

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 proporsi kebiasaan konsumsi makanan berlemak/ berkolesterol/ gorengan pada usia 10-14 tahun memiliki nilai tinggi dari kelompok usia lainnya, yaitu lebih dari 1x/hari (44.2%), 1-6x/minggu (45.1%) dan kurang dari 3x/bulan (10.6%). Sedangkan Jawa Tengah masuk kedalam salah satu yang memiliki proporsi kebiasaan konsumsi makanan berlemak/berkolesterol/gorengan tertinggi dengan mengkonsumsi lebih dari 1 jenis makanan berlemak setiap hari menurut provinsi yaitu lebih dari 1x/hari (58.4%). Untuk Proporsi Kebiasaan Konsumsi Soft Drink atau Berkarbonasi kelompok usia 10-14 tahun masuk kedalam kategori tinggi yaitu lebih dari 1x/hari (3.2%), 1-6x/minggu (14.7%), dan kurang dari 3x/bulan (82.1%)(Riskesdas, 2018).

Dengan perkembangan teknologi dan sosial ekonomi mengakibatkan perubahan pola makan dari pola makan tradisional ke pola makan barat seperti konsumsi *junk food* yang banyak mengandung kalori, lemak dan kolesterol (Damapolii et al.,2013). Pada penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan rancangan penulis, apabila *junk food* dikonsumsi secara berlebihan dapat menimbulkan masalah kesehatan, energi yang didapat dari konsumsi sumber karbohidrat yang berlebih tidak akan dipecah di dalam tubuh, tetapi glukosa akan dikonversikan menjadi glikogen dan disimpan pada hati dan otot. Glukosa akan dirubah menjadi jaringan lemak ketika ruang penyimpanan glikogen sudah habis. Lemak yang berlebihan dalam tubuh akan disimpan sebagai lemak tubuh dalam bentuk trigliserida sebagai cadangan energi jangka panjang yang disimpan dalam jaringan adiposa bawah kulit (Murray dkk, 1999).

Faktor pola hidup atau perilaku yang kurang baik, kurang mengkonsumsi buah dan sayur juga dapat menjadi penyebab obesitas pada anak remaja. Remaja SMP kota lebih banyak mengkonsumsi jenis *junk food*

karena, restoran atau counter *junk food* di kota menyediakan menu lebih banyak dan variatif dibandingkan di desa (Dwi, 2012). Perubahan pola konsumsi pangan di Indonesia menyebabkan, berkurangnya konsumsi sayuran dan buah-buahan (Al Rahmad & Almunadia, 2017) yang disertai dengan, terjadinya pergeseran atau perubahan pola penyakit penyebab, mortalitas dan morbalitas di kalangan masyarakat perkotaan seperti, penyakit degeneratif dan metabolik di kalangan masyarakat daerah perkotaan karena akibat tinggi konsumsi karbohidrat dan lemak serta rendah serat (Santoso,2011).

Dengan perubahan perilaku dan kebiasaan makan di zaman modern ini dapat mengakibatkan status gizi lebih. Ini semua disebabkan bahwa masalah gizi merupakan faktor dasar dari berbagai masalah kesehatan terutama pada masa pertumbuhan khususnya pada masa remaja (Sulistyo et al, 2010). Status gizi lebih merupakan kelebihan berat badan yang dialami seseorang yang memiliki berat badan melebihi normal akibat adanya ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi (Gibney MJ, 2008). Status gizi juga dapat dilihat dengan pengukuran persen lemak tubuh yang ada pada anak remaja.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang kebiasaan konsumsi *junk food*, persentase lemak tubuh dan status gizi siswa SMP .

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana kebiasaan konsumsi *junk food*, persentase lemak tubuh dan status gizi siswa SMP.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui kebiasaan konsumsi *junk food*, persentase lemak tubuh dan status gizi siswa SMP.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan kebiasaan konsumsi *junk food* pada siswa SMP.
2. Mendeskripsikan persentase lemak tubuh pada siswa SMP.
3. Mendeskripsikan status gizi pada siswa SMP.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan serta dapat lebih memahami tentang kebiasaan konsumsi junk, persentase lemak tubuh dan status gizi pada siswa SMP. Dengan mengaplikasikan dan mensosialisasikan teori yang telah diperoleh selama perkuliahan.

1.4.2 Manfaat bagi Institusi Prodi Gizi

Dapat melengkapi referensi kepustakaan di bidang gizi masyarakat khususnya tentang kebiasaan konsumsi junk, persentase lemak tubuh dan status gizi pada siswa SMP.

1.4.3 Manfaat bagi Institusi Puskesmas

Dapat dijadikan masukan informasi yang berguna tentang kebiasaan konsumsi junk, persentase lemak tubuh dan status gizi pada siswa SMP.

1.4.4 Manfaat bagi Masyarakat

Dapat menambah pengetahuan dan informasi kepada masyarakat tentang tentang kebiasaan konsumsi junk, persentase lemak tubuh dan status gizi pada siswa SMP.