

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Fast food*

1. Pengertian *Fast food*

Fast food dapat diartikan sebagai makanan yang dapat dihidangkan dan dikonsumsi dalam waktu seminimal mungkin atau juga dapat diartikan sebagai makanan yang dikonsumsi secara cepat. Pada umumnya komposisi *Fast food* mengandung lebih tinggi energi, garam dan lemak termasuk kolesterol dan hanya sedikit mengandung serat (Handari, S dan Loka, T. 2017). Makanan cepat saji berasal dari negara barat yang umumnya memiliki kandungan lemak dan kalori yang tinggi. Apabila dikonsumsi dalam jumlah banyak setiap hari, maka dapat menyebabkan gizi lebih (Pamelia, 2018). Bonita dan Fitrianti (2017) menyatakan bahwa keberadaan restoran *Fast food* yang semakin menjamur di kota-kota besar di Indonesia dapat mempengaruhi pola makan kaum remaja.

2. Jenis *Fast food*

Makanan restoran biasa menyajikan berbagai *Fast food* yang dapat berupa *western Fast food* maupun *traditional Fast food*. (Bonita dan Fitriani, 2017)

a) *Western Fast food*

Western Fast food juga disebut *Fast food* modern merupakan makanan yang terjangkau, cepat dalam penyajian, umumnya memenuhi selera tetapi memiliki total energi, lemak, gula, natrium yang tinggi dan rendah serat serta vitamin. Contoh produk *western Fast food* diantaranya *hamburger, french fries potato, fried chicken, pizza, sandwich* dan *soft drink*.

b) *Traditional Fast food*

Traditional Fast food atau *Fast food* lokal juga makanan yang memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang. Contoh produk *traditional Fast food* misalnya nasi goreng, bakso, mie ayam, soto, dan sate ayam.

3. Kandungan Energi dan Zat Gizi *Fast food*

Secara umum makanan cepat saji (*Fast food*) mengandung tinggi kalori, lemak, gula dan natrium juga rendah serat, vitamin A, vitamin C, kalsium dan folat.

Berikut gambaran kandungan gizi dari beberapa jenis *Fast food* yang saat ini banyak dikonsumsi oleh masyarakat:

No	Jenis makanan (per 100g)	Energi (Kkal)	Lemak (g)	Gula (g)	Na (Mg)	Serat (g)	Vit. A (µg)	Kalsium (mg)
1	<i>Pizza</i>	291,6	11,8	34,3	479,0	2,4	238,0	118,0
2	Burger	270,1	19,7	0	800,0	0	240,0	350,0
3	Donat	400,1	21,8	46,3	20,0	1,0	24,0	28,0
4	<i>chicken</i>	332,0	23,1	3,7	70,0	0,9	37,0	14,0
5	Siomay	71,0	1,4	4,5	26,0	0,3	7,0	6,0
6	Mie instan	141,0	0,7	28,5	1,0	1,7	0	7,0

Tabel 1 **Kandungan Gizi *Fast food*** (Sumber: DKBM 2013)

4. Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi *Fast food*

A. Faktor Pendapatan Keluarga

Pendapatan orang tua akan berpengaruh pada uang saku yang diterima remaja. Ketersediaan uang saku yang diterima remaja akan mempengaruhi pola konsumsi makanan *Fast food*. Semakin besar uang saku yang dimiliki remaja, maka semakin banyak dan semakin sering remaja mengonsumsi makanan *Fast food* (Masthalina, dkk., 2013).

B. Faktor Pengaruh Teman Sebaya

Mayoritas remaja mendapatkan dukungan dari teman sebaya untuk mengonsumsi *Fast food* sebanyak 4-27 kali dalam satu bulan. Pada penelitian tersebut, berdasarkan FGD yang dilakukan, ajakan teman sebaya menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi remaja untuk memilih makanan *Fast food* dibandingkan dengan makanan lainnya (Nusa dan Adi, 2013). Pada penelitian lain, ajakan teman sebaya juga menjadi penyebab tingginya konsumsi makanan *Fast food* pada remaja. Padahal

remaja tersebut sudah mengetahui bahaya makanan *Fast food* bagi kesehatan. Selain itu, remaja lebih senang makan bersama temantemannya daripada makan di rumah, sehingga dapat menyebabkan remaja memiliki kebiasaan makan yang buruk (Kurdanti dkk., 2015).

