

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Sebagai pembawa nutrisi, makanan adalah apa pun yang kita konsumsi atau masukkan ke dalam tubuh yang membantu membangun jaringan, menghasilkan energi, atau mengendalikan seluruh fungsi tubuh (Chairil, 2024). Berbagai jenis makanan cepat saji, terkadang dikenal sebagai junk food, telah bermunculan dalam beberapa dekade terakhir. Konsumsi langsung makanan cepat saji, atau yang lebih sering disebut junk food, merupakan praktik yang sering dilakukan. Makanan tidak sehat adalah istilah lain untuk menggambarkannya (Muhammad, 2024) ketika berbicara tentang junk food.

Remaja, khususnya, menjadi pendorong pertumbuhan tahunan dalam konsumsi junk food. "Junkfood" dicirikan sebagai makanan rendah nutrisi, mudah diakses, dan diproduksi dengan harga murah (Ayu dkk., 2023).

Junkfood tersedia dalam berbagai bentuk dan rasa. Berdasarkan asal usulnya, ada dua kategori utama junk food: Barat dan tradisional. Burger, ayam goreng, kentang goreng, pizza, nugget ayam, hot dog, sandwich, dan minuman ringan merupakan ciri khas masakan Barat, tetapi hidangan tradisionalnya meliputi nasi goreng, bakso, mi ayam, soto, dan sate (Rahayu, 2021). Burger mengandung 261 kalori per 100 gram, kentang goreng mengandung 342 kalori, ayam goreng dengan potongan dada atau sayap mengandung 303 kalori, pizza mengandung 268 kalori, dan hot dog mengandung 247 kalori. Pizza mengandung 11,8 g lemak, 34,3 g gula, 0,479 g garam, dan 0,118 g kalsium per 100 g. Selain itu, terdapat 0,7 gram garam dan 0,14 gram kalsium. Menurut Muhammad (2024), komposisi junk food dapat berdampak negatif bagi kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan. Obesitas dapat berkembang akibat mengonsumsi terlalu banyak junk food (Sutrisno, 2018). Obesitas pada remaja sangat mengkhawatirkan karena berpotensi menurunkan harga diri psikologis melalui penurunan kepercayaan diri pada remaja tertentu. Idealnya, bagi remaja, bentuk tubuh langsing dan proporsional terkadang ditentukan oleh keinginan untuk tampil sempurna dalam konteks ini. Menghabiskan jutaan rupiah untuk perawatan penurunan berat badan, diet, dan pengobatan merupakan kekhawatiran yang nyata (Hanafi, 2019).

Seiring waktu, ketika asupan kalori melebihi pengeluaran kalori, kondisi yang dikenal sebagai obesitas muncul (Leila, 2012). Obesitas didefinisikan oleh Organisasi

Kesehatan Dunia (WHO) sebagai kondisi kronis yang ditandai dengan penumpukan lemak abnormal akibat defisit kronis antara asupan kalori dan pengeluaran energi. Salah satu cara untuk mengkategorikan seseorang sebagai obesitas adalah dengan melihat Indeks Massa Tubuh (IMT) mereka. Rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang adalah berat badan mereka dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan mereka dalam meter kuadrat ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ), menurut Kementerian Kesehatan (2018). Masalah gizi yang dapat dilihat dengan IMT antara lain: Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa 650 juta orang di seluruh dunia mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2018, dan jumlah itu akan meningkat menjadi hampir 1 miliar pada tahun 2022. Dengan tingkat 14,3% pada tahun 2016, Indonesia adalah negara dengan tingkat obesitas tertinggi keempat di Asia Tenggara. Tingkat obesitas di Indonesia terus meningkat selama beberapa tahun terakhir. Terjadi peningkatan sebesar 14,8% dari tahun 2013 hingga 2018. Dalam kelompok usia 15 tahun ke atas, obesitas sentral melonjak sebesar 23,6% pada tahun 2013 dan mencapai 31.201% Litbang pada (Ba 208, tahun). Persentase orang dewasa di Indonesia yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas mencapai 23,4% yang mengejutkan pada tahun 2023, menurut Kementerian Kesehatan.

Obesitas dini pada remaja meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular pada orang dewasa. Indeks massa tubuh (IMT) yang lebih tinggi meningkatkan kemungkinan hipertensi, sindrom metabolik, ketebalan dinding pembuluh darah yang tidak tepat, disfungsi endotel, dan hipertrofi ventrikel kiri. Asupan kalori yang tinggi, penurunan pengeluaran energi, atau keduanya menyebabkan ketidakseimbangan energi positif, yang pada gilirannya menyebabkan peningkatan berat badan rata-rata populasi dan jumlah kasus obesitas remaja (Asirah, 2020). Konsumsi minuman manis, makanan cepat saji olahan, makanan cepat saji (termasuk burger, ayam goreng, kentang goreng, pizza, dan hot dog), serta camilan olahan dan kemasan lainnya merupakan kontributor utama obesitas remaja. Menurut Muhammad (2024), remaja yang rutin mengonsumsi makanan cepat saji lebih mungkin mengalami masalah status gizi, termasuk obesitas.

