

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

WHO mendefinisikan remaja yaitu orang yang berusia antara 10 dan 19 tahun. Pertumbuhan dan perkembangan fisik, biologis, dan intelektual menjadi ciri khas pada masa remaja. Periode ini, merupakan perpindahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, ditandai dengan perkembangan seks primer dan sekunder. Di sisi lain, dalam hal kesehatan mental, periode ini ditandai dengan sikap, keinginan, dan emosi yang tidak stabil. (Sary, 2017). Pada masa remaja ini perkembangan dan pertumbuhan sangat pesat sehingga perlu didorong melalui nutrisi dan status gizi yang baik.

Berdasarkan data Riskesdas 2018, di Indonesia prevalensi remaja dengan status gizi pendek 25,7%, status gizi sangat pendek 26,9%, status gizi kurus 8,7%, status gizi sangat kurus 8,1% serta status gizi berat badan berlebih sebesar 16,0% dan 13,5% Obesitas. Angka ini menunjukkan adanya peningkatan pada remaja gizi lebih dan obesitas pada tahun 2013 (Riskesdas, 2013). Menurut survei UNICEF, hal ini disebabkan oleh perubahan pola makan remaja dan aktivitas fisik. Sebagian besar remaja menghabiskan waktu luangnya dengan kegiatan yang tidak aktif seperti menggunakan alat elektronik, menggunakan kendaraan daripada berjalan kaki, serta makan makanan olahan lainnya.

Pengetahuan, perilaku makan yang tidak sehat, faktor genetik, faktor sosial dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja (Telisa, Hartati and Haripamili, 2020). Pola makan remaja di era globalisasi suka sekali mengkonsumsi makanan *junk food*. *Junk food* terkadang disebut sebagai makanan sampah karena makanan tersebut mengandung tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula dan garam serta adanya bahan tambahan pangan (BTP) seperti pemanis, pengawet dan perasa akan tetapi kandungan vitamin dan mineral yang tergolong rendah (Martony, 2020). Pola makan gemar mengkonsumsi *Junk food* bisa menyebabkan asupan energi berlebih. Makanan *junk food* yang

paling digemari oleh masyarakat adalah mie instan. Indonesia memproduksi mie instan dalam jumlah besar, menempati urutan kedua di dunia setelah China. Pada 2021, produksi mie instan Indonesia mencapai 13,27 miliar bungkus per tahun, naik 0,96% dari 2020. (*World Instant Noodle Association, 2022*).

Mie instan sangat digemari remaja dikarenakan jenis makanan instan yang penyajian yang praktis, diolah dengan cara yang mudah dan mudah dikemas. Menurut Riskesdas 2013 rerata > 1 kali per hari penduduk Indonesia mengkonsumsi mie instan. Konsumsi mie instan secara terus menerus dapat menimbulkan efek buruk seperti peningkatan kadar lemak tubuh, yang dapat menyebabkan obesitas atau kelebihan berat badan. Penggunaan zat adiktif dalam mie instan yang berlebihan dapat membahayakan tubuh. (Rofifah, 2020). Kemudian terdapat kandungan karbohidrat sederhana sehingga mudah di serap oleh tubuh dan membuat tubuh cepat merasa lapar (Amelia and Nugroho, 2021). Studi yang dilakukan oleh In Sil Huh (2017) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif terhadap mie instan dengan obesitas pada mahasiswa di korea selatan, hal ini terjadi karena kandungan kalori dan lemak yang tinggi akan tetapi serat serta vitamin yang sedikit serta kandungan indeks glikemik yang tinggi menyebabkan mudah cepat lapar sehingga akan mengkonsumsi secara terus menerus yang akan berakibat kepada obesitas. Obesitas dianggap penyakit *degenerative* yang berbahaya dikarenakan dapat mengakibatkan terjadinya penyakit lain seperti gagal jantung, DM, stroke, hipertensi dan penyakit *degenerative* lainnya, hal tersebut dapat mengganggu metabolisme glukosa dan penyumbatan pada pembuluh darah (Nuraisyah, 2022) .

Selain gemar mengkonsumsi mie instan, aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi status gizi. Menurut studi yang dilakukan WHO (2017) menemukan bahwa 81% remaja yang berusia 11 hingga 17 tahun kurang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan setidaknya hanya 1 jam. Remaja melakukan aktivitas fisik kurang dikarenakan adanya perkembangan teknologi yang dimana telah mengubah pola pergerakan remaja sehingga mendorong remaja untuk melakukan kegiatan yang tidak aktif seperti lebih banyak duduk (Kemenkes RI, 2020). Remaja yang aktivitas fisiknya kurang akan menyebabkan terjadinya status gizi berlebih. Hal ini disebabkan ketidakseimbangan antara asupan makanan dan asupan yang

akan dikeluarkan oleh tubuh karena aktivitas fisik membakar asupan energi (Sembiring, Rosdewi and Yuningrum, 2022).

Berdasarkan latar belakang, peneliti tertarik untuk melakukan riset terkait dengan topik yaitu “Kebiasaan konsumsi mie instan dan Aktivitas fisik terhadap Status Gizi pada remaja SMA Taman Harapan 1 Bekasi”. Alasan Pemilihan lokasi pada penelitian ini dikarenakan hasil studi awal rata-rata siswa mengkonsumsi mie instan >2x/minggu yang menurut penelitian oleh In Sil Huh, (2017) jika mengkonsumsi mie instan >2x/minggu bisa mengakibatkan terjadinya gizi lebih sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian terkait hubungan kebiasaan konsumsi mie instan dan aktivitas fisik dengan status gizi.

I.2 Rumusan Masalah

Menurut Riskesdas, jumlah remaja obesitas dan gizi lebih meningkat pada 2018. Kebiasaan makan mi instan (lebih dari dua kali seminggu) dan aktivitas fisik yang minim merupakan dua faktor yang mempengaruhi obesitas. Remaja saat ini melakukan aktivitas yang rendah dikarenakan adanya perkembangan teknologi sehingga memudahkan dalam segala hal yang akan membuat remaja sedikit melakukan aktivitas kemudian akan menimbulkan permasalahan pada status gizi yaitu terjadinya obesitas. Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian terkait ”Hubungan Kebiasaan Konsumsi Mie Instan dan Aktivitas fisik dengan Status Gizi pada Remaja SMA Taman Harapan 1 Kota Bekasi”.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui bagaimana hubungan kebiasaan konsumsi mie instan dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada Remaja SMA Taman Harapan 1 Bekasi

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden dilihat dari usia, jenis kelamin, berat badan dan tinggi badan
- b. Mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi mie instan pada remaja
- c. Mengetahui gambaran aktivitas fisik remaja
- d. Mengetahui gambaran status gizi pada Remaja

- e. Mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi mie instan dengan kejadian status gizi
- f. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian status gizi

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Bagi Responden

Penelitian ini berguna dalam memahami akibat status gizi lebih pada remaja akibat konsumsi mie instan yang berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik. Hasil yang diharapkan dapat mendorong responden untuk meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi konsumsi mi instan.

I.4.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini akan meningkatkan kesadaran masyarakat akan risiko status gizi remaja terkait konsumsi mi instan berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik.

I.4.3 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu dalam membuat materi edukasi terkait resiko mengkonsumsi mie instan secara berlebih dan aktivitas fisik remaja dengan status gizinya.