C. Faktor Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, akan cenderung memilih makanan yang murah dengan nilai gizi yang lebih tinggi, sesuai dengan jenis pangan yang tersedia dan kebiasaan makan dan minum sejak kecil sehingga kebutuhan zat gizi dapat terpenuhi. Pengetahuan tentang gizi yang kurang serta mengonsumsi makanan yang tidak bergizi dapat menimbulkan masalah rendahnya zat gizi dalam tubuh.

B. *Overweight*

1. Pengertian *Overweight*

Overweight merupakan penyakit yang kompleks dan multifaktorial yang ditandai dengan kelebihan berat badan karena adanya penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuh. *Overweight* disebabkan oleh tidak seimbangnya jumlah energi yang masuk dan jumlah energi yang dikeluarkan sehingga berat badan menjadi lebih berat dibandingkan berat badan ideal karena adanya penumpukan lemak di dalam tubuh (Wijaksana, 2016).

2. Epidemiologi *Overweight*

Overweight atau kegemukan didefinisikan sebagai suatu kelainan atau penyakit, ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mendeklarasikan, *Overweight* sebagai epidemik global. Prevalensinya meningkat tidak hanya dinegara maju tetapi juga di negara-negara berkembang termasuk Indonesia. (Achtung, R. 2006).

3. Penyebab *Overweight*

a. Faktor Genetika dan Keturunan

Overweight pada dasarnya tidak diturunkan melainkan pola makan yang sering dibiasakan di rumah, sehingga mempunyai penyebab genetik. Lebih lanjut pada penelitian Kurdanti, dkk (2015), *Overweight* dapat dipengaruhi oleh faktor genetik yaitu Apabila salah satu orangtua mengalami kelebihan berat badan maka kemungkinan keturunannya bersiko memiliki kelebihan berat badan sebesar 40-50%. Ketika kedua orang tua mengalami *Overweight* terdapat resiko anaknya mengalami *Overweight* sebesar 70-80%.

b. Faktor Lingkungan Keluarga

Faktor lingkungan memiliki pengaruh besar, yang mencakup perilaku gaya hidup seperti asupan makan seseorang dan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan (Kurdanti dkk., 2015).

c. Faktor Makanan

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Hendra (2016) bahwa pola makan merupakan faktor resiko yang paling berpengaruh terhadap *Overweight* pada remaja. Orang *Overweight* 2-3 kali lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji daripada bukan penderita *Overweight* (Ambarwati, F.R. 2012). Konsumsi makanan yang berhubungan dengan kegemukan adalah konsumsi lemak, karena lemak dikirim ke jaringan adiposa untuk disimpan sampai dibutuhkan sebagai energi.

Oleh karena itu kelebihan asupan lemak dari makanan dapat dengan mudah menambah berat badan. Lemak akan disimpan pada perut, bagian bawah kulit, dan ginjal. Asupan lemak yang melebihi kebutuhan dalam jangka waktu yang lama dapat memicu timbulnya *Overweight*. Makanan tinggi lemak mempunyai rasa yang lezat dan kemampuan mengenyangkan yang rendah, sehingga orang dapat mengonsumsinya secara berlebihan. Lemak mempunyai kapasitas penyimpanan yang tidak terbatas. Kelebihan asupan lemak tidak diiringi peningkatan

oksidasi lemak sehingga sekitar 96% lemak akan disimpan dalam tubuh (Nadhiroh, S.R. 2013)

4. Klasifikasi status gizi

Overweight secara klinis dinyatakan dalam bentuk indeks massa tubuh (IMT) ≥ 30 kg/m². Wanita dikatakan *Overweight* bila lemak tubuhnya lebih dari 27% berat badan, sedangkan laki-laki disebut *Overweight* bila lemak tubuhnya lebih dari 25% berat badannya. Rumus yang digunakan yaitu :

Rumus perhitungan IMT adalah sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$

Berdasarkan IMT, *Overweight* dibagi menjadi tiga kategori, yakni *Overweight* tingkat I dengan IMT 30,0-34,9; *Overweight* tingkat II dengan IMT 35,0-39,9; dan *Overweight* tingkat III dengan IMT $> 40,0$ (WHO, 2000)

