annisah Arifin, Fatmawati dan Ilmia Fahmi (2020) dengan judul “ Hubungan Status Gizi dan Konsumsi *Junk Food* dengan Menarche Dini Pada Remaja Awal (Studi Kasus di 3 Sekolah Dasar Kota Malang) “. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* dengan tehnik pengambilan sampel. Rancangan penelitian ini akan mengkaji hubungan antara variabel bebas yaitu status gizi dan konsumsi *junk food* dengan variabel terikat yaitu usia saat mulai menstruasi yang diukur pada satu waktu tertentu.

Hasil penelitian membuktikan adanya hubungan yang relevan antara status gizi, konsumsi *fast food* dan *menarche* dini, karena kelebihan gizi berhubungan langsung dengan lemak tubuh yang menyebabkan penumpukan lemak berkorelasi positif dengan peningkatan kadar leptin . Jika kadar leptin meningkat, dapat mempengaruhi sekresi hormone gonadotropin dan menyebabkan ovarium melepaskan *Follicle – Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing – Hormone* (LH) untuk merangsang pembentukan folikel dan produksi estrogen, sehingga mempercepat menstruasi.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tehnik *purposive sampling*, sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan metode *case study*. Perbedaan berikutnya terdapat pada variabelnya. Penelitian sebelumnya menggunakan variable bebas konsumsi *junk food* dan status gizi dan variable terikatnya *menarche* dini. Pada penelitian ini variable bebasnya adalah konsumsi *fast food* dan variable terikatnya adalah status gizi.