

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi adalah keadaan akibat keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi untuk metabolisme tubuh. Setiap orang memerlukan asupan zat gizi berbeda, yang bervariasi berdasarkan usia, jenis kelamin, aktivitas fisik harian, berat badan, dan faktor lainnya. Status gizi seseorang ditentukan oleh asupan dan kebutuhan makanannya (Par'i *et al.*, 2017). Pemanfaatan zat gizi dalam tubuh dipengaruhi oleh dua faktor yaitu zat gizi primer dan zat gizi sekunder. Faktor primer adalah keadaan yang memengaruhi asupan makanan akibat komposisi makanan yang dicerna tidak tepat, sedangkan faktor sekunder adalah zat gizi yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh akibat terganggunya pemanfaatan zat gizi oleh tubuh (Candra, 2020).

Ada beberapa tolak ukur yang menjadi standar status gizi. Penilaian status gizi bertujuan untuk mengetahui apakah seseorang memiliki status gizi yang tidak normal karena akan berpengaruh terhadap morbiditas dan kematian. Dengan mengetahui status gizi dapat dilakukan upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Syafrawati, 2023). Menurut (Nugraheni *et al.*, 2018) gizi lebih pada remaja akan berdampak terhadap penurunan aktivitas fisik, gangguan tidur, penyakit cardiovascular seperti jantung, stroke, hipertensi dan penyakit degeneratif seperti diabetes, dan kanker usus besar. Selain itu, berpengaruh terhadap gangguan psikologis seperti kurang percaya diri. Sedangkan status gizi kurang pada remaja dapat menimbulkan dampak buruk dalam jangka pendek

maupun jangka panjang seperti kekurangan energi kronik, daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit, menghambat prestasi belajar. Status gizi yang baik/normal pada remaja akan memengaruhi pertumbuhan fisik, pertumbuhan otak dan kemampuan kerja otak.

Berdasarkan Data Global *Nutrition Report* pada tahun 2020 remaja yang berusia 10-19 tahun berjenis kelamin laki-laki memiliki prevalensi kurus sebesar 11.6%, *overweight* sebesar 21.3% dan obesitas sebesar 9% dan yang berjenis kelamin perempuan memiliki prevalensi kurus sebesar 8.1%, *overweight* sebesar 19% dan obesitas sebesar 6.5%. Berdasarkan survei kesehatan Indonesia 2023 menyatakan bahwa remaja umur 10-12 tahun di provinsi Sumatera Utara 11.2% remaja mengalami *overweight* dan 6.5% mengalami obesitas. Sedangkan remaja yang berusia 13-15 tahun 11.6% remaja mengalami *overweight* dan 2.8% mengalami obesitas. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018, Di kota Medan menunjukkan remaja umur 10-12 tahun mengalami status gizi lebih sebesar 14.57% dan obesitas sebesar 7.72%. Sedangkan remaja berusia 13-15 tahun sebesar 14.57% mengalami status gizi lebih dan obesitas sebesar 7.72%.

Remaja lebih cenderung mencoba makanan baru, termasuk makanan cepat saji. Hal ini juga sejalan dengan masuknya era globalisasi dan kemajuan zaman, banyak budaya luar negeri yang masuk ke Indonesia salah satunya makanan cepat saji. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hasyim *et al* (2022) Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi keputusan pembelian makanan cepat saji adalah lokasi restoran.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Nabila *et al.*, 2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi lebih pada siswa SMAN 1 kota Cirebon. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Gustiana *et al.*, 2021) terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Martapura.