Klasifikasi	IMT (kg/ m ²)
Berat badan kurang	< 18,5
Normal	18,5-22,9
Overweight	$\geq 23,0$
Risiko Obes	23,0-24,9
Obes tingkat I	25,0-29,9
Obes tingkat II	$\geq 30,0$

Tabel 2 **Klasifikasi Berat Badan Lebih dan *Overweight*** (Hermawan 2020)

C. Serat

1. Pengertian Serat

Serat makanan adalah komponen karbohidrat kompleks tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan, tetapi dapat dicerna oleh mikro bakteri pencernaan (Imtihani, R.T., dan Noer, E.R . 2013). Serat makanan juga disebut suatu komponen bukan gizi yang harus dipenuhi jumlahnya agar tubuh dapat berfungsi dengan baik.

Di dalam penelitian Bangun (2003), ‘Pola Hidup Sehat Berpantang Daging’ menyampaikan bahwa serat adalah nutrisi non-gizi yang tidak dapat dicerna oleh enzim-enzim pencernaan manusia sehingga serat tidak menghasilkan energi dan gizi.

2. Jenis-Jenis dan Sumber Serat

Buku karya Ir. W.P. Winarto dan Tim Lentera (2004) dengan judul “Memanfaatkan Tanaman Sayur untuk mengatasi Aneka Penyakit” menyatakan bahwa serat makanan juga diartikan sebagai sisa yang tertinggal di dalam kolon atau usus setelah makanan dicerna atau setelah protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral dari makanan yang berasal dari tumbuhan diserap. Sisa tersebut disebabkan tubuh manusia tidak mempunyai enzim yang dapat mencerna serat tersebut.

Serat makanan terkandung dalam tanaman sayur dibagi menjadi 2 jenis yaitu serat yang tidak larut dalam air dan serat yang larut dalam air.

- a. Serat yang tidak larut dalam air, terdiri dari selulosa, hemilosa, dan lignin. Selulosa dan hemilosa merupakan komponen dinding sel tanaman dan terdapat pada bekatul gandum. Lignin banyak terdapat pada bagian kayu tanaman gandum, apel, dan kubis.
- b. Serat larut dalam air, terdiri dari pektin, gum, dan mucilage. Pektin banyak terdapat pada berbagai kulit tanaman sayur, seperti kulit bawang-bawangan. Gum banyak terdapat pada jenis tanaman kacang-kacangan, seperti kedelai dan buncis. Sementara mucilage atau serat yang terletak di dalam biji tanaman dengan struktur mirip hemilosa, secara umum terdapat dalam lapisan endosperm dari padi-padian, kacang-kacangan, dan biji-bijian.

Serat larut adalah tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan manusia tetapi larut dalam air panas. Sifat tidak dapat dicerna yang dimiliki serat makanan merangsang lambung bekerja lebih lama untuk melakukan proses penghancuran terhadap serat, tekstur licin yang dimiliki serat juga semakin tambah menyulitkan lambung untuk penghancuran serat dalam waktu yang singkat. Keadaan ini berdampak pada semakin lamanya keberadaan serat di lambung,

sehingga pengosongan lambung juga akan lebih lama. Kondisi ini diduga sebagai penyebab timbulnya perasaan kenyang yang terasa lebih lama.

D. Lemak

1. Pengertian Lemak

Lemak merupakan salah satu dari tiga makronutrien utama yang diperlukan tubuh, selain karbohidrat dan protein. Lemak menyediakan sumber energi yang padat, membantu penyerapan vitamin larut lemak (A, D, E, K), melindungi organ tubuh, dan membentuk struktur sel. Lemak dalam makanan terbagi menjadi beberapa jenis, yaitu lemak jenuh, lemak tak jenuh tunggal, lemak tak jenuh ganda, dan lemak trans. (Anissa, 2021)

2. Jenis-jenis Lemak

Lemak Jenuh: Ditemukan dalam produk hewani seperti daging merah, susu, dan keju, serta minyak kelapa dan minyak kelapa sawit. Konsumsi berlebihan lemak jenuh dikaitkan dengan peningkatan kadar kolesterol darah dan risiko penyakit jantung.

