

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Fast Food*

1. Pengertian

Fast food sebagai makanan yang dapat disiapkan dan dikonsumsi dalam waktu singkat baik memasak maupun menyediakan makanan. Fast food merupakan istilah yang mengandung kedua arti tersebut : pertama, fast food dapat diartikan sebagai makanan yang dapat disajikan dan dikonsumsi dalam waktu sesingkat mungkin, sedangkan arti kedua fast food merupakan makanan yang dapat dikonsumsi secara cepat. Remaja merupakan golongan yang paling mudah terkena pengaruh budaya dari luar karena mereka sedang mengalami masa pencaharian identitas diri akibat proses transisi yang dilalui. Pengaruh yang terjadi bukan hanya tampak pada penampilan fisik, tetapi juga pada perubahan pola konsumsi makan. Makanan cepat saji (fast food) adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap, seperti fried chicken, hamburger atau pizza (Hayati, 2000 dalam Wandansari, 2015). Mudahnnya memperoleh makanan siap saji di pasaran memang memudahkan tersedianya variasi pangan sesuai selera dan daya beli. Selain itu, pengolahan dan penyiapannya lebih mudah dan cepat, cocok bagi mereka yang selalu sibuk (Sulistijani, 2002 dalam Wandansari 2015).

Kehadiran makanan cepat saji dalam industri makanan di Indonesia juga bisa mempengaruhi pola makan kaum remaja di kota. Khususnya bagi remaja tingkat menengah ke atas, restoran makanan cepat saji merupakan tempat yang tepat untuk bersantai. Makanan di restoran fast food ditawarkan dengan harga terjangkau dengan kantong mereka, servisnya cepat dan jenis makanannya memenuhi selera. Makanan cepat saji umumnya mengandung energi, kadar lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat. Makanan cepat saji adalah gaya hidup remaja (Khosam, 2006 dalam Wandansari, 2015)

2. Jenis *Fast Food*

Terdapat dua macam fast food , yaitu fast food western dan fast food lokal (Mahdiah et al., 2004 dalam Wandansari, 2015).

a) Fast Food Western

Beberapa fast food yang tergolong fast food modern adalah ayam goreng (fried chicken), pizza, sosis, nugget, hamburger, sandwich, french fries (kentang goreng), donat, ice cream, milk shake, dan soft drink.

b) Fast food lokal

Beberapa fast food yang tergolong fast food tradisional adalah bakso, mie goreng, mie ayam, nasi goreng, soto, sate, batagor dan martabak.

3. Kandungan *Fast Food*

Secara umum makanan cepat saji (*fast food*) mengandung tinggi kalori, lemak, gula dan natrium juga rendah serat, vitamin A, vitamin C, kalsium dan folat.

a) Tinggi kalori

Kalori yang diperoleh dari satu porsi fast food dapat memenuhi setengah kebutuhan kalori dalam sehari yang berkisar 400-600 kalori atau bahkan sampai 1500 kalori. Asupan kalori yang tinggi dengan frekuensi sering dapat menyebabkan terjadinya obesitas. (Mahdiyah, 2004 dalam Bonita, 2016)

a) Tinggi lemak

Kalori suatu makanan fast food mengandung 40-60% lemak jenuh. Fried chicken yang umumnya digoreng dengan kulit mengandung kolesterol cukup tinggi. Makanan yang digoreng dalam minyak ditambah daging dan telur mengandung kolesterol yang tinggi. Lemak dan kolesterol dibutuhkan oleh tubuh, tetapi jika dikonsumsi berlebihan mengakibatkan terjadinya penyumbatan pembuluh darah. (Mahdiyah, 2004 dalam Bonita, 2016)

b) Tinggi gula

Menu fast food banyak mengandung gula. Gula yang digunakan yaitu gula buatan yang tidak baik untuk kesehatan. Gula buatan dapat menyebabkan penyakit gula atau diabetes, kerusakan gigi, dan obesitas. Minuman bersoda, cookies, dan cake mengandung banyak gula, serta sangat sedikit vitamin dan mineralnya. (Mulyasri, 2007)