Selain itu, mengonsumsi makanan cepat saji jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang tepat maka akan berdampak terhadap status gizi remaja itu sendiri. Siswa yang lebih aktif beraktivitas fisik diluar ruangan cenderung memiliki status gizi yang normal sedangkan siswa yang memiliki aktivitas fisik ringan akan cenderung memiliki status gizi yang tidak normal (Lila *et al.*, 2020). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Fatmawati *et al.*, 2020) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan gizi lebih dan hasil yang signifikan antara aktivitas fisik dengan gizi lebih.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Febriyanti *et al.*, 2022) yang menyatakan bahwa siswa yang memiliki status gizi gemuk dan obesitas lebih cenderung melakukan aktivitas fisik yang sama. Aktivitas fisik yang dilakukan tergolong ke dalam kategori ringan. Sedangkan pada siswa yang memiliki status gizi normal lebih cenderung memiliki aktivitas fisik yang termasuk ke dalam kategori sedang. Selain itu, siswa yang memiliki status gizi gemuk dan obesitas lebih cenderung sering mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi makan >3 kali per minggu.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada tanggal 2 Oktober 2023 didapatkan hasil sebanyak 10 dari 30 (33%) siswa mengalami gizi lebih dan 5 dari 10 (16.6%) mengalami obesitas. Sebanyak 6.6% siswa memiliki aktivitas fisik sangat ringan, 60% siswa memiliki aktivitas fisik yang ringan, dan 33% memiliki aktivitas fisik sedang. Pada konsumsi *fast food* didapatkan hasil sebanyak 23% siswa sering mengonsumsi makanan cepat saji. Berdasarkan hasil observasi juga ditemukan beberapa restoran cepat saji dan *mall* yang jaraknya tidak jauh dari lokasi SMPN 7 Medan sehingga dapat disimpulkan bahwa lokasi SMPN 7 Medan cukup strategis.

Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMPN 7 Medan”. Penulis memilih SMPN 7 Medan sebagai lokasi penelitian dikarenakan SMPN 7 Medan merupakan sekolah yang berlokasi di daerah yang terdapat banyak restoran cepat saji dan *mall* yang sering dikunjungi oleh siswa ketika pulang sekolah sehingga memicu terjadinya status gizi lebih pada seorang remaja.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dan suvey awal diatas maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Frekuensi konsumsi makanan cepat Saji (*Fast food*) berpengaruh terhadap status gizi pada remaja sehingga dapat menyebabkan *overweight* dan obesitas.
2. Aktivitas fisik juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi status gizi pada remaja.

3. Salah satu faktor internal yang memengaruhi keputusan dalam pembelian makanan cepat saji adalah sosial (teman sebaya dan keluarga, personal gaya hidup serta kondisi ekonomi).
4. Salah satu faktor eksternal yang memengaruhi keputusan dalam pembelian makanan cepat saji adalah tempat restoran.

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun pembatasan masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah:

1. Masalah yang diteliti terbatas pada hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMP N 7 Medan.
2. Frekuensi konsumsi makanan cepat saji dibatasi dalam 2 kategori yakni sering jika frekuensi fast food \geq median dan jarang jika frekuensi fast food $<$ median.
3. Pengukuran status gizi hanya pada tinggi badan dan berat badan
4. Aktivitas remaja dibatasi dengan penggunaan record 2 x 24 jam Physical Activity Level (PAL).
5. Remaja yang terlibat dalam penelitian hanya remaja yang hadir pada saat penelitian dilaksanakan.

1.4 Perumusan Masalah

Adapun perumusan masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana karakteristik remaja di SMPN 7 Medan (usia, jenis kelamin, dan uang saku)?
2. Bagaimana frekuensi konsumsi makanan cepat saji (fast food) pada remaja di SMPN 7 Medan?

3. Bagaimana aktivitas fisik remaja di SMPN 7 Medan?
4. Bagaimana status gizi remaja di SMPN 7 Medan?
5. Bagaimana hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan status gizi pada Remaja di SMP N 7 Medan?
6. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMPN 7 Medan?
7. Bagaimana hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji (Fast food) dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMPN 7 Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Karakteristik remaja di SMP N 7 Medan (usia, jenis kelamin, dan uang saku).
2. Frekuensi konsumsi makanan cepat saji (fast food) pada remaja di SMPN 7 Medan.
3. Aktivitas fisik remaja di SMPN 7 Medan.
4. Status gizi remaja di SMPN 7 Medan.
5. Hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan status gizi pada remaja di SMPN 7 Medan.
6. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMPN 7 Medan.
7. Hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji (Fast food), aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMPN 7 Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah wawasan bagi para pembaca khususnya mahasiswa sebagai sumber pengetahuan dan tambahan referensi untuk memahami Hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pihak Sekolah

Melalui hasil penelitian ini diharapkan dapat bertambahnya wawasan dan informasi para civitas akademik yang bersangkutan mengenai pengaruh kebiasaan konsumsi makanan cepat saji bagi kesehatan sehingga dapat lebih memperhatikan keadaan status gizi siswa/inya. Serta melalui hasil penelitian ini pula diharapkan, maningkatnya kesadaran dan bertambahnya pengetahuan siswa/I terkait status gizi dan kesehatan mereka.

b. Bagi Peneliti

Melalui hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai aspek pertimbangan untuk menangani masalah konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja.