BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Di dalam era globalisasi telah terjadi perubahan gaya hidup dan pola selera makan yang mengarah pada konsumsi *fast food*. Budaya makan pun telah berubah menjadi tinggi lemak jenuh dan karbohidrat sederhana, rendah serat dan rendah zat gizi mikro (Khomsan, 2004). Hal ini menyebabkan munculnya masalah gizi di Negara berkembang khususnya Indonesia. Pada umumnya masalah gizi yang masih mendominasi Kurang Energi Protein (KEP), Anemia besi, Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), kurang vitamin A (KVA) dan obesitas terutama dikota-kota besar. Berat badan dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan, dan nutrisi yang dikonsumsi (Safitri, 2004).

Prevalensi *overweight* (kelebihan berat badan) dan *obesitas* (kegemukan) dilaporkan cenderung meningkat pada semua kelompok jenis kelamin dan usia, termasuk pada usia anak prasekolah. Menurut data statistik *World Health Organization* (WHO), prevalensi gizi lebih pada balita secara global meningkat dari 4.2% pada tahun 1990 menjadi 6.7% pada tahun 2010. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat menjadi 7.8% pada tahun 2015 dan 9.1% pada tahun 2020. Prevalensi anak balita gizi lebih di Indonesia sendiri dari tahun 2005-2011 mencapai 11.2%. Angka ini lebih tinggi dibandingkan prevalensi di Negara Vietnam (3%), Philipina (3.3%), Thailand (8%). Prevalensi gemuk pada balita secara nasional meningkat pada tahun 2007 dari 12.2% menjadi 14.0% pada tahun 2010 (Riskesdas, 2007). Meningkatnya angka kegemukan di sebabkan oleh perubahan gaya hidup dan pola makan yang di jalankan tidak sesuai dengan

kaidah hidup sehat. Sebelumnya kegemukan lebih banyak terjadi pada orang dewasa, tetapi saat ini kegemukan juga banyak di derita oleh anak-anak.

Faktor utama penyebab kegemukan adalah keseimbangan positif, yaitu pemasukan energi melalui konsumsi pangan yang melebihi pengeluaran energi untuk metabolisme basal dan aktivitas fisik. Keseimbangan energi yang positif terjadi apabila pemasukan energi lebih besar dibanding dengan pengeluaran energi, selain konsumsi pangan dan aktivitas fisik, terdapat faktor lain yang dapat menyebabkan kegemukan yaitu faktor genetik dan hormone (Almatsier, 2002).

Usia 4-6 tahun merupakan masa yang penting untuk melatih kebiasaan yang sehat dalam segala aktivitas anak. Hal yang perlu diperhatikan dalam masa tumbuh kembang anak usia 4-6 tahun adalah pemberian nutrisi yang seimbang serta diiringi dengan olahraga dan tidur yang teratur (Safitri, 2004). Pada masa ini terutama usia 4-6 tahun, merupakan masa yang tepat untuk mengatasi gizi lebih dan gizi kurang. Perlunya penanganan gizi lebih pada usia prasekolah bertujuan untuk menunda *adiposity rebound* (peningkatan IMT setelah usia 6 tahun). Hal ini disebabkan jika peningkatan IMT setelah usia 6 tahun terjadi lebih awal (sebelum usia 6 tahun), risiko kegemukan diusia dewasa menjadi meningkat. Selain itu, masa prasekolah juga merupakan masa transisi pertumbuhan yang sangat berpengaruh terhadap risiko metabolik masa remaja, anak prasekolah lebih tertarik pada aktivitas bermain dengan teman dan anak mulai sering mencoba jenis makanan yang baru (Supartini, 2004). Dari beberapa penelitian menyebutkan bahwa peningkatan jumlah kegemukan pada anak-anak saat ini karena anak-anak lebih senang mengkonsumsi *fast food* (Harimurti, 2008).

Fast food atau yang sering di sebut *Junk food* adalah makanan cepat saji yang diperoleh dari makanan yang disajikan dengan sedikit waktu dan tidak perlu

menunggu waktu lagi semenjak makanan dipesan sampai dengan disajikan. Kehadiran *fast food* dalam industri makanan di Indonesia bisa mempengaruhi pola makan para anak-anak di kota. Beberapa tahun terakhir ini, banyak di dirikan tempat-tempat penjualan *fast food* di beberapa kota besar di Indonesia terutama ditempat yang strategis di Mall, supermarket bahkan bermunculan di pinggiran jalan. Peningkatan prevalensi gizi lebih (kelebihan berat badan dan kegemukan) pada anak prasekolah kemungkinan besar merupakan dampak dari perubahan kebiasaan makan dan aktivitas fisik beberapa tahun terakhir ini. Perubahan ini mengarah kepada peningkatan konsumsi makanan tinggi energi, tinggi lemak, rendah serat dan durasi menonton televisi. Perubahan kecil dari kedua kebiasaan lama ini secara teori dapat berpengaruh besar pada komposisi tubuh (Mardatillah, 2008).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas. Masi *et al*. (2013) Mengemukakan terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada anak SD di kota Manado. Anak yang mempunyai asupan energi konsumsi *fast food* diatas rata-rata asupan anak tidak obesitas berisiko 2,35 kali lebih besar untuk menjadi obesitas dibandingkan anak yang mempunyai asupan dibawah rata-rata asupan anak tidak mengalami obesitas.

