

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Di era globalisasi yang saat ini sedang berjalan membawa perubahan dalam pola makan dan kebiasaan makan seseorang. Jenis-jenis rumah makan yang menawarkan makanan-makanan yang tinggi kalori dan lemak seperti *fast food* lebih banyak disukai oleh masyarakat pada umumnya terutama remaja. *Fast food* adalah makanan cepat saji yang dikonsumsi secara instan. *Fast food* merujuk kepada pengolahan dan penyajian makanan yang serba cepat. Perubahan pola konsumsi makan dari makanan yang beragam dan bergizi ke jenis makanan yang memiliki kalori tinggi dan serat rendah dan memiliki kandungan lemak tinggi juga dapat meningkatkan efek negatif pada kesehatan (Rizki & Gz, 2013).

Salah satu efek negatif dari konsumsi *fast food* adalah kelebihan gizi atau obesitas. Masalah kelebihan gizi semakin meningkat, terutama di kota besar. Obesitas merupakan suatu keadaan yang terjadi jika kuantitas jaringan lemak tubuh dibandingkan dengan berat badan total lebih besar dari keadaan normalnya, atau suatu keadaan di mana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebih sehingga berat badan seseorang jauh di atas normal. Obesitas dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi dari makanan yang masuk lebih besar dibanding dengan energi yang digunakan tubuh (Sandjaja & Sudikno, 2014).

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). Indonesia memiliki prevalensi status gizi kurang pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 8,7% (sangat kurus 1,9% dan kurus 6,8%), gizi lebih 16% (gemuk 11,2% dan obesitas 4,8%) (KEMENKES, 2018).

Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) menunjukkan 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15

tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus, sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16% pada remaja usia 13-15% tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Data tersebut merepresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki. Berdasarkan baseline survey UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja. Sebagian besar remaja menggunakan waktu luang mereka untuk kegiatan tidak aktif, sepertiga remaja makan cemilan buatan pabrik atau makanan olahan, sedangkan sepertiga lainnya rutin mengonsumsi kue basah, roti basah dan gorengan.

Hal ini disebabkan karena konsumsi makanan dengan nilai densitas energi tinggi dalam jangka waktu lama akan berhubungan dengan status gizi (Annisa & Tanziha, 2014). Menurut (Setyarsih et al., 2017) bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan densitas energi tinggi dengan kejadian obesitas. Densitas energi merupakan jumlah kandungan energi dari berat total suatu makanan atau minuman dengan kepadatan yang tinggi.

Makanan dengan jumlah air/serat yang tinggi cenderung memiliki densitas energi yang lebih rendah, sedangkan makanan dengan kandungan lemak yang tinggi cenderung memiliki densitas energi yang lebih tinggi. Makanan dengan tinggi karbohidrat juga dapat memiliki nilai densitas energi yang tinggi apabila kandungan air di dalamnya rendah (Bechthold, 2014). Perhitungan densitas energi suatu makanan atau minuman didapatkan dari total energi makanan atau minuman dibagi berat makanan atau minuman. Nilai densitas energi diklasifikasikan menjadi empat golongan yaitu, untuk jenis kelamin wanita, rendah <1,6 kkal/g, sedang 1,6 – 2,0 kkal/g, tinggi >2,0 kkal/g, sedangkan untuk laki-laki densitas energi rendah <1,7 kkal/g, sedang 1,7 – 2,1 kkal/g, tinggi >2,1 kkal/g (Annisa & Tanziha, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Rachmanida (2018) menunjukkan ada hubungan densitas energi makanan yang tinggi dengan status gizi pada wanita usia subur. Faktor lain yang mempengaruhi status gizi pada remaja yaitu konsumsi *fast food* dan konsumsi densitas energi yang tinggi, karena tinggi kandungan karbohidrat sederhana yang ditambah

gula dan lemak, sehingga cenderung lezat, murah, dan banyak disukai termasuk remaja.

Berdasarkan penjabaran di atas, peneliti ingin mengambil judul “Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*, Densitas Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro dengan Status Gizi pada Remaja SMA 1 Tanjunganom”. Penelitian mengenai konsumsi *fast food*, densitas energi dan status gizi. Oleh karenanya, penelitian ini difokuskan kepada remaja SMAN 1 Tanjunganom. Dengan penelitian yang melibatkan remaja SMAN 1 Tanjunganom, maka penelitian ini dapat diperoleh hasil yang lebih akurat dalam menjelaskan kebiasaan konsumsi *fast food*, densitas energi, zat gizi makro dan mikro terhadap status gizi.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan konsumsi *fast food*, densitas energi, zat gizi makro dan mikro dengan status gizi?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **a. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan konsumsi *fast food*, densitas energi, zat gizi makro dan mikro dengan status gizi

### **b. Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik sampel meliputi umur, jenis kelamin dan status gizi remaja
2. Mengidentifikasi kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja
3. Menganalisis densitas energi, zat gizi *fast food* pada remaja
4. Menganalisis hubungan *fast food*, densitas energi, zat gizi makro, mikro (serat, natrium dan fe) terhadap status gizi pada remaja.

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang didapat dari penelitian sebagai berikut:

### **a. Bagi Peneliti**

Sebagai sarana meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang hubungan *fast food*, densitas energi dan zat gizi dengan status gizi.

### **b. Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi dan informasi penting tentang hubungan konsumsi *fast food*, densitas energi dan zat gizi dengan status gizi remaja SMA.