

# BAB 1 PENDAHULUAN

## 1.1 Latar belakang

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Para remaja bukan lagi kanak-kanak, tetapi juga belum menjadi orang dewasa. Mereka cenderung dan bersifat lebih sensitif karena perannya belum tegas. Mereka mengalami pertentangan nilai-nilai dan harapan-harapan yang akibatnya lebih mempersulit dirinya yang sekaligus mengubah perannya. Para remaja adalah individu-individu yang sedang mengalami serangkaian tugas perkembangan yang khusus. Periode ini oleh para ahli psikologi digambarkan sebagai periode yang penuh dengan tekanan dan ketegangan (*stress and strain*), karena pertumbuhan fisik, psikis dan perilaku. Pada saat remaja, kondisi fisik, sosial dan psikologisnya berkembang menuju proses kematangan. Perubahan ini membuat remaja mengalami perubahan *lifestyle*, perilaku, dan keputusan dalam menentukan makanan yang dikonsumsi. (Noliya dan Apriany, 2018).

Remaja saat ini sering mengkonsumsi makanan dengan gizi yang tidak seimbang, terbiasa untuk tidak sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah, sering jajan diluar rumah, kurang mengkonsumsi buah dan sayur. selain itu perubahan gaya hidup remaja untuk Pola konsumsi makanan remaja telah berubah dalam pemilihannya. Remaja lebih memilih makanan instan atau makanan siap saji. Makanan instan atau siap saji yang saat ini menjadi pilihan makanan pengganti nasi salah satunya adalah mi instan (Ayu dan Sartika, 2018).



Mie instan merupakan produk mie berbentuk blok yang siap dimasak dan biasanya dalam kondisi kering disertai bumbu dan/atau minyak bumbu yang dikemas dalam kemasan terpisah. Blok mie kering sebelum dikonsumsi, biasanya direndam dalam air mendidih dalam waktu tertentu dan dikonsumsi setelah ditambahkan bumbu yang telah disediakan. Mie instan awalnya diperkenalkan oleh Momofuku Ando dari Nissin Food Jepang pada tahun 1958, dan selanjutnya memperkenalkan produk mie instan yang dikemas dalam gelas polisterena tahun 1971 (Harsanto, 2018). Menurut data dunia konsumsi mie instan di Indonesia pada tahun 2012 sebanyak 14.750, 2013 sebanyak 14.900, 2014 sebanyak 13.430, 2015 sebanyak 13.200, 2016 sebanyak 13.010. Dari data tersebut tahun 2013 Indonesia paling tinggi yaitu 14.900 dan menurun pada tahun 2016 menjadi 13.010. Meskipun menurun tetapi Indonesia tetap menjadi pengonsumsi mie instan tertinggi yaitu peringkat kedua setelah China *World Instant Noodles Association* (WINA, 2017). Data pada tahun 2013 menunjukkan bahwa di Jawa Tengah yang mengonsumsi mie instan lebih dari 1 kali sebanyak 6,5 persen dari penduduk di Indonesia. Proses terjadinya obesitas terhadap mengonsumsi mie instan yaitu dari risiko kesehatan karena mengandung banyak lemak jenuh, natrium, dan zat tambahan makanan. Peningkatan prevalensi obesitas disertai pola makan yang komposisinya mengandung tinggi lemak, kolesterol, tetapi rendah serat seperti konsumsi



fast food dan soft drink adanya ketidakseimbangan asupan gizi merupakan salah satu faktor risiko terhadap munculnya obesitas pada remaja. Obesitas terjadi karena energi harian yang berasal dari makanan yang tidak sehat yaitu seperti mie instan. Mie instan menjadikan obesitas selama 3 bulan jika sering dikonsumsi selama lebih dari 1 minggu 4x, dengan konsumsi tambahan seperti nasi dll, Obesitas merupakan kondisi dimana seorang mempunyai berat badan yang dibanding berat badan idealnya yang diakibatkan terbentuknya penimbunan lemak di badannya. Obesitas terjal akibat mengkonsumsi kalori lebih banyak dari di perlukan badan. Faktor akibat yang berfungsi terbentuknya obesitas antara lain merupakan Faktor genetik, Faktor lingkungan, Faktor Psikososial, Faktor kesehatan, Faktor pertumbuhan, serta kegiatan fisik (Anti A, 2021)

Alasan sebagian besar konsumen tidak mempunyai waktu yang cukup untuk dapat mengkonsumsi makanan lengkap, terutama untuk memasak dan menyajikannya. Kondisi yang ingin serba cepat dan semakin meningkatkan aktivitas sehari-hari mendorong konsumen untuk mengkonsumsi mie instan. Konsumsi mie instan yang terlalu sering dapat memberikan risiko dan bahaya bagi Kesehatan, karena mengandung bahan pengawet, dan rendah kandungan zat gizi yang ada, selain itu dampak buruk bagi kesehatan. Pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, beberapa dampak kesehatan yang muncul adalah adanya gangguan lambung, susah BAB, sakit kepala, diare, kembung, gatal kemerahan, sakit perut dan mual. Mie instan juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan peningkatan berat badan atau bahkan obesitas (Nursalam, 2017).



Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 14 April 2022 pada 30 remaja SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP-Teknologi Peterongan Jombang didapatkan bahwa makanan instan yang paling sering dikonsumsi oleh remaja SMA adalah mie instan. Hasil studi pendahuluan, 75 dari 67 remaja SMA yang mengonsumsi mie instan > 4 kali perminggu memiliki IMT dalam kategori berisiko yaitu masing-masing memiliki IMT 27,0, 29,9 dan > 30. 6 remaja SMA yang mengonsumsi mie instan ≤ 4 kali perminggu memiliki IMT dalam kategori normal, yaitu masing-masing 18,5-25,5 . 2 remaja yang dengan IMT dalam kategori kurus yaitu <17,0-18,4, Mengonsumsi mie instan 2-4 kali dalam satu bulan. remaja SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP-Teknologi Peterongan Jombang juga remaja yang ingin makanan yang praktis sehingga sering memilih mie instan sebagai pengganti nasi terutama saat merasa lapar. Apabila perilaku konsumsi mie instan yang kurang baik tetap dilanjutkan hal ini dapat berdampak pada obesitas (Azuma et al., 2018).

Obesitas merupakan masalah kesehatan kompleks yang saat ini tidak diderita oleh kelompok dewasa tetapi juga kelompok remaja. Obesitas pada masa remaja merupakan masalah kesehatan serius karena prevalensi yang terus meningkat baik di negara maju maupun Negara berkembang. Kelebihan berat badan dan obesitas memiliki dampak negatif berbagai masalah kesehatan dan menurunkan kualitas hidup. Penelitian menunjukkan *overweight* dan obesitas meningkatkan risiko diabetes melitus tipe 2, hipertensi, sleep apnea, dan penyakit kardiovaskular. Obesitas pada remaja juga berhubungan dengan gangguan emosi serta perilaku. Remaja yang mengalami kelebihan berat badan akan berisiko tetap mengalami masalah berat badan ketika dewasa nanti. Secara global *overweight* dan obesitas



meningkat pesat di berbagai negara dan sebagian besar berada di negara berkembang (*World Health Organization, 2017*).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa tahun 2015, sekitar 2,3 miliar remaja usia 15 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, dari jumlah tersebut lebih dari 700 juta mengalami obesitas. Dengan prevalensi sebesar 11% pada pria, dan 12% pada wanita. Prevelensi tinggi terjadi di negara maju seperti Amerika Serikat maupun Eropa yang mengalami 26% obesitas, Di Asia tenggara angka obesitas 3% dan Pada tahun 2017, Prevalensi kelebihan berat badan di Brazil selatan adalah 28,2% pada remaja usia 13-17 tahun, sedangkan prevalensi obesitas 10,2%, lebih tinggi dibandingkan prevalensi yang ditemukan di wilayah lain.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyatakan bahwa masalah obesitas ini terus meningkat bukan hanya dinegara-negara maju namun juga di beberapa negara berkembang termasuk Indonesia, Prevalensi remaja berusia 13-15 tahun yang mengalami obesitas sebesar 2,5%. Sedangkan prevalensi remaja berusia 16-18 tahun yang mengalami obesitas sebesar 1,6% (Sugiyono, 2016). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2007-2018 mengalami peningkatan tiap tahun, tahun 2007 sebesar 18,8%, tahun 2013 meningkat menjadi 26,6%, dan tahun 2018 mengalami peningkatan lagi sebesar 31,0%. Sebanyak enam belas provinsi dengan prevalensi obesitas tertinggi di atas prevalensi nasional adalah Banten, Jawa Timur, Jawa Barat, Bali, Bangka Belitung, Riau, Aceh, Gorontalo, Maluku Utara, Sumatra Utara, Kalimantan Utara, Kepulauan Riau, Papua Barat, Kalimantan Timur, DKI Jakarta, Sulawesi Utara (Putro, 2017).



