

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada akhir abad 20 telah terjadi transisi masyarakat yaitu transisi demografi yang berpengaruh terhadap transisi epidemiologi sebagai salah satu dampak pembangunan nasional beberapa dekade lalu. Meningkatnya daya beli masyarakat, pendidikan dan teknologi kesehatan mengakibatkan menurunnya penyakit infeksi, menurunnya angka kematian dan meningkatnya usia harapan hidup disertai dengan kemakmuran dan kemudahan hidup yang menimbulkan gaya hidup sedentaris (*sedentary lifestyle*) yang mengakibatkan menurunnya aktivitas fisik sehingga merubah pola kebiasaan hidup termasuk pola makan masyarakat (Widyakarya Nasional, 1994). Perubahan perilaku kehidupan modern antara lain konsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi kolesterol, tinggi garam, rendah serat, merokok, minum alkohol dan lain sebagainya. Ditinjau dari pandangan ilmu gizi, perubahan perilaku tersebut dapat meningkatkan peluang terjadinya masalah gizi lebih, obesitas dan penyakit degeneratif (Baliwati dkk, 2004). Pola makan tradisional yang tadinya tinggi karbohidrat, tinggi serat kasar dan rendah lemak berubah ke pola makan baru yang lebih rendah karbohidrat, rendah serat kasar dan tinggi lemak. Hal tersebut menggeser mutu makanan ke arah tidak seimbang. Di samping itu perbaikan ekonomi menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik masyarakat tertentu (Almatsier, 2003).

Pada era globalisasi ini, makanan mudah dijumpai dimana-mana seperti makanan cepat saji (*fast food*) yang makin marak ditawarkan kepada masyarakat. Makanan cepat saji (*fast food*) merupakan makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Konsumsi tinggi terhadap makanan cepat saji (*fast food*) diduga dapat menyebabkan obesitas karena kandungan dari makanan cepat saji (*fast food*) tersebut (Virgianto dan Purwaningsih, 2006).

Adanya kecenderungan perubahan pola makan pada remaja yang terjadi dewasa ini, tak lepas dari pengaruh peningkatan sosial ekonomi dan banyaknya restoran. Restoran-restoran ini menjual berbagai makanan produk olahan dan dikenal sebagai makanan modern (*fast food*) ala Barat. Umumnya restoran ini menyediakan makanan-makanan impor seperti *fried chicken*, *hamburger*, *pizza*,

spaghetti, dan sejenisnya dari berbagai merek dagang. Hal ini semata-mata telah menjadi lambang pergaulan dikalangan tertentu khususnya masyarakat perkotaan. Menurut data dari PT *Fast Food* Ind Tbk, perkembangan restoran KFC (*Kentucky Fried Chicken*) di Indonesia mengalami peningkatan, dari 164 outlets pada tahun 2000 menjadi 211 outlets pada tahun 2004 yang tersebar di seluruh Indonesia, paling banyak terdapat di pulau Jawa yaitu 132 outlets dan 50% outlets terdapat di Jakarta (www.202.155.2.90/corporate_actions).

Makanan cepat saji (*fast food*) seperti *fried chicken* dan *french fries*, sudah menjadi jenis makanan yang biasa dikonsumsi pada waktu makan siang atau makan malam Remaja di enam kota besar di Indonesia seperti di Jakarta, Bandung, Semarang, Yogyakarta, Surabaya dan Denpasar. Menurut penelitian tersebut 15–20% dari 471 remaja di Jakarta mengonsumsi *fried chicken* dan *burger* sebagai makan siang dan 1–6% mengonsumsi *hotdog*, *pizza* dan *spaghetti*. Bila makanan tersebut sering dikonsumsi secara terus-menerus dan berlebihan dapat mengakibatkan gizi lebih (Mudjianto dkk, 1994).

Masalah gizi remaja perlu mendapat perhatian khusus karena pengaruh asupan gizi besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi ketika dewasa. Menurut WHO pada tahun 2003, populasi remaja di dunia telah mencapai 1.200 juta jiwa atau sekitar 19% dari total populasi dunia. Di Indonesia, menurut data BPS tahun 2003, persentase populasi remaja bahkan lebih tinggi, yaitu mencapai 21% dari total populasi penduduk atau sekitar 44 juta jiwa. Masalah gizi remaja masih terabaikan karena masih banyaknya faktor yang belum diketahui (Fikawati, Syafiq dalam Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2007).

Perkembangan dari seorang anak menjadi dewasa pasti melalui *fase* remaja. Pada fase ini fisik seseorang terus berkembang, demikian aspek sosial maupun psikologisnya. Perubahan ini membuat seorang remaja mengalami banyak ragam gaya hidup, perilaku, tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi. Hal terakhir inilah yang akan berpengaruh pada keadaan gizi seorang remaja. Aspek pemilihan makanan penting diperhatikan karena remaja sudah menginjak tahap independensi. Remaja bisa memilih makanan apa saja yang disukainya, bahkan tidak berselera lagi

makan bersama keluarga di rumah. Aktivitas yang banyak dilakukan di luar rumah membuat seorang remaja sering dipengaruhi teman sebayanya. Pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekadar bersosialisasi, untuk kesenangan dan supaya tidak kehilangan status (Khomsan, 2004). Masa remaja merupakan saat dimana seseorang mulai berinteraksi dengan lebih banyak pengaruh lingkungan dan mengalami pembentukan perilaku. Perubahan gaya hidup pada remaja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan makan mereka. Mereka menjadi lebih aktif, lebih banyak makan di luar rumah, dan mendapat banyak pengaruh dalam pemilihan makanan yang akan dimakannya, mereka juga lebih sering mencoba-coba makanan baru, salah satunya adalah *fast food* (Virgianto dan Purwaningsih, 2006). Remaja juga belum sepenuhnya matang baik secara fisik, kognitif maupun psikososial. Dalam tahapan pencarian identitas ini, remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya terutama dengan adanya arus kebudayaan barat yang masih terlalu sulit untuk dibendung, tidak terkecuali pengaruh terhadap pola konsumsi makan (WHO, 2000).

Penelitian dari National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) pada tahun 2003-2004, menggunakan ukuran berat badan dan tinggi badan, menunjukkan bahwa di Amerika 17% anak-anak dan remaja usia 12-19 tahun mengalami *overweight*. Pada remaja usia 12-19 tahun, *overweight* meningkat dari 10,5 % pada tahun 1994 menjadi 17,4% pada tahun 2004 (www.cdc.gov).

Data tentang obesitas di Indonesia belum bisa menggambarkan prevalensi obesitas seluruh penduduk, akan tetapi data obesitas pada orang dewasa yang tinggal di ibukota propinsi seluruh Indonesia cukup untuk menjadi perhatian pemerintah. Survei nasional yang dilakukan pada tahun 1996/1997 di ibukota seluruh propinsi Indonesia menunjukkan bahwa 8,1% penduduk laki-laki dewasa (≥ 18 tahun) mengalami *overweight* (BMI 25-27) dan 6,8% mengalami obesitas, 10,5% penduduk wanita dewasa mengalami *overweight* dan 13,5% mengalami obesitas. Pada kelompok umur 40-49 tahun *overweight* maupun obesitas mencapai puncaknya yaitu masing-masing 24,4% dan 23% pada laki-laki dan 30,4% dan 43% pada wanita (Depkes, 2003). Menurut Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2004, bahwa prevalensi gizi lebih pada anak sekolah dan remaja

umur 15-17 tahun sebesar 8% (Depkes RI, 2004). Sedangkan menurut Virgianto dan Purwaningsih (2006) mengenai penelitiannya tentang konsumsi *fast food* sebagai faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja usia 15-17 tahun di SMUN 3 Semarang, menunjukkan siswa dengan 6% energinya berasal dari makanan cepat saji (*fast food*) mengalami 4,2 kali lebih mungkin mengalami obesitas dibandingkan siswa yang kurang dari 6% energinya berasal dari makanan cepat saji (*fast food*). Semakin tinggi kontribusi makanan cepat saji (*fast food*) pada total energi, semakin tinggi risiko terjadinya obesitas. Selain itu beberapa penelitian mengenai status gizi remaja yang dilakukan di kota Depok juga menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Penelitian Karnaeni (2005) terhadap 204 siswa di SMA Cakra Buana Depok menunjukkan bahwa terdapat 31,7% siswa yang mengalami overweight dan 14,4% siswa lainnya mengalami obesitas. Sedangkan penelitian Sari (2005) terhadap 176 siswa Sekolah Menengah Atas di Bogor didapatkan prevalensi obesitas sebesar 34,7% dan overweight sebesar 23,82%,

