

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat, akan tetapi dalam penanggulangannya tidak dapat dilakukan dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja. Gaya hidup yang modern cenderung menyebabkan status gizi di atas normal, sehingga bisa menjadi gemuk atau obesitas. Hal ini perlu mendapatkan perhatian lebih, sebab gizi lebih yang muncul pada usia remaja akan berlanjut hingga dewasa dan lansia (Suryani,dkk., 2020).

Pandemi Covid-19 yang sedang terjadi sekarang ini, seharusnya remaja dapat menerapkan pola hidup sehat dengan gizi seimbang agar bisa meningkatkan daya tahan tubuhnya. Daya tahan tubuh yang prima dapat mencegah seseorang terinfeksi Covid-19. Salah satu upaya pencegahan Covid-19 dari segi gizi yaitu mengurangi konsumsi *junk food* atau makanan berlemak tinggi karena dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau kegemukan pada remaja. Hal ini dapat menyebabkan seseorang beresiko mengalami peradangan berlebihan, rentan terhadap infeksi seperti influenza, dan lebih beresiko komplikasi penyakit yang lebih parah. Jadi sebaiknya status gizi dipertahankan yang normal, tidak gizi lebih maupun gizi kurang (Febry, 2020)

Kenyataannya, dengan adanya kebijakan dari pemerintah mengenai pencegahan Covid-19 yang salah satunya yaitu *social distancing* menjadikan remaja lebih sering mengkonsumsi *junk food* dikarenakan akses untuk mendapatkan makanan tersebut tergolong sangat mudah, misalnya bisa menggunakan aplikasi *Grabfood* atau *Gofood* yang saat ini banyak digunakan oleh kalangan anak muda (Sulistyowati,dkk., 2019). Selain itu, remaja juga cenderung mengalami penurunan terhadap aktivitasnya. Kebanyakan remaja akan menghabiskan waktunya dengan aktivitas yang ringan dari biasanya. Dengan adanya sekolah di rumah, kebanyakan remaja akan menghabiskan waktunya dengan bermalas-malasan, misalnya menonton televisi ataupun duduk santai. Hal ini dapat menyebabkan remaja tersebut mengalami kegemukan, karena pola konsumsi yang tinggi dan kurangnya aktivitas fisik (Jannah & Utami, 2018)

Remaja merupakan penduduk dengan usia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan fase transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Remaja memiliki 3 tahap perkembangan, diantaranya yaitu masa remaja awal (10-12 tahun), masa remaja tengah atau madya (13-15 tahun) dan masa remaja akhir (16-19 tahun) (Marli & Kesuma, 2018). Remaja akan cenderung mengalami perubahan-perubahan seperti fisik maupun emosional. Perubahan tersebut akan menyebabkan timbulnya permasalahan dan perubahan perilaku. Salah satu contoh perubahan perilaku pada remaja yaitu perubahan pola makan, baik yang mengarah ke perilaku makan yang sehat ataupun ke perilaku makan yang buruk (Handari & Loka, 2017).

Semakin berkembangnya teknologi seperti sekarang ini, menyebabkan remaja cenderung lebih sering mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*). Penyebab hal tersebut terjadi, karena makanan dan minuman siap saji dapat dengan mudah dijumpai, misalnya di *restaurant*, supermarket ataupun di pinggiran dengan berbagai macam nama dan tentunya harga dari makanan tersebut sangatlah terjangkau. Selain itu, mudahnya akses untuk mendapatkan makanan dan minuman siap saji yang cukup menggunakan aplikasi di *gadget* dengan konsep *delivery order* dan pengolahan serta penyajiannya yang instant dapat mempengaruhi pola makan remaja saat ini (Sulistiyowati, *et al.*, 2019).

Fast food atau lebih dikenal dengan *junk food* ini merupakan makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori dan lemak namun rendah akan serat. Makanan dari restoran cepat saji seperti *humberger*, *fried chicken* atau ayam goreng dan kentang goreng sering di anggap *junk food*. *Junk food* juga sering dikenal dengan makanan sampah karena tidak mengandung jumlah lemak yang besar, rendah serat, banyak mengandung garam, gula dan kalori tinggi akan tetapi rendah nutrisi, rendah vitamin dan rendah mineral. Dengan mengonsumsi *junk food* yang berlebihan maka akan menimbulkan berbagai masalah gizi yang salah satunya yaitu status gizi lebih (Sulistiyowati, *et al.*, 2019).