c) Tinggi natrium

Beberapa fast food mengandung natrium yang tinggi. Konsumsi natrium yang berlebihan menjadi faktor risiko munculnya penyakit hipertensi. Asupan natrium yang tinggi meningkatkan sekresi hormon natriuretik. Hormon tersebut menghambat aktivitas sel pompa natrium dan mempunyai efek penekanan pada sistem pengeluaran natrium. Hal ini dapat terjadi peningkatan volume cairan ekstraseluler yang mengakibatkan kenaikan tekanan darah. (Mulyasari, 2007)

a) Rendah serat

Pada umumnya fast food sangat rendah serat atau tidak mengandung sayur. Sayur yang digunakan fast food terbatas pada selada dan kol yang tidak banyak mengandung vitamin serta mineral. Satu porsi french fries mengandung 3 gram serat, dan fried chicken mengandung kurang dari 1 gram serat. Hal ini sangat jauh dengan kebutuhan serat yang dianjurkan per hari yaitu 25-30 gram. Asupan serat yang rendah mengakibatkan asam empedu lebih sedikit diekskresi feses, sehingga banyak kolesterol yang diabsorpsi dari hasil sisa empedu.(Almatsier, 2005 dalam Bonita, 2016)

4. Faktor yang mempengaruhi konsumsi *Fast Food*

a. Akses ke sumber makanan

Kemudahan akses untuk memperoleh makanan fast food dapat mempengaruhi kebiasaan atau frekuensi makan fast food seseorang. Pola diet barat diluar restoran fast food berhubungan dengan kelebihan berat badan, meskipun makanan tersebut diperoleh dari toko kelontong. Supermarket yang menyediakan

produk segar, tetapi juga menyediakan minuman manis dan keripik dapat berkontribusi terhadap pola pembelian makanan yang sehat dan tidak sehat. Makanan yang diperoleh dari toko makanan ritel Amerika Serikat ditemukan mirip makanan fast food dilihat dari segi total lemak dan kandungan gulanya (Poti et al, 2014 dalam Saleh, 2019).

b. Uang Saku

Remaja yang memiliki pola sarapan kurang baik lebih banyak ditemukan pada remaja dengan uang saku tergolong besar dibandingkan pada remaja dengan kategori uang saku kecil. Remaja usia sekolah pada umumnya memiliki uang saku. Dari uang saku ini tercermin kondisi sosial ekonomi keluarga. Remaja yang memiliki uang saku besar tentu memiliki pilihan lebih banyak terkait makanan yang ingin ia beli, terlepas dari makanan tersebut sehat atau tidak. Remaja yang memiliki uang saku besar cenderung melewati sarapan karena berpikir dapat membeli sarapan di luar dengan menggunakan uang saku yang dimiliki. Besar uang saku juga merupakan pertimbangan orangtua saat tidak dapat menyiapkan sarapan di rumah. Orangtua yang tidak sempat menyiapkan sarapan karena bekerja cenderung memberikan uang saku yang lebih besar agar anak dapat membeli sarapan di luar berupa makanan siap saji (fast food) sehingga menyebabkan kelebihan berat badan. Anak-anak remaja yang kegemukan dan obesitas sering mengunjungi restoran makanan cepat saji setiap minggunya (Punitha et al., 2014 dalam Saleh, 2019).

c. Pengetahuan

Remaja dengan pengetahuan yang rendah tentang ilmu gizi dapat berpengaruh terhadap kebiasaan dalam mengonsumsi *fast food* tanpa memperhatikan kandungan gizi yang terdapat di dalamnya hanya dengan alasan rasa yang enak (Fitriani, 2011 dalam Saleh, 2019)

d. Ketersediaan makanan di rumah

Fase remaja memiliki hubungan dengan konsumsi *fast food* yang tinggi dikarenakan hasil diet yang kurang baik. Ketersediaan makanan dirumah(minuman soda, keripik, dan rendahnya mengonsumsi sayuran dan susu) dapat mempengaruhi seseorang dalam hal frekuensi mengonsumsi *fast food* (Poti et al., 2014 dalam Saleh, 2019)