Remaja merupakan golongan yang paling mudah terkena pengaruh budaya dari luar karena mereka sedang mengalami masa pencarian identitas diri akibat periode transisi yang dilalui. Pengaruh yang terjadi bukan hanya tampak pada penampilan fisik, tetapi juga pada perubahan pola konsumsi makan. Robert dan Williams (2000), mengatakan kebiasaan makan dan pilihan makanan di kalangan remaja ternyata lebih kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor seperti fisik, sosial, lingkungan budaya, pengaruh lingkungan sekitar (teman, keluarga dan media) serta faktor psikososial. Terdapat dua faktor yang memengaruhi status gizi (Apriadi, 1986). Faktor internal terdiri dari nilai cerna makanan, status kesehatan, status fisiologis, kegiatan, umur dan jenis kelamin. Faktor eksternal terdiri dari daya beli keluarga, latar belakang sosial-budaya, tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi, jumlah anggota keluarga dan kebersihan lingkungan. Sedangkan kebiasaan makan dipengaruhi oleh beberapa faktor lingkungan, seperti lingkungan budaya (*cultural environment*), lingkungan alam (*natural environment*) serta populasi (Hartog, Staveren dan Brouwer, 1995).

1.2 Rumusan Masalah

Pada era kemajuan seperti saat ini, dimana banyak berkembang industri yang mendukung makanan cepat saji (*fast food*). Di tempat-tempat rumah makan yang menyediakan makanan cepat saji (*fast food*) dengan harga yang terjangkau sesuai uang saku, servis cepat, tempat nyaman untuk bersantai serta jenis makanan sesuai selera, menyebabkan *fast food* merupakan salah satu gaya hidup modern remaja perkotaan. Di samping itu remaja yang tinggal jauh dari orang tua, dengan aktivitas yang lebih banyak berada di luar rumah, bisa memilih makanan apa saja yang mereka sukai yang lebih praktis yang biasanya pemilihan makanan itu tidak lagi berdasarkan pada kandungan zat gizinya tetapi juga untuk kesenangan dan menyesuaikan diri dengan teman sebaya.

Transisi pola hidup berdampak pada perubahan pola konsumsi dan pola aktifitas, sehingga memengaruhi komposisi tubuh. Saat ini masyarakat cenderung lebih menyukai makanan cepat saji (*fast food*) yang tinggi lemak, protein, karbohidrat dan natrium yang jika dikonsumsi secara terus-menerus dengan porsi yang berlebihan akan berdampak meningkatnya kecenderungan kelebihan berat badan (*overweight*) yang merupakan salah satu faktor risiko kejadian penyakit degeneratif.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku makan yang salah akan menyebabkan masalah gizi dan perilaku makan tersebut dipengaruhi oleh aneka faktor sosial, ekonomi, budaya dan ketersediaan pangan. Analisis menggunakan data Susenas menunjukkan adanya kecenderungan perilaku konsumsi makanan jadi (termasuk minuman) yang semakin meningkat dari tahun ke tahun. Konsumsi makanan yang berasal dari terigu seperti roti, mie, kue kering dan konsumsi kue basah serta minuman es merupakan bagian dari makanan tradisional yang cenderung menurun (Surbakti, S dkk 1997).

Penelitian Wijaya (2005) menunjukkan bahwa dari 177 mahasiswa di Surabaya 98,3% menyatakan pernah makan di restoran *fast food* dengan frekuensi kunjungan terbanyak adalah 2-5 kali dalam satu bulan. Di Kotamadya Bogor 83,3% remaja lebih memilih makanan siap saji modern (*fast food*) dibandingkan makanan siap saji tradisional (Pradnyawati, 1997) dan 25,1% mengonsumsi *fast food* ≥ 3 kali dalam seminggu (Suhartini, 2004) sedangkan

Hafitri (2003) mengatakan sebanyak 66,7% remaja terbiasa membeli *fast food* dan makanan tradisional satu kali dalam seminggu.

Dari laporan kegiatan pemantauan indeks massa tubuh (IMT) pada usia 18-55 tahun di kota Depok tahun 2007 menunjukkan adanya peningkatan prevalensi overweight dari 11,9% pada tahun 2004 menjadi 15,4% pada tahun 2007. Demikian pula dengan prevalensi obesitas meningkat dari 11,4% pada tahun 2004 menjadi 15,9% pada tahun 2007 (Dinkes Depok, 2007).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka yang menjadi rumusan masalah penelitian ini adalah mengenai hubungan kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*), aktivitas fisik dan faktor lainnya dengan status gizi pada mahasiswa penghuni Asrama UI Depok tahun 2009. Penelitian ini dilakukan di Asrama UI Depok karena mahasiswanya terdiri dari berbagai daerah dengan latar belakang sosial ekonomi yang beragam.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi pertanyaan penelitian adalah :

1. Bagaimana gambaran kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*) mahasiswa penghuni Asrama UI Depok tahun 2009?
2. Bagaimana gambaran karakteristik individu (jenis kelamin dan pengetahuan gizi) mahasiswa penghuni Asrama UI Depok tahun 2009?
3. Bagaimana gambaran pola konsumsi (asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat) mahasiswa penghuni Asrama UI Depok tahun 2009?
4. Bagaimana gambaran aktivitas fisik (waktu tidur, waktu menonton tv, main komputer/ video games) mahasiswa penghuni Asrama UI Depok tahun 2009?
5. Bagaimana gambaran karakteristik orang tua (pendapatan keluarga, pendidikan ibu dan jumlah anggota keluarga) mahasiswa penghuni Asrama UI Depok tahun 2009?
6. Bagaimana gambaran status gizi mahasiswa penghuni Asrama UI Depok tahun 2009?

