

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

2.1 Fast Food

2.1.1 Definisi *Fast food*

Fast food yaitu hidangan bisa dibuat diantarkan dengan cepat, dijual dengan harga murah, dan dimakan secara massal karena kandungan energinya yang tinggi. (Novadini, 2022). Hidangan siap saji secara kasar bisa dibagi jadi dua kategori besar. Hidangan siap saji barat atau hidangan siap saji lokal. Ungkapan “makanan cepat saji modern” digunakan untuk menunjukkan masakan cepat saji ala barat. Contoh umum makanan cepat saji adalah burger, pizza, dan hidangan serupa. Makanan cepat saji tradisional mengacu pada favorit daerah seperti restoran Padang dan lainnya yang menjadi populer dalam waktu singkat.

Kebiasaan makan orang dewasa di kota-kota besar di Indonesia dapat dipengaruhi oleh maraknya restoran cepat saji. Tempat makan cepat saji adalah tempat nongkrong yang disukai mahasiswa. Bisnis makanan cepat saji menarik bagi mahasiswa karena biayanya yang murah, pelayanan yang cepat, dan pilihan menu yang bervariasi. Definisi "makanan cepat saji" saat ini mengacu pada gaya makan yang nyaman dan cepat disiapkan, dengan banyak pilihan pengawet dan perasa yang ditambahkan oleh industri pengolahan makanan. (Laksono, 2022).

2.1.2 Faktor-faktor Yang Dapat Mempengaruhi Konsumsi *Fast food*

1. Banyaknya uang saku yang dimiliki untuk membeli jajanan sesuai dengan keinginannya, dengan uang saku tersebut digunakan untuk membeli makanan lebih mahal (Rika, 2018).

2. Individu yang tidak menikmati makanan cepat saji sebelum terlibat dengan orang yang menyukai makanan cepat saji lebih mungkin untuk mulai makan makanan cepat saji sendiri setelah terpapar gaya hidup individu tersebut.
3. Ketiga, prestise diperoleh ketika otoritas dan keahlian seseorang membedakan mereka dari orang lain dan memberi mereka rasa superioritas. (Rika, 2018).

2.1.3 Jenis- Jenis *Fast Food*

Dua hidangan siap saji yang berbeda: tarif regional/tradisional dan tarif internasional/global.

1. Makanan cepat saji kontemporer Ayam goreng, burger, pizza, es krim, dan soda adalah contoh makanan cepat saji kontemporer.
2. Rumah makan cepat saji khas daerah Bakso, mie goreng, mie ayam, dan nasi goreng merupakan contoh jenis makanan cepat saji yang termasuk dalam kategori “lokal” atau “tradisional”. (Rika, 2018).

2.1.4 Dampak *Fast Food*

Berikut adalah beberapa efek bahayanya makanan cepat saji:

1. Tinggi kalori dan tinggi lemak jenuh di *fast food* dapat menyebabkan resistensi insulin. Karena kandungan kolesterol, lemak jenuhnya tinggi, makanan siap saji dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular.
2. Orang yang secara teratur makan makanan cepat saji dapat mengembangkan ketergantungan padanya. Aditif berfungsi sebagai pengawet dan meningkatkan cita rasa produk, dan dapat menyebabkan kecanduan. (Rika, 2018).
3. Ketiga, mereka yang mengalami kenaikan berat badan cenderung sering mengonsumsi makanan siap saji juga tidak berolahraga.
4. Keempat, efek jangka panjang dari mengonsumsi bahan kimia melalui makanan cepat saji pada kesehatan seseorang adalah negatif, dan risiko kanker meningkat jika mengonsumsi makanan cepat saji secara teratur.
5. Meningkatnya prevalensi diabetes karena kandungan makanan siap

saji yang berpotensi diabetogenik.

6. Keenam, penyebab utama hipertensi Hampir semua makanan cepat saji cukup kaya akan garam. Peningkatan natrium menyebabkan jantung memompa lebih keras, yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. (Rika, 2018).