B. Aktivitas Fisik

1. Pengertian

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam penurunan berat badan karena melibatkan peningkatan pengeluaran energi sebesar 20-50%. Semakin berat aktivitas, maka semakin lama waktunya dan semakin berat orang melakukannya, maka kalori yang dikeluarkan pun lebih banyak (WHO, 2013 dalam Bonita, 2016)

2. Jenis aktivitas fisik

Aktivitas fisik dapat dibedakan menjadi tiga tingkatan yang sesuai untuk remaja yaitu :

a. Aktivitas fisik ringan

Memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan. Contohnya berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju atau piring, berdandan, duduk, mengasuh adik, menonton tv, bermain komputer, dan nongkrong.

b. Aktivitas fisik sedang

Membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan. Contohnya : lari kecil, tenis meja, berenang, bersepeda, jalan cepat dan bermain musik

c. Aktivitas fisik berat

Berhubungan dengan olahraga, membutuhkan kekuatan, dan berkeringat. Contohnya : berlari, sepak bola, basket, badminton, senam aerobik, bela diri, mengangkat beban, dan outbond (Sartika, 2011 dalam Bonita, 2016)

3. Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik

a. Umur

Aktivitas fisik remaja sampai dewasa akan meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Setelah usia 30 tahun akan menjadi penurunan kapasitas fungsional tersebut dapat berkurang.

b. Jenis kelamin

Aktivitas fisik sebelum pubertas aktivitas fisik remaja laki-laki hampir sama dengan perempuan. Setelah pubertas aktivitas fisik remaja laki-laki lebih besar dari pada aktivitas remaja perempuan.

c. Pola makan

Makanan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik. Bila jumlah makanan dan porsi makanan lebih banyak, maka tubuh akan merasa mudah lelah, tidak ingin melakukan kegiatan seperti olahraga dan menjalankan aktivitas lainnya. Kandungan dari makanan yang berlemak juga mempengaruhi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari maupun berolahraga. Sebaiknya makanan yang akan dikonsumsi dipertimbangkan kandungan gizinya agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi sehingga mempengaruhi penurunan aktivitas fisik

d. Penyakit atau kelainan tubuh

Berpengaruh terhadap postur tubuh, kapasitas jantung paru, obesitas, sel darah/hemoglobin dan serat otot. Bial kelainan pada tubuh seperti diatas mempengaruhi aktivitas yang rendah sehingga aktivitas fisiknya cenderung kurang. Obesitas juga menjadikan kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik (Padmiari dkk, 2003 dalam Bonita, 2016)

C. Obesitas

1. Pengertian Obesitas

Obesitas sering didefinisikan sebagai kondisi abnormal atau kelebihan lemak yang serius dalam jaringan adiposa sedemikian sehingga mengganggu kesehatan. Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Dr. Stephan von Haelhing dari Imperial Collage School of Medicene, London melihat bahwa obesitas saat ini telah menjadi ancaman kesehatan di seluruh dunia (Adriani dan Wirjatmadi, 2012)

Saat ini terdapat bukti bahwa prevalensi kelebihan berat badan (overweight) dan obesitas meningkat tajam diseluruh dunia, yang mencapai tingkatan yang membahayakan. Kejadian obesitas di negara-negara maju seperti di negara Eropa, USA, dan Australia telah mencapai tingkatan epidemi. Akan tetapi, hal ini tidak hanya terjadi di negara-negara maju, di beberapa negara berkembang obesitas justru telah menjadi masalah kesehatan yang lebih serius. Sebagai contoh, 70% dari penduduk dewasa Polynesia di Samoa masuk kategori obesitas. (Adriani dan Wirjatmadi, 2012)

