BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam perkembangan dan pertumbuhan individu baik secara fisik, psikis dan kognitif.(1) Definisi remaja menurut WHO adalah penduduk rentang usia 10-19 tahun, Usia remaja menurut WHO terbagi tiga, yaitu remaja awal dengan usia 10-14 tahun, remaja pertengahan dengan usia 14-17 tahun dan remaja akhir dengan usia 17-21 tahun.(2) Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun.(3)

Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode yang sangat rentan gizi karena disebabkan berbagai faktor, yaitu remaja membutuhkan zat gizi yang tinggi untuk pertumbuhan fisik remaja, akan tetapi pada saat ini terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Apabila asupan zat gizi tidak seimbang dengan pengeluaran zat gizi, maka berdampak kepada kejadian gizi lebih. Gizi lebih adalah suatu keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang melebihi berat badan normal, karena ketidakseimbangan yang terjadi antara asupan dan keluaran energi. Apabila dibiarkan dapat menganggu kesehatan seseorang khususnya remaja awal dan akan terus berlanjut hingga dewasa. (4)

Menurut WHO (*World Health Organization*), pada tahun 2016 terjadi peningkatan tiga kali lipat kejadian gizi lebih maupun obesitas di dunia sejak tahun 1975. Lebih dari 1,9 miliar dewasa maupun remaja berusia 18 tahun keatas mengalami gizi lebih, dimana obesitas lebih dari 650 juta orang. Remaja yang berusia 18 tahun keatas mengalami gizi lebih sebanyak 39% dan mengalami obesitas sebanyak 13%.(5) Sementara menurut *National Health and Nutrition Examination Survey* (NCHS), pada tahun 2015-2016 prevalensi kejadian gizi lebih dengan rentang usia 12 hingga 19

tahun sebanyak 20,6 % di Amerika Serikat. (6)

Berdasarkan hasil RISKESDAS tahun 2018, remaja berusia 13 hingga 15 tahun di Indonesia, 11,2% diantaranya mengalami gizi lebih.(7) Secara nasional terdapat 8,3% remaja mengalami gizi lebih berdasarkan hasil data RISKESDAS pada tahun 2013. (8) Prevalensi gizi lebih di Indonesia terlihat paling rendah di Sulawesi Barat yaitu sebanyak 7,1 % dan yang paling tinggi terdapat di Papua sebanyak 15,6%.(7)

Pada tingkat Provinsi Sumatera Barat, berdasarkan hasil RISKESDAS tahun 2018, 10,3% remaja berusia 13 hingga 15 tahun mengalami gizi lebih.(7) Di Kota Padang, prevalensi tertinggi terdapat di wilayah kerja Puskesmas Andalas yaitu sebesar 25,8% mengalami gizi lebih, berdasarkan hasil data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2019 mengenai *skrinning* status gizi siswa menengah pertama.(9) Prevalensi gizi lebih tertinggi di wilayah kerja puskesmas Andalas tahun 2019 pada tingkat sekolah menengah pertama yaitu SMP N 8 Padang sebesar 55%.

Gizi lebih disebabkan oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya genetik, jenis kelamin, umur dan fisiologi, sedangkan faktor eksternal meliputi pola makan, faktor lingkungan, sosial ekonomi, ketepaparan media, aktifitas fisik dan sebagainya (10) Gizi lebih berisiko untuk mengalami gangguan kesehatan seperti penyakit *degenerative* (penyakit jantung, diabetes melitus tipe 2, hipertensi dan sebagainya), gangguan psikologis dan gangguan emosional.

Gizi lebih pada remaja berhubungan dengan pola makan yang tidak teratur pada remaja, Kebiasaan makan remaja saat ini ntara lain waktu makan yang tidak teratur, melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, sering mengonsumsi makanan olahan tinggi kalori dan tinggi gula, serta diet yang salah pada remaja perempuan. Kebiasaan makan telah menjadi gaya hidup bagi sebagain remaja, sehingga sering terjadinya kebiasaan makan yang tidak seimbang dan memiliki

dampak yang besar terhadap terjadinya gizi lebih.(11)

Sarapan pagi merupakan salah satu faktor risiko terjadinya gizi lebih. Sarapan pagi menyumbangkan energi dan kebutuhan zat gizi yang dapat mendukung aktivitas harian serta mempengaruhi status gizi remaja. Sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman. Melakukan sarapan pagi dapat mempertahankan pola makan yang baik. Saat melewatkan sarapan maka cenderung untuk makan berlebihan saat makan siang sehingga metabolisme tubuh melambat dan tidak mampu membakar kalori berlebihan yang masuk saat makan siang tersebut.

