

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Saat ini masalah gizi di Indonesia memasuki masalah gizi ganda. Artinya masalah gizi kurang masih belum teratasi sepenuhnya, sementara sudah muncul gizi lebih (Sartika, 2011). Masalah gizi lebih banyak ditemukan di kalangan remaja yang berupa perilaku makanan yang menyimpang (Fikawati, dkk 2017). Prevalensi kegemukan dan obesitas pada anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun meningkat secara dramatis dari 4% pada tahun 1975 mejadi lebih dari 18% pada tahun 2016 (WHO, 2018).

Laporan WHO tahun 2016 menyebutkan prevalensi kegemukan (*overweight* atau obesitas) pada anak dan remaja usia 5-19 tahun sebesar 18% (WHO, 2018). Sedangkan di Indonesia, data Riskesdas 2010, 2013 dan 2018 mendapatkan peningkatan prevalensi gemuk pada remaja 16-18 tahun di Indonesia dari 1,4% menjadi 7,3% (Kemenkes, 2013) dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 13,5% (Kemenkes, 2019). Jika tidak dilakukan intervensi gizi, masalah kegemukan pada remaja akan berlanjut menjadi kegemukan pada usia dewasa. Hal tersebut terlihat pada data SIRKENAS 2016, prevalensi obesitas atau kegemukan pada remaja pada laki-laki dan perempuan dewasa sebesar 33,3% (Kemenkes, 2017).

Menurut data Laporan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2016, di Jawa Barat prevalensi Status Gizi (IMT/U) pada remaja umur 16-18 tahun dengan status gizi gemuk sebesar 7,6% (Dinkes Jabar, 2016). Pada data laporan PSG tahun 2017 di Jawa Barat terjadi kenaikan prevalensi gemuk untuk remaja 12-18 tahun sebesar 23,1% (Kemenkes, 2018). Dari hasil penelitian Putri Vega (2019) menunjukkan bahwa status

gizi siswa SMAN 9 Bandung yang termasuk kategori gemuk sebanyak 27% ternyata lebih tinggi jika dibandingkan dengan prevalensi remaja gemuk di Jawa Barat tahun 2017 yaitu sebesar 23,1% (Kemenkes, 2018).

Kegemukan adalah keadaan dimana berat badan seseorang melebihi berat badan normal. Kegemukan terjadi karena penumpukan lemak tubuh yang berlebih, sehingga berat badan seseorang jauh diatas normal (Khasanah, 2012). Kegemukan merupakan salah satu faktor risiko dari berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, hiperkolesterol, penyakit jantung dan diabetes militus (Sulistyoningsih, 2012).

Masalah kegemukan baru muncul pada tahun 1990-an. Peningkatan pendapatan kelompok masyarakat perkotaan menyebabkan perubahan dalam gaya hidup, terutama pola makan. Pola makan tradisional yang tadinya tinggi karbohidrat, tinggi serat kasar, dan rendah lemak berubah ke pola makanan baru yang rendah karbohidrat, rendah serat kasar, dan tinggi lemak sehingga menggeser mutu makanan yang mengarah tidak seimbang. Perubahan pola makan ini dipercepat oleh makin kuatnya arus budaya makanan asing yang disebabkan oleh kemajuan teknologi informasi dan globalisasi ekonomi (Almatsier, 2009).

Obesitas remaja lebih banyak ditemukan di perkotaan yang disebabkan karena perubahan dalam gaya hidup terutama pola makan seperti *fast food* dan kurangnya aktivitas fisik atau berolahraga (Sulistyoningsih, 2012).

Kesibukan yang tinggi pada masyarakat perkotaan menuntut gaya hidup yang serba cepat dan instan. Peluang ini dimanfaatkan oleh produsen makanan *fast food* (cepat saji) sehingga banyak restoran cepat saji di perkotaan dan dapat dijumpai di daerah pinggiran kota besar (Wahyu, 2009). Makanan *fast food* kini lebih mudah diakses melalui online tanpa harus pergi keluar rumah sehingga lebih praktis (Sinaga, 2016).

Makanan *fast food* semakin populer dan digemari oleh para remaja diperkotan karena cita rasanya dan desain tempat-tempat penjualan yang lebih modern membuat para remaja merasa nyaman dan tertarik untuk

mengonsumsi (Sinaga, 2016). Bagi sebagian remaja, mengonsumsi *fast food* di restoran merupakan gaya hidup, sebagai kesempatan untuk bersosialisasi dengan teman dan bisa juga merayakan acara (Fikawati dkk, 2017).