Berdasarkan data market *size* beberapa sektor Industri di Indonesia (SWA 01/XXIII/Februari 2008) Pada tahun 2008, pertumbuhan industri makanan di Indonesia mencapai 19, 4% hal ini mengindikasikan bahwa konsumen *fast food* semakin meningkat setiap tahunnya. Dari data survey AC Nielsen online customer (2007), mendapatkan hasil bahwa 28% masyarakat Indonesia mengonsumsi *fast food* minimal satu minggu sekali 33% di antaranya mengonsumsi saat makan

siang. Tidak mengherankan jika Indonesia menjadi negara ke sepuluh yang paling banyak masyarakatnya mengonsumsi makanan *fast food* (Dwi, 2012).

Menurut Khomsan (2002), *fast food* dikatakan negatif karena ketidakseimbangannya (dari segi porsi serta komposisi sayuran sehingga kekurangan vitamin dan mineral), tinggi garam dan rendah serat (merupakan faktor pemicu munculnya penyakit hipertensi), serta sumber lemak dan kolesterol. Ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh dapat terjadi jika *fast food* di jadikan sebagai pola makan setiap hari. Kelebihan kalori, lemak, dan natrium akan terakumulasi dalam tubuh dan dapat menimbulkan berbagai penyakit *degenerative* (tekanan darah tinggi, *ateroksklerosis*, jantung koroner, dan *diabetes mellitus*, serta kegemukan) (Novitasari, 2005).

Berat badan merupakan ukuran antropometri yang terpenting pada masa bayi dan balita. Berat badan merupakan hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh. Saat ini berat badan dipakai sebagai indikator yang terbaik untuk mengetahui keadaan gizi dan tumbuh kembang anak, hal ini karena sensitive terhadap perubahan berat badan meskipun sedikit, pengukuran secara objektif dan dapat diulangi (Soetjiningsih, 1995).

Taman Kanak-kanak Pembina I Malang yang berada dipusat kota Malang merupakan salah satu TK Negeri terfavorit di kota Malang. Pada umumnya anak-anak yang bersekolah di TK tersebut berasal dari golongan ekonomi menengah keatas. TK Pembina I Malang berlokasi didekat pusat perbelanjaan atau Mall dan restoran cepat saji. Berdasarkan data presurvei yang dilakukan peneliti di TK tersebut terdapat peningkatan berat badan selama sebulan terakhir yang tejadi pada peserta didik di TK Pembina I Malang.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka peneliti ingin meneliti "hubungan konsumsi *fast food* pada peningkatan berat badan usia prasekolah 4-6 tahun". Dengan adanya Penelitian ini di harapkan peneliti bisa memberikan edukasi untuk para orang tua dan guru untuk mengatur asupan dan pola makan yang di konsumsi anak-anak serta dapat mencapai status gizi yang lebih baik.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan pola konsumsi *fast food* (makanan cepat saji) dengan peningkatan berat badan anak usia prasekolah usia 4-6 tahun?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola konsumsi *fast food* (makanan cepat saji) dengan peningkatan berat badan anak usia prasekolah 4-6 tahun"

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Megidentifikasi pola konsumsi *fast food* pada anak usia prasekolah 4-6 tahun.
2. Mengidentifikasi peningkatan berat badan pada anak usia prasekolah 4-6 tahun.
3. Menganalis hubungan pola konsumsi *fast food* (makanan cepat saji) dengan peningkatan berat badan anak usia prasekolah.

1.4. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk:

1.4.1. Manfaat Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk mengembangkan dan menambah pengetahuan yang telah ada tentang hubungan konsumsi pola *fast food* dengan peningkatan berat badan.

1.4.2. Manfaat Praktis

1.4.2.1. Bagi peneliti

Dapat mengaplikasikan teori yang telah dipelajari serta meningkatkan wawasan dan keterampilan pengolahan dan analisis data dan menuangkan dalam bentuk karya ilmiah sebagai wadah untuk mengembangkan kemampuan peneliti dalam menulis karya ilmiah. Serta diperolehnya pengalaman belajar dan pengetahuan dalam melakukan penelitian.

1.4.2.2. Bagi masyarakat dan sekolah

Meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat mengenai *fast food*, hal yang berpengaruh dan pentingnya pengetahuan tersebut untuk mencapai status gizi yang lebih baik

1.4.2.3. Bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan ilmu khususnya tentang pola konsumsi *fast food* dan peningkatan berat badan.

1.4.2.4. Bagi instansi pemerintahan

Informasi dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu acuan data untuk program-program pemerintah serta penelitian berikutnya.