World Health Organization (WHO) tahun 2020 menyebutkan bahwa lebih dari 340 anak dan remaja yang berusia 5-19 tahun mengalami obesitas pada tahun 2016. Angka obesitas pada kalangan anak-anak dan remaja ini mengalami

peningkatan dari 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016. Peningkatan tersebut juga terjadi pada laki-laki dan perempuan, perempuan 18% dan 19% untuk laki-laki. Fenomena meningkatnya prevalensi dari berat badan lebih atau obesitas tidak hanya terjadi pada negara berpenghasilan tinggi saja, akan tetapi terjadi juga pada negara yang berpenghasilan rendah dan menengah, terutama pada lingkungan perkotaan (WHO, 2020).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018, prevalensi terjadinya kegemukan dan obesitas nasional pada remaja umur 13-15 tahun mencapai 16% yang terdiri dari 11,2% gemuk dan 4,8% obesitas. Yogyakarta berada pada urutan ke-3 dengan prevalensi obesitas terbanyak yaitu 8,0 % dan menjadi salah satu provinsi yang angka obesitasnya melebihi angka nasional (4,8%) (KEMENKES RI, 2018).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yeni Sulistyowati,dkk (2019) di SMA X Jakarta Timur menyatakan bahwa dari 104 respondennya untuk frekuensi konsumsi *fast food* dalam 1 bulan yaitu 64 orang (61,5%) sering $\geq 3x$ /bulan mengkonsumsi *fast food* dan 40 orang (38,5%) jarang $\leq 3x$ /bulan mengkonsumsi *fast food*. Untuk status gizi responden terdapat 49 orang (47,1%) gemuk dan 55 orang (52,9 %) tidak gemuk. Setelah dilakukan uji statistik *chi square* didapatkan hasil *p* yaitu $<0,05$ yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Izhar (2020) dengan judul Hubungan Antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMA N 1 Jambi juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* ($p=0,001$) dan aktivitas fisik ($p=0,000$) dengan status gizi remaja. Penelitian yang dilakukan Handari (2017) dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Lebih Remaja SMA Labschool Kebayoran Baru Jakarta Selatan Tahun 2016 menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja ($p<0,05$). Penelitian tersebut tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyawati dan Rimawati (2016) yang menyatakan bahwa konsumsi *fast food* dan serat tidak berhubungan dengan status gizi, hal ini

dikarenakan jenis fast food yang di pilih belum dapat di jadikan ukuran yang dapat mengubah keadaan gizi remaja.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilaksanakan pada tanggal 11 Februari 2021 didapatkan hasil bahwa untuk mencegah terjadinya penyebaran virus Covid-19 disekolah, pihak sekolah menyelenggarakan belajar dari rumah atau *School From Home* (SFH). Hasil survey yang telah dilakukan pada 20 siswa kelas 8 menggunakan aplikasi *google form* yang berisi kuesioner terkait konsumsi *junk food* dan pertanyaan apakah selama pandemi ini siswa mengalami kenaikan berat badan atau tidak. *Link google form* tersebut dikirim melalu *Whatsapp Group* dan dapatkan hasil bahwa 90% dari siswa tersebut mengalami peningkatan Berat Badan (BB), selain itu 80% dari mereka mengonsumsi *junk food* kadang-kadang, 15% sering mengonsumsi dan 5% tidak mengonsumsi. *Junk food* yang sering mereka konsumsi diantaranya yaitu *mie instant*, *humberger*, dan ayam goreng.

Berdasarkan paparan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait Hubungan Perilaku Konsumsi *Junk Food* Terhadap Status Gizi Remaja pada era pandemi di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah di uraikan di atas, maka diajukan rumusan masalah yaitu “ Apakah Ada Hubungan Perilaku Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi Remaja di Era Pandemi Di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta? ”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan perilaku konsumsi *junk food* dengan status gizi remaja di era pandemi di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui perilaku konsumsi *junk food* pada siswa SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta.
- b. Diketahui status gizi pada siswa SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta.
- c. Diketahui keeratan hubungan antara perilaku konsumsi *junk food* dan status gizi pada siswa SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Petugas Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi untuk melakukan promosi kesehatan tentang pentingnya gizi seimbang dan menghindari konsumsi *junk food* yang berlebihan untuk mendapatkan status gizi yang baik bagi remaja.

2. Manfaat bagi Petugas Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi untuk terus melakukan program-program kesehatan salah satunya yaitu pendidikan kesehatan kepada masyarakat terkait gizi seimbang.

3. Manfaat bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan terkait perilaku konsumsi *junk food* dan status gizi remaja agar dapat terus meningkatkan status gizi yang lebih baik.

4. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang berguna untuk peneliti selanjutnya yang akan meneliti terkait masalah gizi pada remaja.