

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Makanan sehat memiliki kandungan gizi lengkap yang diperlukan oleh tubuh secara seimbang. Makanan yang menyertakan buah dan sayuran bagi anak sekolah membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak melalui asupan makanan yang seimbang (Yunianto et al., 2022). Makanan cepat saji atau fast food adalah jenis makanan yang mudah dikemas, mudah penyajiannya, praktis, diolah dengan proses yang sederhana, serta siap disantap dalam waktu yang relatif cepat. Makanan tersebut umumnya diproduksi dengan teknologi tinggi serta banyak mengandung kalori, lemak, garam, dan gula namun rendah akan kandungan serat, vitamin, asam korbat, kalsium dan folat (Rahmalia, 2023). Pola konsumsi masyarakat seperti pola menu gizi seimbang yang sudah dikenal mulai tergeser dengan pola konsumsi *fast food* (Jahang et al., 2021). Makanan cepat saji memiliki banyak sekali ragam jenis, dari makanan ringan hingga berat. Sejalan dengan perkembangan pada jumlah dan jenis makanan, kebiasaan masyarakat dalam mengonsumsi makanan semakin beraneka ragam termasuk kegemaran mengonsumsi makanan cepat saji (Asthiningsih & Lestari, 2020).

Makanan cepat saji apabila dikonsumsi berlebihan dapat mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan (Laksono et al., 2022). Konsumsi *fast food* berlebih dapat mengakibatkan kelebihan berat badan dan berbagai penyakit (Panjaitan et al., 2019). Selain meningkatkan resiko penyakit, konsumsi *fast food* secara berlebihan

akan mengganggu perubahan fisiologis dalam metabolisme dan pertumbuhan remaja. Konsumsi makanan siap saji yang berlebihan akan mempengaruhi perkembangan saraf remaja yang berdampak pada penurunan fungsi kognitif (Reichelt, A.C., & Rank, 2017).

Pada tahun 2014 WHO mencatat bahwa dalam 40 tahun terakhir sekitar 14,3% anak memiliki status gizi kurang, sedangkan masalah gizi lebih meningkat sepuluh kali lipat. Di Indonesia berdasarkan data Kemenkes pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebesar 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Di Jawa Timur menurut data Riskesdas 2018, status gizi dengan indeks IMT/U pada remaja usia 13-18 tahun dengan prevalensi status gizi kurus 6,8%, gemuk 11,3% dan obesitas 5,1%. Menurut data dari UPT SMPN 24 Gresik tahun 2023 dari 646 siswa didapatkan status gizi kurus 0,8 %, status gizi kurus 8,2 %, status gizi normal 65,4 %, status gizi gemuk 11,8 % dan obesitas 13,8 %.

Menurut Hasil Survei Nasional Kesehatan Berbasis Sekolah di Indonesia tahun 2015 menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji cukup populer. Sebanyak 28,33% laki-laki dan 29,59% perempuan mengonsumsi makanan siap saji seperti *KFC*, *Texas Fried Chicken*, *California Fried Chicken*, *Mc Donald*, *Burger King*, dan *pizza* satu hari sekali dalam satu minggu terakhir. Sementara persentase pelajar yang mengonsumsi makanan cepat saji setiap hari sebesar 1,67% pada laki-laki dan 1,40% pada perempuan (Nisa et al., 2021). Remaja yang

memiliki aktivitas sosial yang tinggi, cenderung memperlihatkan interaksi dengan teman sebaya. Di kota besar, banyak dijumpai sekelompok remaja yang makan bersama di tempat makan yang menyediakan makanan cepat saji atau *fast food* (Pamelia, 2018). Adanya aplikasi transportasi online yang memfasilitasi layanan pesan antar juga menjadi salah satu faktor kenapa pola konsumsi *fast food* di Indonesia semakin meningkat (Nadira, 2023).

Kesehatan remaja merupakan hal yang sangat penting diperhatikan karena pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Hal sangat dipengaruhi oleh pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang teratur. Remaja yang sehat ditandai dengan berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh yang sesuai dengan usianya (Kemenkes, 2020). Remaja pada fase ini sangat rentan terhadap dampak dari pola makan yang buruk, termasuk konsumsi makanan yang mengandung zat aditif berlebihan. Kebanyakan remaja memilih makanan yang praktis, cepat dan mudah diperoleh, seperti makanan cepat saji atau jajanan yang tersedia di sekolah atau di sekitar lingkungan mereka (N. F. Rahman & Irmayani, 2021). Status gizi yang kurang menyebabkan perkembangan otak menjadi tidak sempurna sehingga menyebabkan kognitif, perkembangan *IQ* terhambat, dan kemampuan belajar terganggu yang selanjutnya berpengaruh pada prestasi belajarsiswa (Sukmawati, 2024).