2. Epidemiologi Obesitas

Obesitas atau kegemukan didefinisikan sebagai suatu kelainan atau penyakit, ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mendeklarasikan, obesitas sebagai epidemik global. Prevalensinya meningkat tidak hanya dinegara maju tetapi juga di negara-negara berkembang termasuk Indonesia. (Adriani dan Wirjatmadi, 2012)

3. Faktor Resiko Obesitas

a. Makanan

Ketika seseorang ingin kembali kepada pola makan masa kanak-kanak, baik waktu maupun jenis makanan yang dimakan. Hal inilah yang merangsang orang tersebut untuk makan terus-menerus.

b. Masalah psikologi

Hilangnya rasa pengendalian makan pada seseorang. Baik itu pada saat sedih, bosan, khawatir, maupun stres

c. Penyimpangan gairah seksual

Seperti yang terjadi pada remaja, mereka melampiaskan gairah seksualnya melalui makan.

d. Masyarakat dan media komunikasi

Seseorang harus makan terlebih dahulu sebelum melamar pekerjaan untuk meningkatkan penampilanya agar terlihat tegap dan berotot. Sedangkan pesan iklan di media, misalnya akibat obat-obat pelangsing tubuh justru menjadikan seseorang banyak makan untuk dapat mengembalikan fungsi tubuhnya seperti kondisi semula. (Yatim, 2010 dalam Dyah dkk, 2012)

4. Penyebab Obesitas

a. Faktor genetik

Obesitas cenderung diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetik. Anggota keluarga tidak hanya berbagi gen, tetapi juga makanan dan kebiasaan gaya hidup yang bisa mendorong terjadinya obesitas. Sering kali susah memisahkan faktor gaya hidup dengan faktor genetik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetik memberikan pengaruh sebesar 33% terhadap berat badan seseorang

b. Faktor lingkungan

Gen merupakan faktor yang penting dalam berbagai kasus obesitas, tetapi lingkungan seseorang juga memegang peranan yang cukup berarti. Lingkungan ini termasuk perilaku/pola gaya hidup (misalnya apa yang dimakan dan berapa kali seseorang makan serta bagaimana aktivitasnya). Seseorang tentu saja tidak dapat mengubah pola genetiknya, tetapi dia dapat mengubah pola makan dan aktivitasnya. Faktor lingkungan dipengaruhi oleh aktivitas dan pola makan bapak dan ibunya tidak teratur menurun pada anak, karena di lingkungan itu tidak menyediakan makanan yang tinggi energi, bahkan aktivitas dalam keluarga juga tidak mendukung.

c. Faktor Psikis

Apa yang ada di dalam pikiran seseorang bisa mempengaruhi kebiasaan makannya. Banyak orang memberikan reaksi terhadap

emosinya dengan makan. Salah satu bentuk gangguan emosi adalah persepsi diri yang negatif. Gangguan ini merupakan masalah yang serius pada banyak wanita yang menderita obesitas, dan bisa menimbulkan kesadaran yang berlebihan tentang kegemukan serta rasa tidak nyaman pada pergaulan sosial ada dua pola makan abnormal yang bisa menjadi penyebab obesitas, yaitu makan dalam jumlah sangat banyak (binge) dan makan di malam hari (sindromamakan pada malam hari). Kedua pola makan ini biasanya dipicu oleh stress dan kekecewaan . binge mirip dengan bulimia nervosa, dimana seseorang makan dalam jumlah sangat banyak, bedanya pada binge hal ini tidak diikuti dengan memuntahkan kembali apa yang telah dimakan. Sebagai akibatnya, kalori yang dikonsumsi sangat banyak. Pada sindroma makan malam hari adalah berkurangnya nafsu makan di pagi hari dan diikuti dengan makan yang berlebihan, agitasi dan insomnia pada malam hari.

