

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar belakang

Gizi lebih ditandai penimbunan lemak yang berlebih dalam jaringan lemak tubuh (Hariyani, 2011 dalam Aini, 2013). Gizi lebih adalah istilah yang digunakan untuk kelebihan berat badan (BB). Kelebihan berat badan adalah keadaan dimana seseorang melebihi berat badan normal. Berat badan terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi (Gibney et al, 2008). Remaja lebih sering makan di luar rumah dan mendapat banyak pengaruh dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Remaja lebih sering mencoba makanan baru, salah satunya *fast food* (Manurung, 2009 dalam Nugrahaningsih, 2010). Gizi lebih pada remaja perlu mendapat perhatian, sebab kejadian gizi lebih pada remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia (Oktaviani dkk, 2012).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2010 menyatakan 43 juta anak-anak yang terdiri dari 35 juta dinegara berkembang dan 8 juta di negara maju diperkirakan mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Prevalensi diseluruh dunia kelebihan berat badan dan obesitas meningkat 4.2% pada tahun 1990 menjadi 6.7% pada tahun 2010. Sedangkan di Indonesia menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 untuk remaja umur 16-18 tahun memiliki prevalensi gizi lebih sebanyak 5.7%. Sedangkan di Jawa barat remaja umur 16-18 memiliki prevalensi gizi lebih sebanyak 7.0%. Gizi lebih pada remaja perlu mendapat perhatian, sebab kejadian gizi lebih pada remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia (Oktaviani dkk, 2012).

Studi yang dilakukan oleh Nelly Katharina di SMU Tri Sakti Medan yang melibatkan 468 orang siswa (kelas 1, 2, dan 3) menunjukkan konsumsi ayam goreng siswa (4-6 kali dalam seminggu) yaitu sebesar 7,3%. Konsumsi Burger (4-6 kali dalam seminggu) yaitu sebesar 4,2%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saputri tahun 2015 pada remaja di kota Depok, didapatkan presentasi yakni 63,8% dari 95 responden yang memiliki kebiasaan

konsumsi *fast food* sering ($\geq 2x$ /minggu). Menurut Antari tahun 2015 dalam penelitiannya menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih dengan nilai *p-value* ($p=0,119$). Menurut penelitian yang dilakukan Zulfa tahun 2011 menyebutkan konsumsi yang tinggi terhadap *fast food* dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih atau kegemukan karena kandungan dari *fast food*. *Fast food* merupakan makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat (Damopoli dkk, 2013).

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi lebih adalah aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang dan kurang melakukan aktivitas fisik akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan (Inggrid, 2012). Pada penelitian yang dilakukan oleh Widyantara tahun 2013 didapatkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang kurang (57,6%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani dkk tahun 2012 menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara lama menonton televisi dengan gizi lebih. Semakin lama menonton televisi maka semakin bisa beresiko gizi lebih. Menonton televisi termasuk dalam gaya hidup sedentaris (*sedentary lifestyle*) yaitu gaya hidup santai dan meminimalisasikan aktivitas fisik, dan menonton televisi tergolong dalam aktivitas ringan.

Menurut Rahmat tahun 2009 dalam Aini dalam 2013 remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari, menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi. Oleh karena itu jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka seseorang remaja mudah mengalami gizi lebih. Gizi lebih pada remaja perlu mendapat perhatian, sebab gizi lebih yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. Sementara gizi lebih itu sendiri merupakan salah satu faktor resiko penyakit degeneratif, seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, dan beberapa jenis kanker (Soegih dkk, 2009).

Melihat dampak status gizi lebih pada remaja yang dipengaruhi oleh faktor konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik, selain itu juga melihat pada pola makan remaja yang dominan memilih makanan jenis *fast food*. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMAN 6 Depok dengan cara melakukan

pengamatan di sekitar sekolah dan melakukan wawancara seputar *fast food*, secara fisik 70% siswa siswi memiliki populasi dengan status gizi lebih dan 95% menyukai makanan jenis *fast food*. Dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast food* dan Aktifitas Fisik terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja kelas X Di SMAN 6 Depok.

I.2 Rumusan Masalah

Masalah gizi lebih terus mengalami peningkatan terutama terjadi pada Anak-anak yang tinggal diperkotaan. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 remaja umur 16-18 tahun memiliki prevalensi gizi lebih sebanyak 5.7%. Sedangkan di Jawa barat remaja umur 16-18 memiliki prevalensi gizi lebih sebanyak 7.0%. Remaja merasa lebih bebas dalam memutuskan memilih makanan sesuai dengan keinginannya. Remaja cenderung lebih banyak makan di luar rumah juga banyak terpengaruh oleh peer groupnya. Remaja lebih sering mencoba makanan baru, salah satunya *fast food* (Manurung, 2009 dalam Nugrahaningsih, 2010).. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMAN 6 Depok dengan cara melakukan pengamatan di sekitar sekolah dan melakukan wawancara seputar *fast food*, secara fisik 70% siswa siswi memiliki populasi dengan status gizi lebih dan sekitar 95% menyukai makanan jenis *fast food*. Maka dapat diperoleh rumusan masalah apakah ada hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan gizi lebih pada remaja di SMAN 6 Depok 2016.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik terhadap gizi lebih pada remaja kelas X di SMAN 6 Depok

I.3.2 Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran karakteristik responden (umur dan jenis kelamin) pada remaja kelas X di SMAN 6 Depok
- b. Untuk mengetahui gambaran kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 6 Depok

- c. Untuk mengetahui gambaran frekuensi makan *fast food* pada remaja di SMAN 6 Depok
- d. Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pada remaja kelas X di SMAN 6 Depok.
- e. Untuk mengetahui hubungan frekuensi makan *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja kelas X di SMAN 6 Depok
- f. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja kelas X di SMAN 6 Depok
- g. Untuk mengetahui hubungan jenis kelamin dengan kejadian gizi lebih pada remaja kelas X di SMAN 6 Depok
- h. Untuk mengetahui hubungan umur dengan kejadian gizi lebih pada remaja kelas X di SMAN 6 Depok

I.4 Manfaat

- a. Bagi Peneliti
Merupakan pengalaman berharga dan wadah latihan untuk memperoleh wawasan dan pengetahuan dalam rangka penerapan ilmu pengetahuan yang telah diterima selama kuliah dan sebagai bahan tambahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan dibidang gizi dan kesehatan masyarakat terutama tentang hal-hal yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih.
- b. Bagi Responden
Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah informasi dan pengetahuan mengenai hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada Remaja kelas X di SMAN 6 Depok.
- c. Bagi Penelitian lain
Penelitian ini diharapkan bisa mendorong peneliti lain untuk meneliti lebih lanjut tentang hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian Gizi lebih.
- d. Bagi Intitusi

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan bagi institusi kesehatan dalam menentukan kebijakan di bidang kesehatan, khususnya masalah gizi lebih. Serta membantu pihak sekolah dalam memberikan penyuluhan gizi kepada siswa dan masyarakat untuk memperluas wawasan.

e. Bagi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan pada siswa-siswi tentang hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian Gizi lebih.