Menurut Sukmawati (2024), status gizi yang baik dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Salah satunya yaitu dapat meningkatkan intelektual anak yang berdampak pada prestasi anak di sekolah. Hal tersebut karena glukosa yang merupakan salah satu komponen gizi berperan dalam mekanisme

daya ingat walaupun tidak mempengaruhi kecerdasan secara langsung. Asupan zat gizi yang rendah berdampak pada penurunan kemampuan kognitif remaja sehingga perkembangan individu dapat mengalami keterlambatan (Digdo, 2021). Menurut Saleh (2019) konsumsi *fast food* yang berlebihan akan berisiko menurunkan fungsi kognitif seperti mudah mengantuk, kesulitan memahami sesuatu, gangguan memori, dan kesulitan untuk berkonsentrasi. Hal ini dikarenakan terjadinya penurunan sirkulasi darah akibat penumpukan lemak, kekurangan oksigen vital, nutrisi, serta protein yang dapat membuat sel sel otak tidak dapat bekerja secara optimal.

Remaja awal yang dikategorikan sebagai siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), dimana kegiatan sudah banyak dan dengan konsumsi yang tidak terkontrol penuh oleh orang tua (Katmawanti, 2023). Pada siswa SMP kelas VIII merupakan masa transisi karena pada siswa mulai mengenal satu sama lain, mengetahui keadaan sekolah, dan mulai berani menunjukkan sikap. Oleh sebab itu masa siswa kelas VIII adalah masa penyesuaian dengan lingkungan sekitar di sekolah sehingga siswa mudah terpengaruh dengan teman sebayanya (Cholidatul Janah & Lastariwati, 2016). Remaja yang diberi uang saku cukup besar, biasanya sering mengkonsumsi makan makanan modern dengan pertimbangan dan harapan akan diterima dikalangan teman sebayanya (Nisa et al., 2021). Adanya kebebasan untuk memilih sendiri makanannya, akan membuat remaja cenderung untuk membeli apapun yang disukainya atau yang menarik menurutnya tanpa memperhatikan apakah makanan tersebut bergizi seimbang atau tidak (J. Rahman et al., 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marianingrum (2020), ditemukan bahwa pola makan memiliki pengaruh terhadap status gizi pelajar. Sedangkan menurut penelitian Hafiza (2021), *snacking fast food* tidak berhubungan dengan status gizi. Hal ini dikarenakan Hal ini bisa dikarenakan faktor tertentu seperti aktifitas fisik yang dilakukan remaja SMP misalnya olahraga walaupun masukan zat gizi berlebih namun bisa diimbangi oleh aktivitas yang dilakukan remaja sehingga sesuai dengan pengeluarannya. Selain berpengaruh terhadap status gizi, *snacking fast food* juga berpengaruh terhadap performa kognitif. Dalam penelitian Saleh (2019), mengemukakan bahwa konsumsi *fast food* $\geq 2x$ /minggu lebih besar mengalami gangguan kognitif dibandingkan dengan yang mengkonsumsi $< 2x$ /minggu yang mengakibatkan gangguan kognitif ringan. Sedangkan menurut Febriana (2019) disimpulkan bahwa tidak ada hubungan pola makan gizi seimbang dengan perkembangan kognitif. Hal ini disebabkan oleh faktor lingkungan, aspek psikologis dan faktor belajar (Febriana, 2019)

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan perilaku *snacking fast food* dengan status gizi dan performa kognitif (konsentrasi dan memori pendek).

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan perilaku *snacking fast food* dengan status gizi dan performa kognitif (konsentrasi dan memori jangka pendek) pada remaja ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan perilaku *snacking fast food* dengan status gizi dan performa kognitif (konsentrasi dan memori jangka pendek) pada remaja.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi perilaku *snacking fast food* pada remaja di UPT SMPN 24 Gresik.
2. Mengidentifikasi status gizi pada remaja di UPT SMPN 24 Gresik.
3. Mengidentifikasi performa kognitif (konsentrasi dan memori jangka pendek) pada remaja di UPT SMPN 24 Gresik.
4. Menganalisa hubungan perilaku *snacking fast food* dan status gizi di UPT SMPN 24 Gresik.
5. Menganalisa hubungan perilaku *snacking fast food* dan performa kognitif (konsentrasi dan memori jangka pendek) pada remaja di UPT SMPN Gresik.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan perilaku *snacking fast food* dengan status gizi dan performa kognitif (konsentrasi dan memori jangka pendek).

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya pengaturan gizi yang baik bagi remaja.

2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian lebih lanjut tentang status gizi pada remaja putri dengan performa kognitif (konsentrasi dan memori jangka pendek).