d. Faktor kesehatan

Beberapa penyakit bisa menyebabkan obesitas, diantaranya

- Hipotiroidisme
- Sindroma Cushing
- Sindroma Prader-Willi
- Beberapa kelainan saraf yang dapat menyebabkan seseorang banyak makan

e. Obat-obatan

Obat-obatan tertentu (misalnya steroid dan beberapa antidepresi) dapat menyebabkan penambahan berat badan

f. Faktor Perkembangan

Penambahan ukuran atau jumlah sel-sel lemak(atau keduanya) menyebabkan bertambahnya jumlah lemak yang disimpan dalam tubuh. Penderita obesitas, terutama yang menjadi gemuk pada masa kanak-kanak, bisa memiliki sel lemak sampai sampai lima kali lebih banyak dibandingkan dengan orang yang berat badannya normal. Jumlah sel-sel lemak tidak dapat dikurangi, karena itu penurunan berat badan hanya dapat dilakukan dengan cara mengurangi jumlah lemak di dalam setiap sel.

5. Klasifikasi Obesitas

Obesitas secara klinis dinyatakan dalam bentuk indeks massa tubuh (IMT) ≥ 30 kg/m². Wanita dikatakan obes bila lemak tubuhnya lebih dari 27% berat badan, sedangkan laki-laki disebut obes bila lemak tubuhnya lebih dari 25% berat badannya. Rumus yang digunakan yaitu :

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

(Supriasa dkk, 2014)

Tabel. 1 Kategori ambang batas IMT menurut kriteria Asia Pasifik 2000

kategori	IMT
underweight	<18,5
Kisaran normal	18,5-22,9
Overweight	$\geq 23,0$
berisiko	23-24,9
Obes I	25-29,9
Obes II	≥ 30

D. Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja berasal dari istilah bahasa latin *adolescere* (kata Belanda *adolescentia*) yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence*, seperti yang dipergunakan saat ini mempunyai arti yang cukup luas mencakup kematangan mental, emosional, spasial dan fisik. (Hurlock 1999 dalam Dyah dkk, 2012). Menurut Depkes (2009) dalam Wordpress.com (2015) usia remaja dibagi menjadi 2 yaitu, yaitu masa remaja awal 12-16 tahun dan masa remaja akhir 17-25 tahun.

2. Tahap Perkembangan Remaja

a. Remaja tahap awal

Remaja yang berumur 10-12 tahun dengan ciri-ciri yang membuat terkesima akan tubuhnya yang mengalami perubahan.

Remaja tahap ini memiliki perkembangan dalam segi pikiran yang baru, sangat cepat suka pada lawan jenis dan gampang terangsang secara erotis

b. Remaja tahap madya

Remaja yang berumur 13-15 tahun dengan ciri-ciri sangat membutuhkan teman disekitarnya, suka kalau banyak teman yang menyenangkan dan memiliki sifat yang serupa dengan dirinya, kecenderungan menghargai diri sendiri dan merasa kebingungan dalam menentukan tindakan.

c. Remaja tahap akhir

Remaja yang berumur 16-19 tahun dengan ciri-ciri adanya integrasi menuju masa dewasa yang ditandai dengan lima hal seperti :

- a) Minat kuat akan fungsi-fungsi intelektual
- b) Egoisme dalam menggali peluang untuk bergabung dengan orang lain
- c) Timbul identitas seksual yang menetap
- d) Adanya sekat pemisah diri sendiri dan masyarakat umum

3. Perubahan Pada Masa Remaja

Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting dan ditandai dengan adanya berbagai perubahan. (Proverawati, 2010 dalam Dyah dkk, 2012)

a) Perubahan moral

Pada masa remaja terjadi perubahan dari konsep moral khusus menjadi konsep moral umum. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja dapat berpengaruh terhadap kebiasaan makannya. Masalah harga diri secara intensif terjadi pada remaja putri ketika berat badan naik, peningkatan persentase lemak tubuh, pertumbuhan tinggi badan, perkembangan payudara, dan hal-hal lain yang berkaitan dengan kematangan tubuh remaja putri. Remaja sering kurang nyaman dengan pertumbuhan yang sangat pesat. Sehingga remaja sangat rentan terhadap gangguan makan.