

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

*Overweight* atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja terutama remaja. *Overweight* ditandai dengan penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan, terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. *Overweight* telah menjadi pandemik global di seluruh dunia dan dinyatakan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai masalah kesehatan kronis terbesar. Kebiasaan remaja zaman sekarang karena adanya teknologi canggih dan perkembangan zaman yang begitu pesat, peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*Fast food*), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan beberapa faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian *Overweight*. (Mauliza, 2018)

Usia remaja merupakan usia rentan gizi karena berbagai sebab. Menurut Christania (2016) usia remaja merupakan usia rentan gizi karena 1) usia remaja memerlukan gizi yang lebih tinggi untuk peningkatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, 2) adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada usia remaja, dan 3) remaja mempunyai kebutuhan zat gizi khusus misalnya pada atlet. Selain itu, Kurdati (2015) menyatakan bahwa usia remaja adalah salah satu kelompok sasaran yang berpotensi mengalami gizi lebih. Ini ditunjukkan dengan berat badan yang relatif berlebihan jika dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya. Ini disebabkan oleh penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak.

Proporsi *Overweight* lebih banyak terjadi pada siswa yang sering mengkonsumsi *Fast food* karena makanan tersebut tinggi akan kalori, garam dan kadar lemak (Hafid dan Wahyuni, 2019). *Fast food* sering disebut sebagai makanan siap saji. Makanan siap saji yang dimaksud adalah jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan, praktis, atau

terolah dengan cara sederhana. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut. Makanan siap saji biasanya berupa lauk pauk dalam kemasan, mie instan, nugget, atau juga *corn flakes* sebagai makanan untuk sarapan (Apriadi, 2007). Penelitian di Yogyakarta, sebanyak 83% remaja mengkonsumsi *Fast food* lebih dari 3 kali seminggu. Frekuensi konsumsi *Fast food* lebih dari 3 kali seminggu memiliki risiko 6 kali lipat mengalami *Overweight* (Arlinda, 2015).

Hafid dan Hanafi (2019) menyatakan bahwa meskipun konsumsi *Fast food* jarang, tapi tetap mengalami *Overweight*. Hal tersebut bisa disebabkan karena meskipun mereka jarang mengkonsumsi *Fast food*, namun setiap kali mengkonsumsi mereka mengkonsumsi dengan porsi yang lebih banyak. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sugiatmi dan Handayani (2018), bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian *Overweight* pada siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia. Siswa yang sering mengkonsumsi *Fast food* berisiko *Overweight* 2,74 kali untuk menderita *Overweight* dibanding siswa yang jarang mengkonsumsi *Fast food*.

Namun pada penelitian yang dilakukan Rafiony, dkk (2015), frekuensi konsumsi *Fast food modern* menunjukkan hubungan yang tidak bermakna dengan *Overweight*. Usia remaja merupakan usia rentan terhadap masalah gizi. Menurut Kurdati (2015), remaja memerlukan asupan gizi yang lebih tinggi untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik. Namun, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan, termasuk tingginya konsumsi *Fast food*, menyebabkan banyak remaja mengalami kelebihan berat badan. Penelitian di Yogyakarta menunjukkan bahwa 83% remaja mengkonsumsi *Fast food* lebih dari tiga kali seminggu, yang meningkatkan risiko *Overweight* hingga enam kali lipat (Arlinda, 2015).

Sugiatmi dan Handayani (2018) *Overweight* pada remaja telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang semakin mendesak di seluruh dunia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi *Overweight* pada anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun telah

meningkat secara dramatis dari kurang dari 1% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016. Indonesia juga tidak luput dari tren ini, dengan peningkatan signifikan dalam jumlah remaja yang mengalami kelebihan berat badan dan *Overweight* dalam beberapa dekade terakhir.

Faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan *Overweight* pada remaja adalah perubahan pola makan dan gaya hidup. Dalam beberapa tahun terakhir, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) telah meningkat tajam, terutama di kalangan remaja. Makanan cepat saji umumnya tinggi kalori, lemak jenuh, gula, dan garam, namun rendah serat dan nutrisi penting lainnya. Konsumsi rutin makanan cepat saji dikaitkan dengan peningkatan asupan kalori yang berlebihan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan penambahan berat badan dan *Overweight*. (Akbar, 2021)

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan konsumsi *Fast food* terhadap asupan lemak dan serat kejadian *Overweight* pada pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA)?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan konsumsi *Fast food* asupan lemak dan serat terhadap kejadian *Overweight* pada pelajar di SMA MBI Amanatul Ummah

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik individu (status gizi asupan lemak, serat, usia, dan jenis kelamin) siswa siswi SMA MBI Amanatul Ummah.
- b. Menghitung hubungan konsumsi *Fast food* asupan lemak dan serat pada kejadian *Overweight* di kalangan pelajar MBI Amanatul Ummah.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti khususnya tentang hubungan konsumsi *Fast food* asupan lemak dan serat terhadap kejadian *Overweight*.

##### **2. Manfaat praktis**

Hasil penelitian dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain untuk melakukan perkembangan ilmu pengetahuan yang lebih lanjut.