Masalah gizi yang tepat lebih umum terjadi pada remaja (Fatmawati, 2021). Obesitas remaja, yang didefinisikan sebagai kelebihan lemak tubuh di atas ambang batas tertentu, merupakan masalah gizi (Oktaviani, 2023). Kelebihan berat badan dan obesitas remaja, suatu bentuk kelebihan gizi, masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama di Indonesia. Ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran kalori merupakan penyebab utama gizi buruk (Gita dkk., 2023).

Status gizi remaja berkaitan dengan asupan makanan cepat saji mereka; mereka yang berstatus kurus mengonsumsi hingga 13,9% kalori mereka dari makanan cepat saji, sementara mereka yang berstatus obesitas mengonsumsi hingga 42,4% (Mariningrum, 2020). Menurut penelitian Hafid (2019), 98,9% remaja yang rutin mengonsumsi makanan cepat saji mengalami obesitas. Kesimpulan ini menunjukkan bahwa Makanan cepat saji meningkatkan risiko obesitas di kalangan remaja. Hal ini sesuai dengan temuan Sugiati (2018): dibandingkan dengan mereka yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji, mereka yang sering mengonsumsinya memiliki kemungkinan 2,74 kali lebih besar untuk mengalami obesitas.

Kabupaten Deli Serdang akan menjadi lokasi penelitian ini karena diketahui memiliki banyak tempat penjualan makanan cepat saji, seperti kafe, yang mendorong tingginya tingkat konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja. Berdasarkan asesmen awal peneliti, yang mencakup wawancara dan observasi langsung terhadap remaja di Kabupaten Deli Serdang, sebagian kecil dari remaja ini mengalami kelebihan berat badan dan sangat bergantung pada makanan cepat saji.

Berdasarkan informasi yang dikumpulkan dari latar belakang, penelitian sebelumnya, dan pra-survei yang dilakukan peneliti sendiri, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Antara Konsumsi Makanan Junkfood Dengan Obesitas Pada Kalangan Remaja di Kabupaten Deli Serdang”**.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjabaran latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik remaja di kabupaten Deli Serdang?
2. Bagaimana gambaran konsumsi makanan pada remaja di kabupaten Deli Serdang?
3. Bagaimana gambaran status obesitas pada remaja di kabupaten Deli Serdang?
4. Bagaimana hubungan antara konsumsi makanan junkfood dengan obesitas pada kalangan remaja di kabupaten Deli Serdang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus.

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Remaja di Kabupaten Deli Serdang menjadi target populasi penelitian ini, yang bertujuan untuk mengkaji korelasi antara konsumsi makanan cepat saji dan obesitas.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Berikut adalah tujuan khusus penelitian ini:

1. Untuk mempelajari demografi remaja di Kabupaten Deli Serdang.
2. Untuk menilai rata-rata asupan makanan remaja di Kabupaten Deli Serdang.
3. Untuk mengkaji kondisi umum obesitas remaja di Kabupaten Deli Serdang.
4. Untuk menyelidiki apakah terdapat korelasi antara asupan makanan cepat saji dan status kelebihan berat badan pada populasi remaja di Kabupaten Deli Serdang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Berkaitan dengan manfaat teoretis penelitian ini, penelitian ini melengkapi literatur yang ada tentang obesitas dan makanan cepat saji dengan memberikan penghormatan terhadap subjek penelitian dan penelitian selanjutnya.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi Peneliti**

Penelitian ini memiliki dua manfaat utama bagi peneliti: pertama, penelitian ini akan menambah pengalaman dan pengetahuan peneliti di bidang penelitian obesitas remaja; kedua, penelitian ini akan memenuhi salah satu persyaratan bagi peneliti untuk mendapatkan gelar dari Universitas Pendidikan Dasar Indonesia.

#### **2. Bagi Masyarakat**

Temuan penelitian ini memberikan informasi berharga kepada masyarakat mengenai dampak negatif makanan cepat saji terhadap kesehatan. Dengan pengetahuan ini, masyarakat dapat membuat keputusan yang lebih baik tentang konsumsi makanan mereka di masa mendatang, yang akan membantu mencegah obesitas.

#### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Jika peneliti lain tertarik untuk meneliti topik yang sama atau terkait, mereka dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi dan tolok ukur untuk penelitian mereka sendiri.