

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) seseorang dikatakan remaja saat berusia 10-19 tahun (WHO, 2021), sedangkan menurut Kemenkes RI, remaja adalah kelompok usia 10-18 tahun (Kemenkes, 2024). Berdasarkan data menurut WHO (2024) pada tahun 2022 terdapat 390 juta kelompok usia 5-19 tahun di dunia mengalami *overweight*. *United Nations Children's Fund* (UNICEF) menunjukkan bahwa 1 dari 7 remaja (15%) atau 3,3 juta remaja di Indonesia dikategorikan *overweight* (UNICEF, 2022).

Overweight adalah masalah gizi yang terjadi karena asupan energi melebihi batas normal (WHO, 2024). Remaja *Overweight* ditandai dengan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) melewati nilai ambang batas $z\text{-score} > +1$ SD sampai dengan $+2$ SD (Kemenkes, 2020). Konsekuensi *overweight* pada remaja berdampak langsung terhadap kesehatan remaja dikaitkan dengan timbulnya Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes tipe 2, kardiovaskular, jantung dan gangguan pencernaan (WHO, 2024).

Laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan prevalensi *overweight* remaja umur 16-18 tahun di Indonesia sebanyak 9,5% dan prevalensi *overweight* Provinsi Jawa Barat sebesar 11% (Kemenkes, 2018). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi *overweight* remaja umur 16-18 tahun di Indonesia sebesar 8,8% dan prevalensi *overweight* di Provinsi Jawa Barat yaitu 8,9%, sehingga terdapat penurunan prevalensi *overweight* dari tahun 2018 dan 2023 yaitu sebesar 0,7% (Indonesia)

dan 2,1% (Provinsi Jawa Barat) (SKI, 2023). Kota Tasikmalaya merupakan salah satu kota yang terletak di Provinsi Jawa Barat. Berdasarkan laporan data dinas kesehatan Kota Tasikmalaya, Puskesmas dengan prevalensi *overweight* paling tinggi (nomor 1 dari 22 Puskesmas) yaitu Puskesmas Mangkubumi sebesar 11,9%. Data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya juga menunjukkan bahwa SMA Negeri 10 Tasikmalaya dengan prevalensi *overweight* 11% merupakan SMA dengan prevalensi *overweight* tertinggi dari tujuh sekolah yang ada di wilayah Puskesmas Mangkubumi.

Peningkatan prevalensi *overweight* pada remaja dapat dipicu oleh perubahan gaya hidup yang lebih mengutamakan popularitas dibandingkan dengan kebutuhan gizi (Rina *et al.*, 2020). Menurut penelitian Hidayanti *et al.*, (2023) kejadian *overweight* dipengaruhi oleh gaya hidup. Gaya hidup yang berhubungan dengan *overweight* meliputi aktivitas fisik yang tidak mencukupi (perilaku *sedentary*), *screen time* (bermain *game*, *gadget*) dan kualitas tidur yang buruk (gangguan dan durasi tidur). Kebiasaan makan dengan asupan energi berlebihan juga merupakan gaya hidup yang merupakan faktor risiko *overweight* pada remaja.

Perilaku *sedentary* adalah aktivitas fisik ringan meliputi aktivitas fisik tiduran, berbaring dan duduk terlalu lama (Widia *et al.*, 2021). Kualitas tidur buruk merupakan adanya gangguan tidur dan durasi tidur yang tidak baik dengan durasi waktu tidur kurang dari 8 jam/hari (Han *et al.*, 2022).

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 10 Tasikmalaya berdasarkan wawancara dengan pihak wakil ketua kesiswaan dan siswa

aktivitas belajar siswa dimulai dari pukul 07.10 sampai dengan 15.40 siswa harus berada disekolah selama 7-8 jam/hari. Jadwal mata pelajaran yang menghabiskan waktu 40-50 menit berpotensi siswa akan melakukan aktivitas fisik ringan yaitu duduk saat pelajaran berlangsung kecuali jam olahraga siswa melakukan aktivitas berolahraga dilaksanakan satu kali setiap minggu pada saat jam pelajaran olahraga selama dua jam pelajaran (100 menit). Selain kegiatan intrakurikuler, SMAN 10 Tasikmalaya juga menyediakan kegiatan yang menunjang aktivitas fisik siswa yaitu kegiatan olahraga ekstrakurikuler meliputi bola voli, futsal, basket, badminton, taekwondo, perisai diri, boxing dan karate. Dilaksanakan setelah jam pulang sekolah dengan jadwal satu minggu satu kali selama waktu dua jam. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 3 siswa dan 2 guru, siswa selama berada di sekolah kurang berkonsentrasi pada saat kegiatan belajar. Hal ini, dikarenakan siswa tidurnya kurang dari 8 jam dan siswa sering tidur dikelas pada saat belajar. Kebijakan sekolah siswa diperbolehkan membawa dan menggunakan *gadget* (*handphone*, laptop dan komputer) untuk jam mata pelajaran tertentu dan jam istirahat.

Observasi terhadap jajanan yang ada di SMAN 10 Tasikmalaya juga menunjukkan jajanan yang dijual di sekitar sekolah merupakan jajanan dengan kandungan kalori, lemak, garam, gula yang tinggi, seperti usus *crispy*, gorengan, *fried chicken*, mie instan, sosis, *nugget* dan minuman manis. Penelitian Hidayanti *et al.*, (2023) juga menunjukkan remaja di kota Tasikmalaya memiliki kebiasaan jajan setiap hari dan 16% remaja mengkonsumsi *soft drink* setiap hari.

Berdasarkan latar belakang dan hasil studi pendahuluan, maka dilakukan penelitian mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

1. Rumusan Masalah Umum

Apakah ada hubungan gaya hidup yang meliputi kebiasaan makan, *screen time*, kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* remaja SMA Negeri 10 Tasikmalaya Tahun 2024?

2. Rumusan Masalah Khusus

- a. Apakah ada hubungan kebiasaan makan dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya Tahun 2024?
- b. Apakah ada hubungan *screen time* dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya Tahun 2024?
- c. Apakah ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya Tahun 2024?
- d. Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya Tahun 2024?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan gaya hidup yang meliputi kebiasaan makan, *screen time*, kualitas tidur, dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan kebiasaan makan dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya Tahun 2024.
- b. Menganalisis hubungan *screen time* dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya Tahun 2024.
- c. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya Tahun 2024.
- d. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya Tahun 2024.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Gaya hidup 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 gizi masyarakat yang meneliti hubungan gaya hidup dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya Tahun 2024.

4. Lingkup Sasaran

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA 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 dilakukan di bulan Januari hingga Agustus 2024.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Subjek Penelitian

Siswa dapat mengetahui mengenai status gizi dan kejadian *overweight* sehingga lebih peduli terhadap kesehatan dan gaya hidup.

2. Bagi Program Studi

Penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Penelitian ini dapat mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian *overweight* pada remaja.

4. Bagi Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman kepada penulis mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian *overweight* pada remaja.