Lemak Tak Jenuh Tunggal: Terdapat dalam minyak zaitun, minyak kanola, alpukat, dan kacang-kacangan. Lemak ini dianggap sehat karena dapat membantu menurunkan kadar kolesterol LDL (jahat) dan meningkatkan kolesterol HDL (baik).

Lemak Tak Jenuh Ganda: Terdiri dari asam lemak omega-3 dan omega-6. Sumber omega-3 termasuk ikan berlemak (salmon, sarden), biji chia, dan kenari. Omega-6 terdapat dalam minyak sayur (seperti minyak jagung dan minyak kedelai). Kedua jenis lemak ini penting untuk fungsi otak dan pertumbuhan sel.

Lemak Trans: Dibentuk melalui proses hidrogenasi parsial yang mengubah minyak cair menjadi lemak padat. Sumber utama lemak trans adalah makanan olahan seperti margarin, makanan yang dipanggang komersial, dan makanan cepat saji. Lemak trans meningkatkan kadar kolesterol LDL dan menurunkan kolesterol HDL, sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung.

3. Fungsi Lemak dalam Tubuh

Sumber Energi: Lemak menyediakan 9 kalori per gram, lebih dari dua kali lipat energi yang disediakan oleh karbohidrat atau protein (Nidia, 2020). Lemak melindungi organ tubuh dan berfungsi sebagai penyangga terhadap guncangan. Pembentukan Sel: Lemak adalah komponen esensial dari membran sel dan terlibat dalam pembentukan hormon dan sinyal seluler.

4. Asupan Lemak dan Kesehatan

Keseimbangan Asupan Lemak: Pola makan yang seimbang harus mengandung proporsi lemak jenuh, tak jenuh tunggal, dan tak jenuh ganda yang sesuai. Direkomendasikan agar konsumsi lemak jenuh tidak melebihi 10% dari total kalori harian.

Risiko Kesehatan: Asupan lemak berlebih, terutama lemak jenuh dan trans, dikaitkan dengan peningkatan risiko *Overweight*, penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, dan beberapa jenis kanker. Sebaliknya, asupan lemak tak jenuh yang cukup dapat memberikan efek protektif terhadap penyakit-penyakit tersebut.

Peran dalam *Overweight*: Lemak adalah makronutrien dengan densitas energi tertinggi, sehingga konsumsi berlebih dapat dengan mudah menyebabkan surplus kalori dan penambahan berat badan, yang pada akhirnya berkontribusi pada *Overweight*.

5. Studi Terkait Asupan Lemak dan *Overweight*

Menurut Lestari (2016) pola makan tinggi lemak jenuh dan trans dikaitkan dengan peningkatan risiko *Overweight* pada remaja. Sebaliknya, asupan lemak tak jenuh yang seimbang dapat membantu mengendalikan berat badan dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

E. Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial.

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Aini, S.N 2012). Sementara menurut Herlina (2016) remaja merupakan perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini dimulai sekitar pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 21 tahun.

Menurut Lakmi (2013) remaja merupakan masa transisi dari anak-anak hingga dewasa, Fase remaja tersebut mencerminkan cara berfikir remaja masih dalam koridor berpikir konkret, kondisi ini disebabkan pada masa ini terjadi suatu proses pendewasaan pada diri remaja. Masa tersebut berlangsung dari usia 12 sampai 21 tahun, dengan pembagian sebagai berikut:

- a. Masa remaja awal (*early adolescent*) umur 12-15 tahun.
- b. Masa remaja pertengahan (*middle adolescent*) umur 15-18 tahun
- c. Remaja terakhir umur (*late adolescent*) 18-21 tahun

2. Ciri dan Karakteristik Remaja

Virgianto (2006) menyatakan ada beberapa ciri dan karakteristik remaja yang dikemukakan oleh Hurlock adalah sebagai berikut:

- a. Masa remaja sebagai masa peralihan
Merupakan masa peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Pada masa ini remaja dapat mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.
- b. Masa remaja sebagai masa perubahan
Ada empat perubahan yang hampir bersifat universal, yaitu: meningkatnya emosi, perubahan tubuh, perubahan nilai-nilai, dan bersifat ambivalen terhadap setiap perubahan.
- c. Masa remaja sebagai usia bermasalah
Masalah remaja sering menjadi sulit diatasi. Hal ini disebabkan sepanjang masa anak-anak, masalah diselesaikan oleh orang tua

sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman mengatasi masalah. Selanjutnya karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga menginginkan untuk mengatasi masalahnya sendiri dan menolak bantuan dari orang tua.

- d. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan
Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja. Stereotip ini sering menimbulkan pertentangan dengan orang tua dan menghalangi anak untuk meminta bantuan orang tua untuk mengatasi masalahnya.
- e. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis
Remaja melihat dirinya dan orang lain sebagaimana ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya. Harapan dan cita-cita tidak realistis menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri awal masa remaja.
- f. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa
Untuk memberikan kesan sudah hampir dewasa, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, seperti merokok, minum-minuman keras, dll. Remaja menganggap bahwa perilaku tersebut akan memberikan citra sesuai yang diinginkan.

3. Tahap perkembangan remaja

Menurut Sarwono (2011) proses penyesuaian menuju kedewasaan, ada 3 tahap perkembangan remaja yaitu:

- a. Remaja awal (*early adolescent*) umur 12-15 tahun
Seorang remaja untuk tahap ini akan terjadi perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan yang akan menyertai perubahan-perubahan itu, mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru sehingga, cepat tertarik pada lawan jenis, mudah terangsang secara erotis, dengan dipegang bahunya saja oleh lawan jenis ia sudah akan berfantasi erotik.

- b. Remaja madya (*middle adolescent*) berumur 15-18 tahun Tahap ini remaja membutuhkan kawan-kawan, remaja senang jika banyak teman yang mengakuinya. Ada kecenderungan mencintai pada diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang sama dengan dirinya, selain itu ia berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu memilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimistis, idealitas atau materialis, dan sebagainya.
- c. Remaja akhir (*late adolescent*) berumur 18-21 tahun Tahap ini merupakan dimana masa menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian 5 hal yaitu:
 - 1) Minat makin yang akan mantap terhadap fungsi intelek.
 - 2) Egonya akan mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
 - 3) Terbentuk identitas seksual yang tidak berubah lagi.
 - 4) Egosentrisme (terlalu mencari perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan dan kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
 - 5) Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*privateself*)

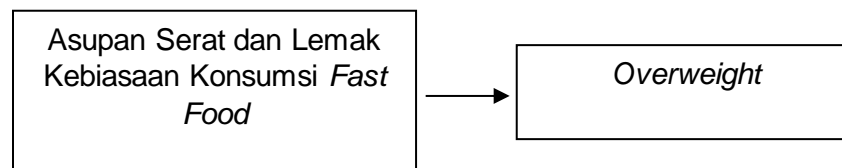
4. Tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak. Akibatnya, hanya sedikit anak laki-laki dan anak perempuan yang dapat diharapkan untuk menguasai tugas-tugas tersebut selama awal masa remaja, apalagi mereka yang matangnya terlambat. Kebanyakan harapan ditumpukan pada hal ini adalah bahwa remaja muda akan meletakkan dasar-dasar bagi pembentukan sikap dan pola perilaku. dalam Putri A, z. (2020) menyatakan bahwa terdapat 10 tugas perkembangan remaja yang harus diselesaikan remaja dengan sebaik baiknya, yaitu:

- a. Mampu menerima keadaan fisiknya.
- b. Mampu menerima dan mehamami peran seks usia dewasa.

- c. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
- d. Mencapai kemandirian emosional.
- e. Mencapai kemandirian ekonomi.
- f. Mengembangkan konsep dan ketrampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
- g. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
- h. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki usia dewasa.
- i. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
- j. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

F. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

Kejadian *Overweight* pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor baik itu secara tidak langsung yaitu pengetahuan *Fast food* dan secara langsung karena faktor genetik. Selain faktor genetik yang memengaruhi terjadinya *Overweight* pada kalangan remaja yaitu kebiasaan mengkonsumsi *Fast food* meliputi frekuensi serta jenis *Fast food*. *Fast food* merupakan makanan yang disajikan secara praktis dimana mengandung lemak, garam dan gula yang tinggi. Apabila konsumsi *Fast food* secara terus menerus dengan jumlah yang berlebihan akan memicu terjadinya *Overweight* pada remaja.