Kebiasaan melewatkan sarapan pagi berhubungan dengan kejadian gizi lebih.(12) Menurut penelitian Hanifah pada tahun 2019, terdapat hubungan yang bermakna pada remaja yang tidak sarapan pagi dengan kejadian gizi lebih. Siswa yang melewatkan sarapan pagi berisiko 3,36 kali lebih besar mengalami gizi lebih dibandingkan siswa yang tidak melewatkan sarapan pagi.(4) Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hendry pada tahun 2018 menyatakan bahwa remaja yang melewatkan sarapan sebanyak 62 subyek (45,6%) dan 33 subyek (53,2%) diantaranya mengalami gizi lebih.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA

Banyak faktor yang menyebabkan remaja melewatkan sarapan pagi, seperti adanya jadwal pagi yang begitu padat sehingga tidak ada waktu untuk menyiapkan sarapan, tidak ada makanan yang tersedia, malas untuk sarapan dan bangun tidur kesiangan.(12) Kebiasaan melewatkan sarapan pagi akan berdampak buruk terhadap menggagu ritme sirkadian tubuh(13), konsentrasi belajar, menurunkan aktifitas fisik, meningkatkan resiko jajanan tidak sehat dan meningkatkan gizi lebih pada remaja maupun dewasa (14)

Sarapan secara teratur pada laki-laki dan perempuan dikaitkan dengan indeks massa tubuh (BMI) yang lebih rendah, asupan mikronutrien dan pola makan yang lebih baik, konsentrasi baik, aktif aktivitas fisik serta jarangnya mengonsumsi makanan tidak sehat seperti *fast food*.(15) Melewatkan sarapan cenderung akan mengatasi rasa laparnya dengan membeli jajan yang banyak dan kurang seimbang kandungan gizinya seperti makanan olahan seperti *fast food* .(16)

Pada saat ini, akibat perkembangan teknologi dan sosial ekonomi terjadi perubahan pola makan dari pola makan tradisional ke pola makan barat seperti mengkonsumsi *fast food* yang memiliki kandungan tinggi lemak, rendah serat, banyak mengandung garam, gula, zat adiktif dan kalori tinggi tetapi rendah nutrisi, vitamin dan mineral.(17) *Fast food* sudah menjadi kegemaran masyarakat di Indonesia, baik dari anak-anak, remaja, dewasa hingga masyarakat yang sudah lanjut usia. Hal ini dibuktikan dari restoran fast food yang selalu ramai dikunjungi oleh para konsumen, karena bisa didapatkan dengan cepat, memiliki harga terjangkau, rasanya enak, dan sesuai dengan selera remaja. *Fast food* dapat dikonsumsi hingga 157.000.000 kali/bulan oleh individu berusia 6-14 tahun.(18)

Secara umum, *fast food* terdiri dari dua golongan, yaitu *fast food* yang berasal dari barat (*western style*) dan lokal. *Western fast food* dapat berupa *burger, fried chicken, pizza, spaghetti, french fries, sausage, instant noodle,* dan *donut.* (19) *Fast food* dapat meningkatkan risiko gizi lebih atau obesitas. Menurut penelitian Hanifah tahun 2019 terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di perkotaan. Mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi >3x perminggu berisiko 4,15 kali lebih besar menjadi gizi lebih dibandingkan dengan yang jarang konsumsi *fast food.*(4) Sejalan dengan penelitian Yeny pada tahun 2019, didapatkan bahwa siswa sering mengonsumsi konsumsi *fast food* sebanyak 61,5% dengan frekuensi lebih dari 3 kali/ bulan, sebanyak 41 anak, 31 diantaranya mengalami gizi lebih. *Fast food* menjadi popular karena

penyajianya yang cepat, tersedia secara luas, mudah diperoleh dan memiliki rasa yang enak. (20)

Sering mengonsumsi fast food dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan yang menuju pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol yang berdampak pada peningkatan berat badan. Menurut peneltian Amalina pada tahun 2017 frekuensi konsumsi *fast food* yang merupakan faktor risiko kejadian gizi lebih pada remaja yaitu frekuensi konsumsi *western fast food* dan menunjukkan bahwa mengkonsumsi *western fast food* dengan waktu lebih dari 2 kali per minggu memiliki risiko 8,7 kali mengalami kejadian gizi lebih. Sebanyak 30,4% siswa menyukai makanan *western fast food*.(21)