7. Adakah hubungan antara karakteristik individu (jenis kelamin dan pengetahuan gizi dengan status gizi mahasiswa penghuni Asrama UI Depok tahun 2009?
8. Adakah hubungan antara pola konsumsi (asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat) dengan status gizi mahasiswa penghuni Asrama UI Depok tahun 2009?
9. Adakah hubungan antara aktivitas fisik (waktu tidur, waktu menonton tv, main komputer/ video games) dengan status gizi mahasiswa penghuni Asrama UI Depok tahun 2009?
10. Adakah hubungan antara karakteristik keluarga (pendapatan orang tua, pendidikan ibu dan jumlah anggota keluarga) dengan status gizi mahasiswa penghuni Asrama UI Depok tahun 2009?
11. Adakah hubungan antara kebiasaan makan cepat saji modern (*fast food*) dengan status gizi mahasiswa penghuni Asrama UI Depok tahun 2009?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*), aktivitas fisik dan faktor lainnya dengan status gizi mahasiswa penghuni Asrama UI Depok tahun 2009.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Diketuainya gambaran kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*) mahasiswa penghuni Asrama UI Depok tahun 2009.
2. Diketuainya gambaran karakteristik individu (jenis kelamin dan pengetahuan gizi) mahasiswa penghuni Asrama UI Depok tahun 2009.
3. Diketuainya gambaran pola konsumsi (asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat) mahasiswa penghuni Asrama UI Depok tahun 2009.
4. Diketuainya gambaran aktivitas fisik (waktu tidur, waktu menonton tv, main komputer/ video games) mahasiswa penghuni Asrama UI Depok tahun 2009.

5. Diketuahuinya gambaran karakteristik orang tua (pendapatan orang tua, pendidikan ibu dan jumlah anggota keluarga) mahasiswa penghuni Asrama UI Depok tahun 2009.
6. Diketuahuinya gambaran status gizi mahasiswa penghuni Asrama UI Depok tahun 2009.
7. Diketuahuinya hubungan antara karakteristik individu (jenis kelamin dan pengetahuan gizi dengan status gizi mahasiswa penghuni Asrama UI Depok tahun 2009.
8. Diketuahuinya hubungan antara pola konsumsi (asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat) dengan status gizi mahasiswa penghuni Asrama UI Depok tahun 2009.
9. Diketuahuinya hubungan antara aktivitas fisik (waktu tidur, waktu menonton tv, main komputer/ video games) dengan status gizi mahasiswa penghuni Asrama UI Depok tahun 2009.
10. Diketuahuinya hubungan antara karakteristik keluarga (pendapatan orang tua, pendidikan ibu dan jumlah anggota keluarga) dengan status gizi mahasiswa penghuni Asrama UI Depok tahun 2009.
11. Diketuahuinya hubungan antara kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*) dengan status gizi mahasiswa penghuni Asrama UI Depok tahun 2009.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan penulis tentang kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*) dan status gizi pada mahasiswa di Asrama UI Depok tahun 2009.

2. Bagi Pembaca

Sebagai bahan masukan untuk menambah referensi tentang kebiasaan makan makanan cepat saji (*fast food modern*) dan hubungannya dengan status gizi serta dampaknya terhadap kesehatan sehingga dapat dilakukan tindakan preventif untuk mencapai status gizi yang optimal.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini mengenai kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*), aktivitas fisik dan faktor lainnya dengan status gizi mahasiswa penghuni Asrama UI Depok Tahun 2009. Penelitian ini dilakukan karena melihat kecenderungan remaja dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food modern*) serta untuk melihat gambaran status gizi remaja, dimana sangat besar pengaruhnya terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya ketika dewasa. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April- Mei 2009 melalui pengisian kuesioner dan wawancara pada mahasiswa penghuni Asrama UI Depok. Desain penelitian ini adalah *Cross sectional*, yaitu variabel independen dan dependen diteliti pada saat yang bersamaan.