2.1.5 Indikator Pengukuran *Fast Food*

Metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) Metodologi jumlah makanan ialah cara survei orang guna mempelajari seberapa sering makanan tertentu dikonsumsi dalam kurun waktu terbatas. Pendekatan frekuensi makanan juga dapat digunakan untuk memberikan gambaran kualitatif tentang kebiasaan diet. Daftar bahan makanan yang dimakan dalam kurun waktu tertentu tersedia dalam kuesioner frekuensi makanan (Pratiwi, 2017).

Lembar kuesioner frekuensi konsumsi *fast food* dengan ketentuan kuesioner sebagai berikut:

Tabel 2.1 Kategori Kuisisioner Frekuensi Makan

Kategori	Keterangan
Sangat sering	>1x/hari
Sering	1x/hari
Kadang-kadang	3-6x/minggu
Jarang	1-2x/minggu
Sangat jarang	1-3x/bulan
Tidak pernah	0 hari

Sumber: Pratiwi, 2017

2.2 Aktivitas Fisik

2.2.1 Definisi Aktivitas Fisik

Adapun aktivitas fisik menurut yulianingsih (2017) menggunakan otot rangka dan struktur pendukung lainnya, seseorang terlibat dalam aktivitas fisik. Setiap tindakan yang menggunakan kekuatan otot dan melibatkan konsumsi makanan dan minuman dianggap latihan fisik. Ketidakaktifan merupakan kontribusi potensial untuk perkembangan penyakit kronis. Karena aktivitas fisik mampu mempengaruhi timbulnya gangguan gizi (gizi lebih/kurang gizi) dengan menimbulkan ketidakseimbangan antara zat gizi yang masuk dan keluar,

maka asupan makanan harus diatur sesuai aktivitas dengan memperhatikan status gizi (Yulianingsih, 2017).

2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Penyebab berikut telah dikaitkan dengan penurunan aktivitas fisik:

1. Tingkat aktivitas fisik untuk remaja dan orang dewasa mencapai puncaknya antara usia 25 dan 30 tahun, setelah itu mereka dapat turun rata-rata sebesar 0,8 hingga 1% setiap tahun; namun, penurunan ini dapat dicegah atau dibalik jika peserta melakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti berpartisipasi dalam olahraga (Rulimo, 2020).
2. Pria dan wanita memiliki tingkat aktivitas fisik yang berbeda sebelum dan selama pubertas, meskipun setelah pubertas pria cenderung lebih aktif secara fisik dibandingkan wanita (Rulimo, 2020).
3. Frekuensi makan merupakan unsur yang bisa mempengaruhi aktivitas fisik; ketika jumlah makanan yang dikonsumsi tinggi, tubuh menjadi cepat lelah, sehingga sulit untuk melakukan olahraga dan aktivitas fisik lainnya. Makanan yang tinggi lemak dapat berdampak negatif pada status gizi karena kelebihan lemak dalam tubuh dapat menyebabkan penambahan berat badan jika tidak dibakar melalui olahraga teratur. (Rulimo, 2020)
4. Gangguan tubuh yang sering disebut penyakit volume jantung dan paru-paru, bentuk tubuh, kegemukan, hemoglobin, dan sel otot merupakan faktor-faktor bagaimana penyakit dan anomali tubuh berdampak pada tingkat aktivitas fisik yang mungkin terjadi. dicapai. Jika jumlah sel darah merah Anda rendah, misalnya, Anda harus menghindari olahraga yang intens. Latihan fisik mungkin dibuat lebih menantang oleh obesitas (Rulimo, 2020).

2.2.3 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik

1. Olahraga ringan adalah olahraga yang tidak terlalu membebani tubuh Anda, baik dalam hal pernapasan maupun stamina. Berjalan, membersihkan lantai, mencuci piring/baju/kendaraan, berpakaian, duduk, menonton TV, bermain game, menggunakan komputer, belajar

di rumah, jalan-jalan, dan lain-lain semuanya termasuk dalam latihan fisik ringan (Rulimo, 2020).

2. Latihan fisik yang menantang stamina, ritme, dan/atau fleksibilitas Anda dianggap sedang. Aktivitas fisik sedang mencakup hal-hal seperti jogging, berjalan kaki (Rulimo, 2020).
3. Ketiga, latihan intensif, seperti yang dilakukan dalam olahraga, ditandai dengan intensitas tinggi, kekuatan tinggi, dan pengeluaran keringat yang tinggi. Kegiatan seperti lari dan perjalanan internasional dianggap sebagai latihan fisik yang sangat berat (Rulimo, 2020).

2.2.4 Indikator Pengukuran Aktivitas Fisik

Dua catatan 24 jam disimpan sepanjang minggu dan pada akhir pekan untuk mengumpulkan data aktivitas fisik ini; temuan akan diproses dengan mengalikan nilai bobot aktivitas fisik dan total waktu dihabiskan melakukan aktivitas tersebut. PAL (Tingkat Aktivitas Fisik) seseorang adalah ukuran seberapa banyak aktivitas fisik yang mereka lakukan selama periode 24 jam (Yulianingsih, 2017).

$$PAL = \frac{\sum (PAL \times w_{jam})}{24 \text{ Jam}}$$

Keterangan:

- PAL : *Physical Activity Level* (tingkat aktivitas fisik)
 PAR : *Physical Activity Ratio* (jumlah energi yang dikeluarkan untuk jenis aktivitas per satuan waktu tertentu)
 W : Alokasi waktu tiap aktivitas fisik (jam) PAL

Tabel 2.2 Kategori Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAR

No	Aktivitas fisik	(PAR)
1	Tidur	1.0
2	Berkendaraan dalam mobil/bus	1.2
3	menonton TV, bermain HP dan chatting	1.4
4	Kegiatan ringan yang dilakukan diwaktu luang (membaca novel,majalah,merajut)	1.4
5	Makan	1.5
6	Kegiatan yang dilakukan dengan duduk lama (kuliah, mengaji,mengerjakan tugas)	1.5
7	Mengendarai motor	2.0
8	Memasak	2.1

9	Mandi dan berpakaian	2.3
10	Berdiri membawa barang yang ringan (menyajikan makan, menata barang)	2.3
11	Menyapu rumah, mencuci baju dan piring dengan tangan	2.3
12	Mengerjakan pekerjaan rumah tangga (mengepel, membersihkan perabotan rumah, membersihkan kaca, menyetrika baju)	2.8
13	Berjalan cepat tanpa membawa barang /beban	3.2
14	Berkebun	4.1
15	Olahraga ringan (lari,senam,aerobik)	4.2

Sumber: Rusyadi, 2017

Tabel 2.3 Distribusi Jumlah Tingkat Aktivitas Responden

Kategori tingkat aktivitas fisik	PAL value
Berat / aktif	2,00-2,40
Sedang	1,70-1,99
Ringan	1,40-1,69

Sumber: Rusyadi, 2017

2.3 Status Gizi

2.3.1 Definisi status gizi

Fungsi badan seseorang aksi makan, menyerap zat gizi dikenal dengan status gizi seseorang. Ada empat kategori status gizi yang berbeda: gizi kurang, gizi cukup, gizi optimal, dan gizi lebih. Istilah "nutrisi" sering mengacu pada makanan yang baik untuk tubuh karena membantu menyediakan energi, membuat jaringan baru, dan memelihara jaringan yang sudah ada. Namun, sekarang, istilah nutrisi mencakup lebih dari sekadar kesejahteraan fisik; itu juga terkait dengan potensi ekonomi seseorang, karena nutrisi yang tepat telah terbukti memiliki efek mendalam pada pertumbuhan kognitif, ingatan, dan kinerja di pekerjaan (Almatsier, 2009).

2.3.2 Faktor- faktor yang dapat mempengaruhi terhadap status gizi

Untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang, unsur-unsur internal berikut:

1. Pertama, berat badan dan komposisi tubuh seseorang sangat dipengaruhi oleh variabel.
2. Kegemukan dan obesitas sering disebabkan oleh dua faktor utama: makan makanan yang tinggi kalori dan kurang olahraga. Gejala kelebihan berat badan biasa terjadi pada mereka yang banyak makan.

Kegemukan diperparah oleh kecenderungan masyarakat untuk mengonsumsi makanan yang banyak mengandung lemak dan rendah serat. Gaya hidup dan faktor sosial ekonomi dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang.

3. Kehadiran bakteri berbahaya dalam tubuh merupakan penyebab utama peningkatan morbiditas dan kematian akibat penyakit atau infeksi.
4. Tanda usia keempat, berkaitan dengan nutrisi, seringkali muncul dalam tahun pertama kehidupan dan diikuti oleh pertumbuhan yang cepat. Mereka yang nutrisinya stabil saat remaja kemungkinan besar akan tetap demikian saat dewasa dan bahkan hingga usia lanjut.
5. Wanita, khususnya remaja putri, lebih cenderung memiliki tubuh kurang gizi dibandingkan pria (Yulianingsih, 2017).

Istilah “faktor eksternal” mengacu pada faktor yang beroperasi dari luar seseorang.

1. Pertama, terlibat dalam latihan fisik, sehingga seseorang dapat mengeluarkan sebagian dari energi yang diperolehnya dari makan. Ketidakaktifan menyebabkan penyimpanan lemak yang berlebihan, membuat orang yang tidak aktif lebih cenderung menambah berat badan.
2. Situasi kehidupan remaja diklasifikasikan sebagai "dengan ibu" atau "tidak dengan ibu" (asrama atau keluarga lain).
3. Ketiga, status sosial ekonomi seseorang (yaitu, uang mereka) mungkin berdampak pada makanan yang mereka makan.
4. Lingkungan remaja sangat mudah dipengaruhi karena mereka belum sepenuhnya berkembang. Mereka terlalu sibuk untuk memasak, jadi mereka memilih pilihan makan di luar yang lebih nyaman dan lebih cepat (Yulianingsih, 2017).

2.3.3 Indikator pengukuran status gizi

Indeks antropometri memperhitungkan sejumlah faktor makanan yang berbeda. Penilaian antropometri memberikan teknik yang cepat, tidak menyakitkan, mudah diakses, dan komprehensif untuk menilai

kesehatan gizi populasi. Berat badan merupakan sumber umum data antropometri yang digunakan untuk memperkirakan tinggi dan panjang, sedangkan indeks massa tubuh (BMI) sering digunakan untuk menilai kesehatan gizi (Rahmatismi, 2022). Rumus untuk mengetahui indeks massa tubuh Anda adalah:

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (Kg)}}{\text{Tinggi badan (Cm)}}$$

2.4 Obesitas

2.4.1 Definisi obesitas

Kegemukan dapat ditelusuri kembali ke gangguan keseimbangan energi tubuh, yang disebabkan oleh konsumsi kalori yang terlalu banyak dibandingkan dengan yang dibutuhkan tubuh. Asupan elemen penghasil energi termasuk karbohidrat, lipid, dan protein menentukan jumlah energi yang tersedia dalam tubuh. Kelebihan lemak disimpan dalam tubuh dan menyebabkan obesitas (Novadini, 2022).

2.4.2 Faktor resiko obesitas

Konsumsi kalori yang berlebihan relatif terhadap energi yang digunakan adalah penyebab utama obesitas pada orang dewasa. Saat Anda makan lebih banyak, asupan energi anda meningkat; sebaliknya, ketika anda makan lebih sedikit, keluaran energi anda berkurang. Beberapa variabel, seperti genetika, gaya hidup, dan kondisi kesehatan, serta faktor lingkungan dan psikologis, dapat menyebabkan obesitas (Supriatiningrum, 2021).

2.4.3 Indikator pengukuran obesitas

Pendekatan antropometri digunakan sebagai indikasi status gizi. Dalam prosedur ini, BB dan TB seseorang menjadi pertimbangan. Sehingga kita dapat belajar tentang kebiasaan diet sebelumnya melalui antropometri (Sumiyati, 2022).

$$BMI = \frac{\text{Berat badan (Kg)}}{\text{Tinggi badan (Cm)} \times \text{Tinggi badan (Cm)}}$$

Tabel 2.4 Kategori Ambang Batas IMT

Status Gizi	IMT
Sangat Kurus	< 17,0
Kurus	17,0 – 18,5
Normal	18,5 – 25,0
Gemuk	> 25,0- 27,0
Obesitas	> 27,0

Sumber: Kementerian Kesehatan, 2014

2.5 Mahasiswa

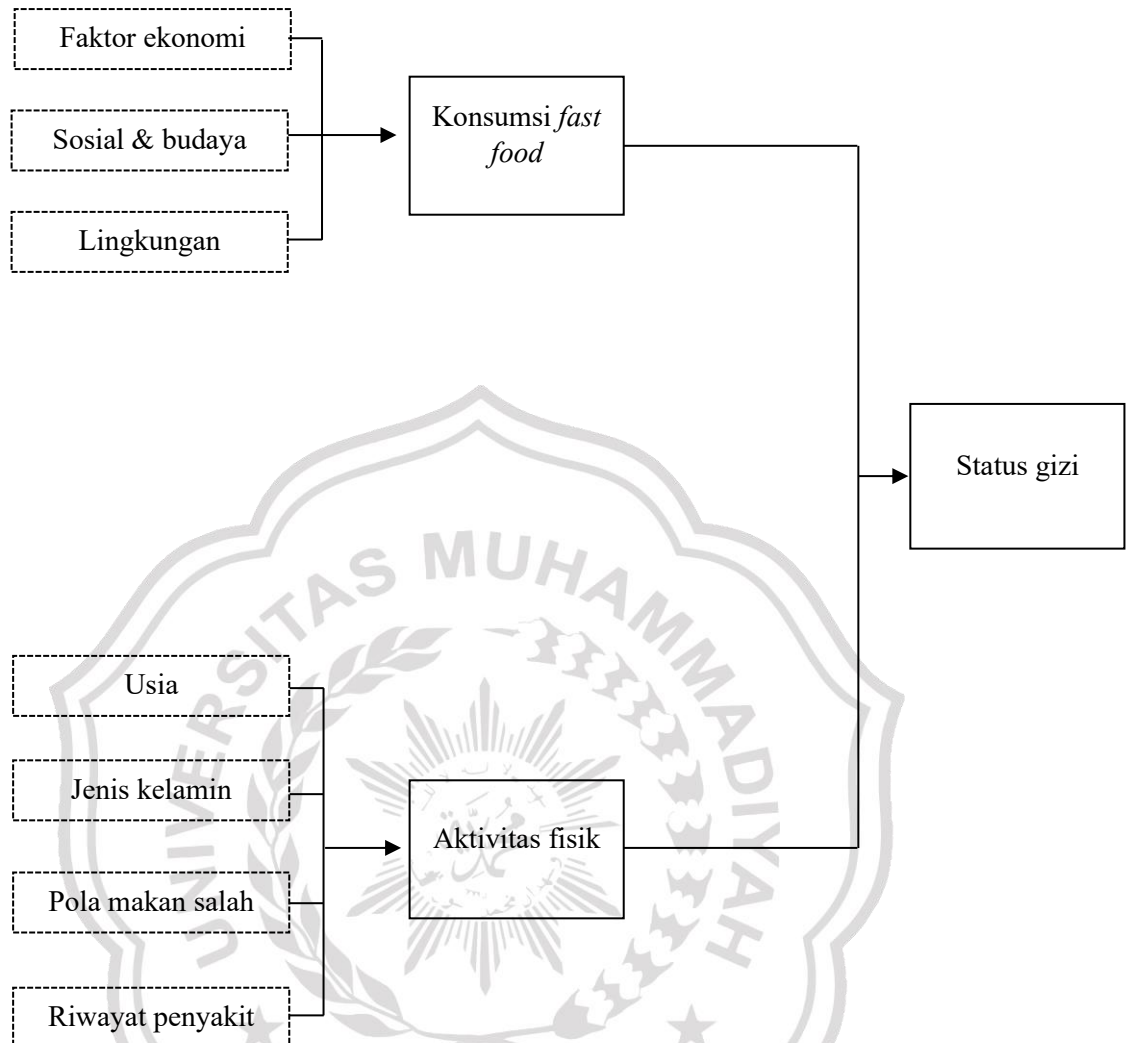
2.5.1 Definisi Mahasiswa

Akar bahasa Latin dewasa adalah kata kerja *adolescere*, yang berarti "menjadi dewasa," dan dari sanalah kata bahasa Inggris "dewasa" berasal. Mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belum menikah yang berusia 18 sampai dengan 25 tahun. Perubahan kognitif, fisik, perilaku, dan psikologis yang signifikan terjadi selama usia mahasiswa. Asupan makanan dan kebutuhan diet akan dipengaruhi oleh perubahan ini. Sudah umum bagi siswa untuk membeli dan menyiapkan makanan mereka sendiri. Tekanan teman sebaya, teladan orang tua, aksesibilitas makanan, dan pengaruh media dan iklan semuanya berperan dalam membentuk apa yang dimakan orang (Laksono, 2022).

2.5.2 Mahasiswa kebutuhan gizi

Karena peningkatan perkembangan dan tingkat aktivitas yang melekat pada masa dewasa awal, terjadi peningkatan yang sesuai dalam kebutuhan diet. Kebutuhan pertama siswa, dari sudut pandang fisiologis, adalah makanan. Mengurangi kuantitas atau kualitas makanan yang dicerna dapat mengganggu metabolisme tubuh, sehingga meningkatkan risiko terkena penyakit kronis. Namun, masalah metabolisme dapat dipicu oleh makan terlalu banyak tanpa diimbangi dengan olahraga yang cukup.

2.6 Kerangka Teori



Sumber: Yulianingsih R, 2017, Aulia, 2022, Rusyadi, 2017, Rika, 2018

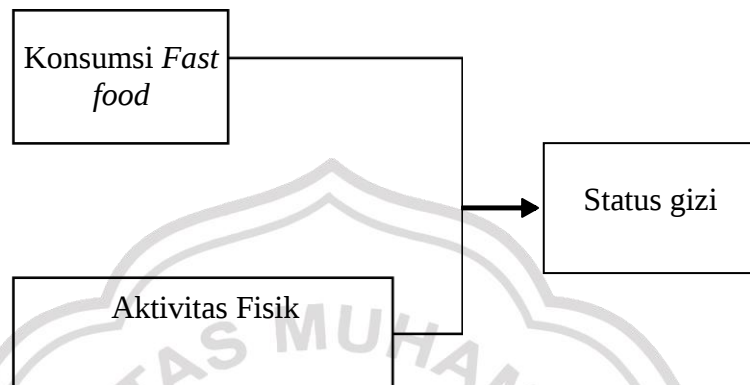
Gambar 2.1 Kerangka Teori

Keterangan:

- : Diteliti
- : Tidak diteliti

2.7 Kerangka Konsep

Pertanyaan *riset* menyeluruh dalam *riset* ini ialah apakah status gizi siswa dipengaruhi oleh asupan makanan cepat saji (variabel independen) dan kesehatan gizi mereka secara keseluruhan (variabel dependen).



Gambar 2.2 Kerangka Konsep