

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Perubahan gaya hidup terjadi pada masyarakat saat ini, dengan berubahnya pola konsumsi karena banyaknya makanan instan. Makanan instan atau siap saji semakin digemari sebagai makanan pengganti nasi. Salah satunya adalah mie instan yang sekarang ini banyak beredar terutama dikalangan remaja sebagai makanan populer. Selain dikenal karena praktis, dikenal juga karena murah (Agus Hendra, Ferra Ona Lianti, 2014). Dampak konsumsi mie instan secara berlebihan adalah peningkatan asupan atau intake dari energi, lemak, thiamin, sodium dan riboflavin (Martianto, 2004). Peningkatan asupan makanan yang tidak diimbangi dengan aktifitas fisik yang teratur akan meningkatkan risiko obesitas, gangguan pencernaan, gangguan metabolisme, terganggunya penyerapan nutrisi, tinggi natrium, dan bukan makanan bernutrisi (Wahyuningsih M, 2013).

Indonesia merupakan negara terbesar kedua di dunia setelah cina sebagai negara yang mengkonsumsi mie instan. Dan diperkirakan ada sekitar 50 brand-names (merek dagang) yang beredar di pasaran (Eviandaru, 2001).

Pergeseran pola konsumsi ini dimungkinkan karena mie dapat diproses dengan mudah, cara nya adalah memasak mie dengan air panas dan pastikan mie matang sesuai tingkat kematangannya dan bisa disajikan dengan praktis dan dapat memenuhi selera bagi sebagian besar masyarakat, baik orang dewasa maupun anak-anak. Mie instan belum dapat dianggap sebagai makanan penuh (wholesome food) karena belum mencukupi kebutuhan gizi yang seimbang bagi tubuh. Mie yang terbuat dari terigu mengandung karbohidrat dalam jumlah besar, tetapi kandungan protein, vitamin, dan mineralnya hanya sedikit. Pemenuhan gizi mie instan dapat diperoleh jika ada penambahan sayuran dan sumber protein (Martianto, 2004). Perlu diketahui bahwa setiap hari sekitar seratus juta bungkus mie instan dikonsumsi oleh

penduduk dunia. Sementara di Indonesia diperkirakan sekitar sepuluh miliar bungkus beredar setiap tahunnya.

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Pola konsumsi makanan remaja adalah kebiasaan makan meliputi jenis dan jumlah makanan, serta frekuensi makan yang dikonsumsi remaja pada waktu tertentu (Suhardjo, 1989).

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, status gizi normal, dan status gizi lebih (Almatsier, 2005). Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah parameter yang ditetapkan oleh WHO (Badan Kesehatan Dunia) sebagai perbandingan berat badan dengan kuadrat tinggi badan (Sarwono S, 2001). IMT ditentukan dengan cara mengukur berat dan tinggi badan secara terpisah kemudian nilai berat dan tinggi tersebut dibagi untuk mendapatkan nilai IMT dalam satuan  $\text{kg/m}^2$ . Nilai IMT diberikan atas lima kriteria yaitu: *underweight* ( $<18,5 \text{ kg/m}^2$ ), *normal* ( $18,5 - 22,9 \text{ kg/m}^2$ ), *overweight* ( $23 - 24,9 \text{ kg/m}^2$ ), *gemuk/ obese I* ( $25,0 - 29,9 \text{ kg/m}^2$ ) dan *sangat gemuk/ obese II* ( $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ ).

Berdasarkan penelitian Sari, Melyta Rahmi (2016) menyatakan perilaku mengkonsumsi mie instan mempengaruhi status gizi. Mie instan merupakan penyebab utama obesitas. Karena konsumsi mie instan yang tinggi dapat menuntun remaja mengkonsumsi lemak dan natrium secara berlebihan. Penumpukan lemak dalam tubuh akan berakibat bertambahnya berat badan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana Kebiasaan konsumsi mie instan dan Status Gizi pada Remaja Putri?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### 1.3.1 Tujuan Umum :

Mengetahui kebiasaan konsumsi mie instan dan status gizi remaja putri berdasarkan indicator status gizi Indeks Massa Tubuh (IMT).

### 1.3.2 Tujuan Khusus :

- a. Mendeskripsikan kebiasaan konsumsi mie instan remaja putri.
- b. Mendeskripsikan status gizi remaja putri dengan indicator IMT.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### 1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini di harapkan dapat menambah pembelajaran, pengetahuan dan wawasan untuk peneliti, serta diterapkan di dunia kerja agar dapat lebih memahami tentang kebiasaaan konsumsi mie instan serta hubungannya dengan status gizi.

### 1.4.2 Bagi Institusi Prodi Gizi

Dapat digunakan untuk melengkapi referensi atau kepustakaan di bidang gizi masyarakat, khususnya tentang kebiasaan konsumsi mie instan pada remaja serta hubungannya dengan status gizi.

### 1.4.3 Bagi kelompok remaja

Diharapkan bagi remaja mampu meningkatkan kesadaran untuk hidup sehat dengan gizi optimal.