

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM). Salah satu yang berperan dalam peningkatan kualitas SDM adalah gizi yang baik, terutama untuk peningkatan gizi remaja. Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Salah satu masalah gizi pada remaja adalah gizi lebih yaitu ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh (Sulistyoningsih, 2011). Keadaan ini dapat menimbulkan berbagai macam efek terhadap pertumbuhan, perkembangan, psikososial dan timbulnya penyakit (Soetjningsih, 2004).

Secara umum dapat dikatakan bahwa kegemukan (obesitas) adalah dampak dari konsumsi energi yang berlebihan, dimana energi yang berlebihan tersebut disimpan di dalam tubuh sebagai lemak, sehingga akibatnya dari waktu ke waktu badan menjadi bertambah berat (Muchtadi, 2001).

Obesitas mulai menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia, bahkan WHO menyatakan bahwa obesitas sudah merupakan epidemi global, sehingga obesitas sudah menjadi problem kesehatan yang harus segera ditangani (Hidayati dkk, 2006). Menurut Hadi (2005), saat ini diseluruh dunia terdapat peningkatan prevalensi kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas hingga mencapai tingkat yang membahayakan. Kejadian obesitas di negara-negara maju seperti Eropa, USA, dan Australia telah mencapai tingkat epidemic, demikian juga di negara-negara berkembang.

Bagi orang Amerika, kegemukan saat ini sudah menjadi masalah serius. Banyak kematian yang menimpa orang Amerika terkait dengan masalah berat badan. Saat ini 50% orang dewasa di Amerika tergolong dalam kategori *overweight*/obesitas (Khomsan, 2006).

Kegemukan menjadi sesuatu yang harus diwaspadai karena yang berkelanjutan akan membawa berbagai penyakit penyerta. Namun, apabila kegemukan pada remaja ini tidak diatasi, mereka berpeluang besar untuk menjadi orang dewasa dengan problem kegemukan (obesitas). Orang dewasa penderita kegemukan akan rentan terhadap berbagai penyakit degenerative yang membahayakan kesehatan dan nyawanya seperti penyakit jantung koroner, stroke dan hipertensi (Khomsan, 2006).

Aktivitas fisik yang rendah dan berlebihnya asupan makanan memegang peranan penting dalam peningkatan angka kejadian obesitas. Terlebih di eraglobalisasi ini, penurunan aktivitas fisik terlihat jelas mulai dari usia anak dan remaja. Zaman sekarang anak dan remaja lebih cenderung bermain didalam rumah seperti menonton televisi, bermain *video game* dan sibuk dengan *handphone* ataupun *gadget* yang lainnnya. Kondisi ini mengakibatkan meningkatnya *sedentary time* sehingga energi yang didapatkan dari makanan tidak seimbangdengan energi yang dikeluarkan. Penumpukan energi ini akan disimpan oleh tubuh dalam bentuk lemak di berbagai tempat. Jika hal ini terjadi secara terus menerus maka akan mengakibatkan *overweight* dan obesitas. Terlebih jika kita melihat perkembangan makanan sekarang ini, makanan seperti cepat saji dan makanan cepat saji sudah tidak asing di kehidupan masyarakat.

Peningkatan prevalensi obesitas terjadi karena berkurangnya aktivitas fisik dan perubahan pola makan. Aktivitas fisik merupakan kunci utama keseimbangan energi yang menyumbang pengeluaran energi

(Musa, 2010). Gaya hidup yang serba mudah dan santai yang membuat tubuh menjadi jarang bergerak atau menggunakan sedikit tenaga untuk aktivitas sehari-hari. Padahal dari makanan yang dikonsumsi, sebagian besarnya seharusnya dibakar agar tidak menumpuk menjadi lemak. Ini tentu saja akan menambah pundi-pundi lemak di bawah kulit (Dewi, 2011).

Faktor penyebab obesitas pada remaja, secara umum remaja yang secara intens mengkonsumsi kalori lebih dari yang mereka butuhkan akan mendapat berat badan lebih. Banyak faktor yang memberikan kontribusi terhadap ketidakseimbangan yaitu faktor genetik, kebiasaan makan, status sosial ekonomi, lingkungan (Nurmalina, 2011).

Begitu juga dengan perubahan pola makan yang menyebabkan remaja obesitas. Faktor yang sering ditemukan sehingga terjadinya perubahan pola makan yang menyebabkan asupan energi melebihi kebutuhan adalah gangguan emosional dan juga riwayat kebiasaan makan serta frekuensi asupan makanan berkalori tinggi yang perlu digali dari orangtua remaja obesitas (Soetjiningsih, 2007).

Berdasarkan hasil survei di SMA Institut Indonesia Kota Semarang dari 15 siswa terdapat 10 siswa yang mengalami obesitas setelah melakukan pengukuran antropometri yang meliputi :berat badan dan tinggi badan siswa dengan jumlah siswa kelas x 236 .

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai Gambaran Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Obesitas di SMA Insitut Indonesia Kota Semarang.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Aktivitas Fisik Pada Pemaja Obesitas di SMA Insitut Indonesia Kota Semarang .

1.3 Tujuan Penelitian

3.1.1 Tujuan Umum

Mengetahui Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Aktivitas Fisik di SMA Institut Indonesia Kota Semarang.

3.1.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan Konsumsi Makanan cepat saji meliputi jenis makanan yang di konsumsi dan frekuensi makan pada remaja obesitas.
- b. Mendeskripsikan Aktivitas Fisik remaja obesitas.

1.3 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi responden

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan pengetahuan kepada responden akan pentingnya pengetahuan gizi dan menerapkan makanan yang sehat .

1.4.2 Bagi sekolah

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan masukan kepada pendidik khususnya guru untuk memberikan pemahaman mengenai makanan cepat saji dan aktifitas fisik yang baik dan benar.

1.4.3 Bagi peneliti

Hasil penelitian ini di harapkan mampu menambah pengetahuan dan sebagai pengalaman dalam merealisasikan teori yang telah didapat dibangku kuliah.Khususnya mengenai konsumsi makanan cepat saji dan aktifitas fisik pada remaja.