

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Istilah remaja berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang berarti tumbuh menuju kematangan.¹ Masa ini biasanya dimulai sekitar usia 10-12 tahun dan berakhir pada usia 18-21 tahun, tergantung pada definisi yang digunakan. Pada masa remaja, individu mengalami kematangan fisik, mental, sosial, dan emosional yang signifikan. Emosi pada remaja cenderung labil karena pengaruh hormon, dan mereka mulai mengembangkan identitas diri serta kemampuan berpikir abstrak.² Remaja adalah fase transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional.³ Dari segi perubahan biologis terlihat adanya perubahan fisik remaja seperti timbulnya jakun, payudara membesar, suara membesar, berat badan meningkat. Sedangkan untuk perubahan kognitif remaja berada dalam fase perkembangan di mana mereka mulai untuk berpikir abstrak, membuat atau mengambil keputusan, salah satunya dengan memilih atau mengambil keputusan dalam pemilihan makanan, untuk perubahan sosial-emosional pada remaja adanya pencarian identitas diri, pengembangan regulasi emosi, dan meningkatnya ketergantungan dengan teman sebaya, sehingga remaja sering terpengaruh dalam memilih atau mengonsumsi makanan.⁴

Masa remaja adalah masa dimana remaja senang untuk mencoba sesuatu hal yang baru terutama dalam hal memilih makanan salah satunya dalam makanan cepat saji (*fast food*).⁵ Makanan yang telah melewati tahap pengolahan awal dan kemudian diproses dengan lebih cepat disebut makanan cepat saji. Remaja yang sering mengonsumsi *fast food* atau makanan cepat saji akan mengalami kelebihan gizi, sehingga dapat menyebabkan risiko lebih besar

mengalami obesitas karena kandungannya penuh dengan kalori, garam, dan lemak.⁶

Remaja lebih menyukai makanan cepat saji yang karena lebih praktis selain itu, faktor yang membuat remaja lebih memilih makanan cepat saji antara lain karena akses ke sumber makanan seperti lokasi dimana makanan diperoleh mungkin tidak mempertimbangkan kualitas makanan yang akan dikonsumsi, uang saku seperti halnya remaja yang memiliki uang saku besar cenderung melewati sarapan pagi karena berpikir dapat membeli sarapan tersebut di luar dengan menggunakan uang saku yang dia miliki, Selain itu dalam bentuk penyajiannya *fast food* juga dapat disajikan secara cepat dan praktis sehingga tidak membutuhkan waktu yang lama, rasa yang enak, sesuai dengan selera dan dapat menaikkan status sosial remaja, menaikkan gengsi dan tidak ketinggalan globalitas.⁷

Berdasarkan data resmi dari studi yang menggunakan survei Global School-Based Student Health Survey (GSHS) yang didukung oleh WHO, sekitar 55,2% remaja usia 12–15 tahun di 54 negara berpenghasilan rendah dan menengah mengonsumsi makanan cepat saji setidaknya 1 hari per minggu, dan sekitar 10,3% mengonsumsinya 4–7 hari per minggu.⁸ Hasil penelitian dari Nielsen (2020) mengungkapkan bahwa 69% penduduk perkotaan Indonesia rutin mengonsumsi makanan *fast food* pada siang hari, 25% mengkonsumsinya pada waktu malam hari, 9% mengonsumsi makanan ringan dan 2% mengonsumsi makanan cepat saji pada waktu sarapan pagi.⁹

Makanan cepat saji adalah makanan yang saat ini sangat populer karena mudah dan cepat dalam proses pembuatannya maupun didapatkan. Jenis – jenis makanan cepat saji seperti nugget, burger, *mie instan*, *fried chicken*, *fried french*, bakso, pizza yang mengandung banyak lemak sehingga berdampak buruk bagi kesehatan, termasuk potensial gangguan reproduksi, *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) serta obesitas pada anak dan remaja.¹⁰

Berdasarkan Riskesdas 2018, remaja usia 13 hingga 15 tahun dengan jumlah 16,0% dan remaja usia 16 hingga 18 tahun dengan jumlah 13,5% mengalami kelebihan berat badan atau obesitas.¹¹ 79,1% remaja mengonsumsi

fast food dalam seminggu sekali atau kurang.¹² Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2016, sekitar 340 juta anak-anak dan remaja berusia antara 5 dan 19 tahun mengalami obesitas atau kekurangan gizi.¹³ Berdasarkan *United Nations Children's Fund* (UNICEF) tahun 2012, negara Indonesia menempati urutan kedua setelah Singapura dengan jumlah remaja obesitas terbesar yaitu 12,2%.¹⁴

Obesitas atau kelebihan gizi merupakan salah satu dampak negatif dari mengonsumsi makanan cepat saji. Obesitas menjadi permasalahan yang besar, khususnya di kota-kota besar. Obesitas ini mengacu pada suatu kondisi di mana berat badan seseorang secara signifikan lebih meningkat dari biasanya karena akumulasi kelebihan lemak tubuh, atau jumlah jaringan lemak tubuh dibandingkan dengan total berat badan yang lebih dari normal. Ketika energi dari makanan lebih besar dari energi yang digunakan tubuh, maka dapat terjadi ketidakseimbangan yang berujung pada obesitas.¹⁵