*Fast food* mengandung tinggi kalori, lemak, dan rendah serat. Jika seseorang sering mengonsumsi *fast food* mengakibatkan kelebihan kalori, tubuh akan mengubah dan menyimpan dalam trigliserida dalam bentuk adiposa. Kelebihan kalori yang terus menerus tanpa adanya peningkatan pengeluaran energi maka dapat mengakibatkan kegemukan (Khasanah, 2012).

Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor pendorong dalam peningkatan resiko kegemukan. Sebab jumlah kalori yang dibakar lebih sedikit dibandingkan kalori yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehingga berpotensi menimbulkan penimbunan lemak berlebih dalam tubuh (Wahyu, 2009). Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari, disebabkan karena kesibukan rutinitas sekolah yang padat yang menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka seseorang remaja mudah mengalami kegemukan (Aini, 2013).

Dalam penelitian Tuti Restuti dkk (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dan kegemukan ( $p=0,0$ ) pada siswa SMA 5 Pekanbaru. Dalam penelitian Oktaviani Wiwied (2012) terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian kegemukan ( $p = 0,038$ ) pada siswa SMA Negeri 9 Semarang dengan jenis makanan *fast food* yang sering dikonsumsi yaitu *freid chicken* (73,5%) diikuti oleh sosis dan dalam penelitian Badjeber Fauzul (2012) siswa di Manado yang mengonsumsi *fast food*  $\geq 3$  kali/minggu cenderung berisiko 3,28 kali lebih besar menjadi gemuk bila dibandingkan yang jarang menyantap atau 1-2 kali/minggu.

Berdasarkan data diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui Gambaran Konsumsi *Fast food* dan Aktivitas Fisik dengan

Kejadian Kegemukan pada Remaja SMAN 9 Bandung. Alasan penelitian memilih SMA Negeri 9 Bandung untuk lokasi penelitian karena tempatnya berlokasi di perkotaan yang berdekatan dengan *mall* dan banyaknya restoran *fast food* sehingga memberi kemudahan untuk mengakses makanan *fast food*. Banyaknya pedagang *fast food* yang terletak depan sekolah memudahkan siswa mengonsumsi makanan yang tidak sehat sehingga memicu terjadinya kegemukan. Dengan jadwal sekolah yang padat dan banyaknya siswa yang berangkat dan pulang menggunakan motor membuat para siswa kurangnya beraktivitas fisik seperti jalan kaki sehingga kurangnya mengeluarkan energi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian kegemukan pada remaja SMAN 9 Bandung.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian kegemukan pada remaja SMAN 9 Bandung.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui karakteristik sampel (umur dan jenis kelamin) pada remaja SMAN 9 Bandung.
2. Mengetahui prevalensi remaja gemuk di SMAN 9 Bandung.
3. Mengetahui frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja SMAN 9 Bandung.
4. Mengetahui aktivitas fisik pada remaja SMAN 9 Bandung.
5. Mengetahui gambaran remaja gemuk berdasarkan konsumsi *fast food* di SMAN 9 Bandung.
6. Mengetahui gambaran remaja gemuk berdasarkan aktivitas fisik di SMAN 9 Bandung.

## **1.4 Ruang Lingkup**

Ruang lingkup penelitian ini membahas gambaran konsumsi *fast food* dan aktivitas dengan kejadian kegemukan pada remaja SMAN 9 Bandung.

## **1.5 Manfaat Bagi Peneliti**

### **1.5.1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan wawasan mengenai kegemukan terikait dengan hubungan makanan *fast food* dan aktivitas fisik.

### **1.5.2 Bagi responden**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai masalah kegemukan remaja dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food* dan aktivitas fisik.

### **1.5.3 Bagi SMAN 9 Bandung**

Penelitian ini diharapkan dapat mengetahui informasi mengenai kebiasaan makan *fast food*, aktivitas fisik, dan masalah kegemukan remaja di SMAN 9 Bandung.

### **1.5.4 Bagi Jurusan Gizi**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi mengenai gambaran konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian kegemukan pada remaja.

## **1.6 Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu dari metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang dipakai mengalami keterbatasan responden untuk mengingat frekuensi makanan yang dikonsumsi selama satu bulan terakhir. Untuk mengantisipasi semua hal tersebut peneliti berusaha menggali dan bertanya secara rinci agar responden dapat mengingat dengan baik.

Kemudian, mewawancara menggunakan kuesioner aktivitas fisik yang mengandalkan daya kejujuran dan daya ingat dalam menjawab

pertanyaan-pertanyaan yang diajukan contohnya seperti sampel yang lupa aktivitas yang dilakukan kemarin dan lama waktu yang dilakukan untuk melakukan aktivitas fisik. Untuk mengatasi hal tersebut, peneliti menanyakan rutinitas aktivitas fisik selama satu minggu terakhir.