Berdasarkan laporan pada tahun 2018 Kabupaten Jombang dinyatakan obesitas sebesar 12.533 (14,36%). terdiri dari 4.017 laki-laki dan 8.516 perempuan. Angka ini meningkat dari pada tahun 2017 dimana obesitas yang ditemukan setelah dilakukan penjarangan sebesar 5,19%. Hal ini menunjukkan peningkatan persentase obesitas dari pengunjung 38 puskesmas diskriming. Kasus obesitas dibawah target nasional sebesar 15,4% Obesitas terjadi karena adanya kelainan kompleks nafsu makan dan metabolisme. Salah satu faktor penyebab obesitas adalah Asupan makanan berlebih yang berasal dari jenis makanan olahan serba instan, seperti makanan cepat saji (mie instan, kentang goreng, burger, hot dog) yang tersedia di gerai makanan. Obesitas dapat terjadi pada remaja dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan jajanan yang kurang sehat dengan kandungan kalori tinggi tanpa disertai konsumsi sayur dan buah yang cukup sebagai sumber serat (Azuma et al., 2010). Proses terjadinya obesitas terhadap mengkonsumsi mie instan yaitu dari risiko kesehatan karena mengandung banyak lemak jenuh, natrium, dan zat tambahan makanan Peningkatan prevalensi obesitas disertai pola makan yang komposisinya mengandung tinggi lemak, kolesterol, tetapi rendah serat dan adanya ketidakseimbangan asupan gizi merupakan salah satu faktor risiko terhadap munculnya obesitas pada remaja obesitas terjadi karena energi harian yang berasal dari makanan yang tidak sehat yaitu seperti mie instan. Obesitas merupakan kondisi dimana seorang mempunyai berat badan yang dibanding berat badan idealnya yang diakibatkan terbentuknya penimbunan lemak di badannya Obesitas terjal akibat mengkonsumsi kalori lebih banyak dari di perlukan badan. Faktor akibat yang berfungsi terbentuknya obesitas antara lain merupakan Faktor genetik,



Faktor lingkungan, Faktor Psikososial, Faktor kesehatan, Faktor pertumbuhan, serta kegiatan fisik (Anti A, 2021)

Penyebab mendasar kelebihan berat badan dan obesitas adalah ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan. Secara global juga terjadi pergeseran pola makan dengan meningkatnya asupan makanan padat energi yang tinggi lemak dan gula tetapi rendah vitamin dan mineral. Selain itu juga, terjadi penurunan tingkat aktivitas fisik karena meningkatnya *sedentary lifestyle*. Tidak seperti orang dewasa, anak-anak dan remaja tidak dapat memilih lingkungan tempat mereka tinggal atau makanan yang mereka makan. Remaja memiliki kemampuan terbatas dalam memahami konsekuensi jangka panjang dari perilaku tersebut. Oleh karena itu, anak-anak dan remaja membutuhkan perhatian khusus untuk memerangi epidemik obesitas (*World Health Organization, 2014*).

Untuk mengatasi obesitas dapat dilakukan dengan cara merubah gaya hidup sehat seperti memakan makanan rendah kalori, perbanyak konsumsi makanan tinggi protein, makanan olahan gandum, buah dan sayur. Hindari yang mengandung lemak jenuh, lemak trans, kolestrol, tinggi garam, dan tinggi gula dan meningkatkan aktivitas fisik.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara konsumsi mie instan dengan kejadian obesitas pada remaja SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP-Teknologi Peterongan Jombang.



## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan suatu masalah apakah ada hubungan antara konsumsi mie instan dengan kejadian obesitas pada remaja SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP-Teknologi Peterongan Jombang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.2 Tujuan Umum**

Menganalisis hubungan antara konsumsi mie instan dengan kejadian obesitas pada remaja SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP-Teknologi Peterongan Jombang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi konsumsi mie instan di SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP-Teknologi Peterongan Jombang.
- b. Mengidentifikasi kejadian obesitas di SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP-Teknologi Peterongan Jombang.
- c. Menganalisis hubungan antara konsumsi mie instan dengan kejadian obesitas di SMA Darul Ulum 1 Unggulan BPP-Teknologi Peterongan Jombang.



## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Responden**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk pengembangan keilmuan khususnya tentang gizi dan kesehatan disekolah dalam usaha pengajaran bagi peserta didik.

### **1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan khususnya pada prodi S1 Keperawatan untuk menambah pengetahuan mengenai pendekatan system dalam pelayanan kesehatan yang berpengaruh dalam upaya peningkatan mutu pelayanan kesehatan.

### **1.4.3 Bagi Peneliti**

Menambah pengalaman dan pengetahuan dalam memahami dan menganalisis suatu masalah kesehatan yang ada di masyarakat khususnya remaja.