Data dari Dinas kesehatan tahun 2023 jumlah keseluruhan penyakit obesitas yaitu 15.751 orang yang ada di Puskesmas Kota Jambi. Berdasarkan wilayah kerja pukesmas Putri Ayu yang mengalami obesitas berjumlah 530 orang, untuk puskesmas Aur Duri berjumlah 259 orang, di puskesmas Simpang IV Sipin berjumlah 3.133 orang, pada puskesmas Tanjung Pinang berjumlah 1.063, untuk puskesmas Silincih berjumlah 1.757 orang, pada Puskesmas Baru berjumlah 186 orang, pada Puskemas Kebun Kopi berjumlah 1.133 orang, di Puskesmas Pal Merah I berjumlah 730 orang, Pal Merah II berjumlah 43 orang, Puskesmas Olak Kemang 212 orang, Puskesmas Th Yaman berjumlah 699 orang, Puskesmas Koni berjumlah 271 orang, Puskesmas X berjumlah 1.216 orang, Puskesmas V berjumlah 562 orang, Puskesmas Kenali Besar berjumlah 700 orang, Puskesmas Rawasari berjumlah 215 orang, Puskesmas Simpang Kawat berjumlah 2.443 orang, Puskesmas Kebun Handil berjumlah 599 orang.

Kejadian obesitas di Kota Jambi mengalami peningkatan setiap tahunnya, pada tahun 2022 dengan jumlah 2.382 kasus menjadi 15. 751 kasus di tahun 2023. Hal ini karena pilihan gaya hidup yang tidak teratur, seperti frekuensi dan pola makan yang tidak tepat, sehingga dapat meningkatkan risiko obesitas.¹⁶

Beberapa faktor risiko obesitas yaitu mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman bersoda yang mengandung banyak lemak dan kolesterol, aktifitas fisik yang kurang, dan faktor genetik dari orang tua yang pernah obesitas. Ketidakseimbangan asupan makanan adalah salah satu faktor risiko yang menyebabkan obesitas pada remaja⁶. Selain itu juga ada faktor pengobatan dan hormon, serta faktor yang meningkat seiring bertambahnya usia merupakan salah satu penyebab obesitas dan kelebihan berat badan⁵. Setiap tahunnya, remaja Indonesia yang berusia antara 15 dan 19 tahun memiliki prevalensi obesitas yang lebih tinggi.¹⁷

Penelitian ini didukung oleh Iis Sumiyati, Anggriyani dan Akhmad Mukhsin (2022) mengungkapkan bahwa 81.8 % orang yang rutin mengonsumsi makanan cepat saji mengalami obesitas. Remaja yang lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji cenderung mengalami obesitas, sedangkan remaja yang lebih jarang mengonsumsi makanan cepat saji tidak mengalami obesitas. Remaja terus mengonsumsi makanan cepat saji dalam jumlah besar, yang berkontribusi terhadap obesitas mereka, sehingga terdapat hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan obesitas pada remaja.⁵

Berdasarkan data dari dinas Pendidikan Kota Jambi SMP Negeri 11 Kota Jambi merupakan jumlah siswa yang terbanyak di urutan kedua, berdasarkan hasil survey data di lapangan di SMP Negeri 11 Kota Jambi pada tanggal 25 Oktober 2024, banyak siswa dan siswi di sekolah tersebut yang mengalami berat badan berlebih atau obesitas, dan setelah dilakukan wawancara dengan 20 siswa – siswi, mayoritas mereka menyatakan bahwa mereka ada mengonsumsi makanan cepat saji salah satunya *mie instan*, bakso, sosis, *nugget*, gorengan, *fried chicken*, dan donat.

Berdasarkan permasalahan di atas maka saya tertarik untuk melakukan penelitian mengenai " Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast food*) Dengan Obesitas Pada Remaja Di SMP Negeri 11 Kota Jambi".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang tersebut, "Apakah ada hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan obesitas pada remaja di SMP Negeri 11 Kota Jambi ?".

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini diketahui adanya hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan obesitas pada remaja di SMP Negeri 11 Kota Jambi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui karakteristik dari responden (jenis kelamin dan usia) remaja di SMP Negeri 11 Kota Jambi.
2. Diketahui gambaran frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada remaja di SMP Negeri 11 Kota Jambi.
3. Diketahui gambaran obesitas pada remaja di SMP Negeri 11 Kota Jambi.
4. Diketahui hubungan frekuensi konsumsi makanan (*fast food*) dengan obesitas pada remaja di SMP Negeri 11 Kota Jambi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Sekolah SMP Negeri 11 Kota Jambi

Pihak sekolah mendapatkan informasi terkait konsumsi makanan *fast food* untuk mengurangi tingkat obesitas, sekolah dapat mengadakan penyuluhan dan edukasi gizi bagi siswa, yang menjelaskan dampak negatif *fast food* serta pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik.

1.4.2 Bagi Prodi Keperawatan

Bagi Prodi Keperawatan, dengan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tambahan khususnya bagi dosen dan mahasiswa Keperawatan Universitas Jambi mengenai hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan obesitas pada remaja.

1.4.3 Bagi Penelitian Lain

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai kontribusi pemikiran dan referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya mengenai hubungan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi *fast food* terhadap tingkat obesitas pada remaja.