

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10–19 tahun (WHO, 2021). Pada masa remaja terjadi perubahan sifat, pola hidup dalam kebiasaan memilih makanan yang dapat berpengaruh terhadap masalah gizi remaja. Salah satu permasalahan gizi di Indonesia yang sering terjadi pada masa remaja adalah *overweight* (Simbolon *et al.*, 2018).

Overweight (masalah gizi lebih) terjadi karena kelebihan asupan energi yang melebihi batas normal (WHO, 2021). Indikator yang menandakan remaja memiliki kelebihan berat badan adalah dengan pengukuran Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/U). Saat pengukuran IMT/U melewati nilai ambang batas (*z-score*) > +1 SD sampai dengan +2 SD maka dianggap mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) (Kemenkes, 2020).

Berdasarkan data *Global Nutrition Report* sebanyak 10% penduduk dewasa di Indonesia mengalami berat badan lebih (*overweight*) dan sebanyak 2% mengalami obesitas. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi *overweight* pada umur 16-18 tahun di Jawa Barat sebesar 8,9% (Kemenkes, 2023).

Overweight pada remaja dapat berdampak pada peningkatan risiko penyakit tidak menular dan masalah psikologi remaja karena pandangan masyarakat yang negatif terhadap bentuk tubuhnya (Kirana dan Wirjatmadi,

2023). Selain itu, *overweight* pada remaja apabila tidak segera ditindak lanjuti akan berdampak obesitas pada usia dewasa (Mauliza dan Arini, 2022). Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) akibat dari *overweight* mempunyai risiko lebih tinggi terkena penyakit seperti hipertensi, diabetes, masalah pernapasan, masalah sendi, stroke, dan kanker dibandingkan dengan seseorang yang memiliki status gizi normal (CDC, 2022). Faktor utama penyebab *overweight* pada remaja terdapat dua faktor yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah diantaranya usia, genetik dan jenis kelamin. Sedangkan faktor dapat diubah diantaranya tingkat pendidikan, lingkungan sosial budaya, penyakit, konsumsi obat, aktivitas fisik, tingkat kecukupan zat gizi makro dan kebiasaan makan seperti konsumsi *junk food* yang berlebih (Palupi *et al.*, 2022).

Junk food merupakan makanan yang tidak sehat dan berdensitas zat gizi rendah sehingga konsumsi *junk food* yang berlebih akan berdampak negatif bagi status gizi dan masalah kesehatan serta mengandung tinggi energi, tinggi lemak, karbohidrat, gula dan natrium tetapi rendah zat gizi lainnya seperti vitamin dan serat (Kemenkes, 2023a). *Junk food* cenderung menyebabkan obesitas (adipositas sentral), yang menunjukkan dapat meningkatkan reseptor NAc CP-AMPA secara cepat dan jangka panjang untuk kecanduan makanan. Pada umumnya, *junk food* mengandung tinggi gula dan lemak memicu pelepasan dopamin yang berlebihan di Nucleus Accumbens (NAc). Dopamin mengaktifkan reseptor CP-AMPA yang dapat meningkatkan sensitivitas terhadap rangsangan fisiologis terkait dengan meningkatkan keinginan dan

kecanduan makanan (Anderson dan Taniguchi, 2022). Secara umum, respons sirkuit mesolimbik dapat meningkat dan rentan obesitas akibat pola makan (Singh *et al.*, 2020).

Hal ini sejalan pada penelitian yang dilakukan Izhar (2020) pada siswa SMA Negeri 1 Jambi terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* terhadap kejadian gizi lebih (*overweight*) dengan nilai *p value* 0,001. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami *overweight* yaitu memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* >4 kali setiap minggunya. Kebiasaan konsumsi *junk food* yang berlebih disertai dengan aktivitas fisik yang kurang dapat menimbulkan masalah status gizi pada remaja.

Aktivitas fisik adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kejadian *overweight* pada remaja. Aktivitas fisik merupakan bentuk perilaku sedangkan pengeluaran energi merupakan *outcome* dari perilaku tersebut (Eli, 2022). Aktivitas fisik yang ringan (menonton TV dan bermain *gadget*) menyebabkan keluaran energi menjadi rendah sehingga terjadi ketidakseimbangan antara asupan energi yang lebih banyak dibandingkan dengan asupan energi yang keluar. Aktivitas fisik yang rendah disertai dengan pola makan yang berlebih dapat menimbulkan *overweight*. Akibat dari sedikitnya energi yang keluar dari tubuh, maka sisa dari energi tersebut akan tersimpan menjadi lemak. Terjadinya peningkatan sel lemak dalam rongga perut atau panggul diakibatkan oleh penimbunan energi dalam bentuk jaringan lemak karena mobilisasi energi menurun (Izhar, 2020). Kebiasaan tersebut

akan mengakibatkan *overweight* hingga obesitas (Pajriyah dan Sulaeman, 2021). Menurut WHO, anjuran aktivitas fisik remaja melakukan setidaknya 60 menit perhari dengan intensitas sedang hingga berat, aktivitas memperkuat otot dan tulang setidaknya tiga kali dalam seminggu seperti aktivitas fisik aerobik (WHO, 2022).

Hal ini sejalan pada penelitian Lugina *et al.*, (2021) menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kejadian *overweight* pada siswa SMAN 2 Tasikmalaya dengan nilai *p value* 0,005. Aktivitas fisik yang dilakukan responden tersebut yaitu melakukan aktivitas secara *online* seperti sekolah yang melakukan belajar dari rumah, bimbingan belajar dan tugas dilakukan secara *online*. Sehingga responden lebih banyak kegiatan di rumah dan hanya melakukan aktivitas ringan.

Puskesmas Mangkubumi merupakan salah satu puskesmas dengan prevalensi *overweight* paling tinggi yaitu 11,9% yang di dapat dari data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya. SMA Negeri 10 Tasikmalaya adalah salah satu sekolah dengan prevalensi *overweight* tertinggi dari tujuh sekolah yang ada di wilayah Puskesmas Mangkubumi yaitu sebanyak 11% yang di dapat dari data penjangkaran Puskesmas tahun 2023. Hasil observasi yang dilakukan kepada 30 orang siswa di SMA Negeri 10 Tasikmalaya terhadap kebiasaan jajan siswa menunjukkan bahwa jajanan yang di jual lingkungan sekolah yaitu makanan *junk food*. Aktivitas fisik siswa di sekolah melakukan pembelajaran enam jam per hari dan setiap satu minggu sekali siswa melakukan aktivitas olahraga selama dua jam pelajaran (100 menit). Sebagian besar siswa yaitu 18 orang dari

30 orang siswa SMA Negeri 10 Tasikmalaya mengendarai sepeda motor sebagai transportasi dari rumah ke sekolah.

Berdasarkan latar belakang dan hasil studi pendahuluan, maka dilakukan penelitian mengenai hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

1. Rumusan Masalah Umum

Apakah ada hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024?

2. Rumusan Masalah Khusus

- a. Apakah ada hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024?
- b. Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024?
- c. Apakah ada hubungan antara variabel perancu yaitu tingkat kecukupan zat gizi mikro (energi, karbohidrat, protein dan lemak) dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024.
- b. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024.
- c. Menganalisis hubungan antara variabel perancu yaitu tingkat kecukupan zat gizi mikro (energi, karbohidrat, protein dan lemak) dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Kebiasaan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024.

2. Lingkup Metode

Rancangan metode penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yaitu melihat hubungan dua variabel secara bersamaan.

3. Lingkup Keilmuan

Penelitian ini merupakan penelitian bagian dari epidemiologi gizi masyarakat yang meneliti hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024.

4. Lingkup Sasaran

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024.

5. Lingkup Tempat

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 10 Tasikmalaya beralamat di Jln. Karikil Km. 01 Kecamatan Mangkubumi, Kabupaten Tasikmalaya, Provinsi Jawa Barat, kode pos 46181.

6. Lingkup Waktu

Waktu pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dari bulan Januari sampai 29 Agustus Tahun 2024.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Subjek Penelitian

Siswa dapat mengetahui mengenai status gizinya dan kejadian *overweight* sehingga lebih peduli terhadap kesehatan, kebiasaan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik.

2. Bagi Program Studi

Penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Penelitian ini dapat mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman kepada peneliti mengenai hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja.