

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode dari pertumbuhan dan proses kematangan manusia, pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidak seimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun kurang. Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, resiko melahirkan BBLR dan penurunan kesegaran jasmani (Permaisih, 2003).

Batasan usia remaja menurut WHO adalah usia 12 – 18 tahun. Sementara itu, menurut BKKBN batasan usia remaja adalah 10 – 21 tahun. Status gizi anak umur 5-18 tahun dikelompokkan menjadi tiga kelompok umur yaitu 5-12 tahun, 13-15 tahun dan 16-18 tahun. Indikator status gizi yang digunakan untuk kelompok umur ini didasarkan pada hasil pengukuran antropometri berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) yang disajikan dalam bentuk tinggi badan menurut umur (TB/U) dan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) (Kemenkes, 2013).

Status gizi selain dipengaruhi oleh pola konsumsi energi dan protein, status gizi juga dapat dipengaruhi oleh faktor status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya. Faktor pencetus munculnya masalah gizi dapat berbeda antar wilayah ataupun antar kelompok masyarakat.

Daya beli masyarakat yang meningkat berdampak pula kepada sikap orang tua yang memanjakan anaknya dalam hal pemberian makanan, khususnya makanan berenergi tinggi dan dapat diartikan sebagai makanan tinggi lemak dan karbohidrat namun rendah serat seperti *fastfood* dan soft drink (Do Wendt 2009). Umumnya *fastfood* disajikan dalam jumlah besar dengan frekuensi yang lebih sering sehingga berkontribusi pada terjadinya kegemukan dan obesitas. Makanan olahan yang serba instan tersebut

misalnya *fastfood* (burger, pizza, hot dog, fried chicken, kentang goreng, nugget dan spaghetti) dan soft drink serta makanan siap saji lainnya yang tersedia di gerai makanan (Suryaalamsah 2009). Menurut Prancis (2001), di Amerika Serikat konsumsi harian rata-rata minuman ringan adalah hampir dua kaleng standar (24oz /700ml) untuk anak laki-laki dan lebih dari satu kaleng standar bisa dikonsumsi anak perempuan (12 oz/350 ml), sedangkan proporsi nasional penduduk Indonesia dengan perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol dan makanan gorengan ≥ 1 kali per hari 40,7 persen (Riskesdas 2013).

St-Onge et al. (2003) menyatakan bahwa asupan energi yang besar pada remaja yang mengonsumsi *fastfood* dan soft drink dalam jumlah yang banyak tanpa diimbangi dengan aktifitas fisik yang cukup dapat menyebabkan terjadinya obesitas.

Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, setelah dewasa dan berusia lanjut. Penentuan kecukupan akan zat gizi remaja secara umum didasarkan pada Angka Kecukupan Gizi (AKG). Secara garis besar, remaja putra memerlukan lebih banyak energi ketimbang remaja putri. (Arisman, 2004). Menurut Angka Kecukupan Gizi Rata-rata yang Dianjurkan tahun 2005, remaja putra dengan usia 13-15 tahun memerlukan energi 2.000 kal dan protein 48 gram. Sedangkan untuk remaja putri kebutuhan energinya adalah 1.900 kal dan protein 45 gram.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi asupan makan diantaranya pengetahuan dan keadaan sosial ekonomi yaitu dengan mempengaruhi pemilihan jenis dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi (Suhardjo, 2003). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2007 dalam Asih 2010).

Aktifitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2011). menurut

departemen kesehatan RI (2007), aktifitas fisik sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.

Bagi pelajar, aktifitas fisik memberikan pengaruh yang baik. penelitian oleh Coe et al (2006) menyatakan bahwa peningkatan aktifitas fisik dapat meningkatkan rangsangan dan menurunkan kebosanan sehingga dapat meningkatkan perhatian siswa terhadap pelajaran. Peningkatan tingkat aktifitas fisik juga dapat meningkatkan harga diri yang dapat meningkatkan perilaku yang baik di kelas. aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan kesegaran jasmani. menurut Grissom (2005), kesegaran jasmani berhubungan dengan prestasi belajar. siswa dengan kesegaran jasmani yang baik cenderung mendapatkan prestasi belajar yang baik.

Survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 20 siswa SMPN 1 Lemahabang dengan menggunakan indeks IMT/U bahwa 25% (5 anak) yang mempunyai status gizi normal, 25% (5 anak) yang mempunyai status gizi kurus dan 50% (10 anak) yang mempunyai status gizi sangat kurus.

Diketahui setelah dilakukannya survei yang dilakukan oleh penulis didapatkan dilingkungan sekolah SMPN 1 Lemahabang terdapatnya banyak penjual makanan dan jajanan termasuk fastfood. Didalam area kampus SMPN 1 Lemahabang siswa/i ketika jam istirahat cenderung membeli makanan cepat saji seperti gorengan yang ada dikantin dikarenakan mudah untuk di konsumsi dan ketika pulang sekolah, banyak pula siswa/i SMPN 1 Lemahabang yang membeli jajan dan makanan termasuk fastfood di luar sekolah.

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan diatas, penulis tertarik untuk meneliti hubungan tingkat aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi fastfood dengan Status Gizi Remaja Siswa SMPN 1 Lemahabang Kecamatan Lemahabang Kabupaten Cirebon Tahun 2018.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi fastfood dengan Status Gizi Remaja Siswa SMPN 1 Lemahabang ?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat aktifitas fisik dan kebiasaan konsumsi *fastfood* dengan status gizi remaja siswa SMPN 1 Lemahabang Kabupaten Cirebon.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan tingkat Aktifitas fisik siswa SMPN 1 Lemahabang.
2. Mendeskripsikan kebiasaan konsumsi *fastfood* yang mencakup frekuensi dan keragaman konsumsi fastfood di SMPN 1 Lemahabang.
3. Mendeskripsikan status gizi siswa SMPN 1 Lemahabang.
4. Menganalisis hubungan tingkat aktifitas fisik dengan status gizi remaja di SMPN 1 Lemahabang
5. Menganalisis hubungan frekuensi konsumsi *fastfood* dengan status gizi remaja di SMPN 1 Lemahabang
6. Menganalisis hubungan keragaman konsumsi *fastfood* dengan status gizi remaja di SMPN 1 Lemahabang.

1.4. Manfaat Penelitian

a. Bagi Dinas Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi masukan dinas kesehatan kabupaten Cirebon guna meningkatkan program pendidikan gizi di sekolah khususnya mengenai makanan dan jajanan termasuk fastfood di sekolah.

b. Bagi Sekolah

Sebagai bahan masukan untuk sekolah untuk mengasawasi siswanya dalam hal konsumsi fastfood dan kegiatan aktifitas fisik ketika dilingkungan sekolah dan bekerjasama dengan puskesmas setempat.

1.5. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Tahun Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
1	Erwin Santosa	Pengaruh Konsumsi <i>Fastfood</i> terhadap obesitas anak sekolah dasar	2007	V bebas = konsumsi <i>fastfood</i> V terikat = obesitas	Terdapat perbedaan yang bermakna untuk tingkat konsumsi <i>fastfood</i> , aktifitas fisik, aktifitas diam dan tingkat pendapatan keluarga, sedangkan untuk umur, jenis kelamin, dan variabel lain tidak terdapat perbedaan yang bermakna
2	Yuli Dwi Setyowati	Hubungan Aktifitas Fisik, Konsumsi <i>Fastfood</i> Dan Soft Drink Pada Anak Obesitas Di Usia Sekolah Dasar	2014	V bebas = aktifitas fisik, konsumsi <i>fastfood</i> , konsumsi soft drink V terikat = Obesitas	Tidak ditemukan adanya hubungan antara aktifitas fisik, konsumsi <i>fastfood</i> dan soft drink pada anak obesitas dilokasi penelitian. Akan tetapi terdapat kecenderungan peningkatan status gizi jika konsumsi <i>fastfood</i> dan soft drink yang meningkat juga.
3	Sheva Arlinda, Warsiti	Hubungan Konsumsi <i>Fastfood</i> dengan Obesitas Pada Remaja Di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta	2015	Variabel bebas= <i>Fastfood</i> Variabel Terikat= Obesitas	Adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi <i>fastfood</i> dengan kejadian obesitas pada remaja ($p= 0,000 < 0,05$) dengan nilai odd ratio sebesar 6,00

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah berada pada variable terikatnya. Penulis menggunakan variable terikat yaitu Status Gizi yang tidak hanya menganalisis obesitas saja dan tempat lokasi dilakukan di Kabupaten Cirebon pada Anak SMPN 1 Lemahabang yang sebelumnya belum dilakukan penelitian di tempat tersebut dengan penelitian tersebut, dengan populasi penelitian adalah seluruh anak SMPN 1 Lemahabang.