Upaya pencegahan dan pengendalian pada gizi lebih remaja berupa Penilaian Status Gizi Anak Baru Masuk Sekolah (PSG-ABS), Pendidikan Kesehatan Masyarakat melalui Kadarzi (Keluarga Sadar Gizi), Program Upaya Kesehatan Sekolah (UKS) dan GENTAS (Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas).(22) Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian sebelumnya terdapat adanya hubungan antara gizi lebih dengan sarapan pagi(4) dan *fast food*(23).

Berdasarkan hasil data Dinas Kesehatan Kota Padang, SMPN 8 Padang merupakan sekolah menengah pertama dengan prevalensi gizi lebih tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Andalas sebesar 55%. Jumlah siswa kelas VII dan VII yang bersekolah di SMPN 8 Padang adalah sebanyak 508 orang. SMPN 8 Padang berlokasi di daerah perkotaan pada kawasan strategis.

Berdasarkan studi pendahuluan pada bulan Agustus 2021 di SMPN 8 Padang bahwa sebanyak 86,6% dari 15 siswa mengalami status gizi gizi lebih, 6,6% mengalami obesitas, dan 6,6% memiliki gizi normal. Konsumsi sarapan pagi dari 15 siswa didapatkan 53,33 % siswa tidak biasa sarapan pagi dan 46,66 % siswa rutin sarapan pagi. Kemudian, konsumsi *fast food* dari 15 siswa didapatkan 53,33 % siswa sering mengonsumsi dan 46,66 % jarang mengonsumsi *fast food.* Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah melihat hubungan frekuensi dan

asupan energi dari konsumsi sarapan pagi dan *fast food.*

Berdasarkan uraian pembahasan latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan konsumsi sarapan pagi dan *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 8 Padang tahun 2021.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan dari latar belakang diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu apakah terdapat hubungan konsumsi sarapan pagi dan *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 8 Padang tahun 2021?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan konsumsi *fast food* dan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMP N 8 Padang tahun 2021.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden.
2. Mengetahui distribusi frekuensi status gizi lebih pada siswa SMPN 8 Padang tahun 2021.
3. Mengetahui distribusi frekuensi konsumsi sarapan pagi pada siswa SMPN 8 Padang tahun 2021.
4. Mengetahui distribusi frekuensi asupan energi konsumsi sarapan pagi pada siswa SMPN 8 Padang tahun 2021.
5. Mengetahui distribusi frekuensi konsumsi *fast food* pada siswa SMPN 8 Padang tahun 2021.
6. Mengetahui distribusi frekuensi asupan energi konsumsi *fast food* pada siswa

SMPN 8 Padang tahun 2021.

7. Menganalisis hubungan antara konsumsi sarapan pagi (frekuensi dan asupan energi) dengan kejadian gizi lebi pada siswa SMPN 8 Padang tahun 2021.
8. Menganalisis hubungan antara konsumsi *fast food* (frekuensi dan asupan energi) dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 8 Padang tahun 2021.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi kepustakaan dalam ilmu gizi mengenai hubungan konsumsi sarapan pagi dan *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja pada siswa Sekolah Menengah Pertama.

1.4.2 Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan konsumsi sarapan pagi dan *fast food* dengan kejadian gizi lebih siswa di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan sebagai masukan positif bagi staff dan tenaga pendidik di SMPN 8 Padang agar lebih memperhatikan status gizi siswanya.

1.4.3 Bagi Fakultas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pertimbangan bahan penelitian selanjutnya, terutama bagi mahasiswa/i Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas untuk meneliti hubungan konsumsi sarapan pagi dan *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 8 Padang.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada siswa-siswi kelas VII dan VIII SMPN 8 Padang yang

berlokasi di Jalan Dr. Sutomo Kelurahan Kubu Marapalam Kecamatan Padang Timur, Kota Padang, Sumatera Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi sarapan pagi dan *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 8 Padang. Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan menggunakan metode pendekatan *Cross Sectional*. Data yang diambil dalam penelitian ini adalah penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, konsumsi sarapan pagi dan konsumsi *fast food* siswa-siswi kelas VII dan VIII SMPN 8 Padang tahun 2021.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA