

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut *World Health Organization* (WHO), *overweight* didefinisikan sebagai akumulasi lemak, protein yang berlebih dan serat yang kurang, sehingga dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2024a). *Overweight* adalah suatu kondisi kelebihan timbunan lemak dalam tubuh dan yang dapat menimbulkan masalah kesehatan (UNICEF, 2019). Masalah kesehatan yang diakibatkan oleh *overweight* terjadi di seluruh dunia dengan jumlah prevalensi yang selalu meningkat dan memicu terjadinya penyakit degeneratif seperti diabetes melitus tipe II, hipertensi, kanker dan penyakit kardiovaskular (Mustofa *and* Nugroho, 2021). *Overweight* terjadi jika IMT/U berdasarkan *z-score* berada pada nilai $> +1SD$ (Kemenkes, 2019). *Overweight* dapat dialami oleh semua usia, termasuk remaja (Mustofa *and* Nugroho, 2021).

Remaja adalah fase yang ditandai dengan adanya perkembangan dan perubahan fisik yang sangat pesat. Fase ini di golongkan menjadi tiga periode yaitu periode remaja awal (12-14 tahun), remaja pertengahan (15-17 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun). Fase ini merupakan fase terjadinya perubahan tingkah laku, sifat dan asupan makan yang mempengaruhi kualitas gizi (Tanjung *et al.*, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewita (2021), menunjukkan bahwa fase remaja pertengahan dengan rentang usia 15-17 tahun mengalami berat badan

berlebih (*overweight*) bahkan obesitas dengan persentase 64,2%. Kejadian tersebut disebabkan karena fase remaja pertengahan sedang mencapai puncak pertumbuhan, yang mana dapat mempengaruhi komposisi tubuh dan pertumbuhan yang sangat pesat terhadap berat badan dan masa tulang. Salah satu ciri fase remaja pertengahan yaitu rasa ingin diakui oleh teman sebaya dilingkungan sekitarnya, sehingga dapat mempengaruhi sikap remaja seperti kegiatan aktivitas fisik kebiasaan atau perilaku makan dan jajan sehari-hari baik didalam sekolah maupun diluar sekolah (Azhima *et al.*, 2023).

Berdasarkan data *Global Nutrition Report* sebanyak 10% penduduk dewasa di indonesia mengalami berat badan berlebih (*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 RI, 2023). Berdasarkan hasil data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan (Dinkes) kota Tasikmalaya, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Mangkubumi di SMA Negeri 10 Tasikmalaya memiliki kejadian *overweight* cukup tinggi sebanyak 10,50% pada rentang usia 16-17 tahun (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2023).

Faktor utama penyebab *overweight* pada remaja dibagi menjadi dua, yaitu faktor tidak langsung dan faktor langsung. Faktor tidak langsung diantaranya usia, jenis kelamin dan genetik, sedangkan faktor langsung diantaranya kelebihan asupan zat gizi makro salah satunya lemak, kurangnya serat seperti buah dan sayur, aktivitas fisik yang kurang,

pengaruh teman sebaya dan uang saku (Amrynia *and* Prameswari 2022). Terdapat beberapa penyebab *overweight* paling umum terjadi, yang pertama adalah kurangnya aktivitas fisik yang diiringi dengan banyaknya waktu menonton layar komputer, game atau video dan TV. Kedua, asupan makanan yang tidak sehat yang dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya seperti mengonsumsi makanan lebih banyak kalori yang masuk daripada yang dikeluarkan, terlalu banyak mengonsumsi makanan lemak jenuh, kadar gula yang tinggi dan rendahnya asupan serat. Ketiga, genetika yang diturunkan dari orang tua kepada anaknya sangat berperan penting. Keempat, obat-obatan yang dapat menyebabkan kenaikan berat badan dengan mengirimkan sinyal kimia yang memberitahu otak bahwa tubuh lapar. Obat-obatan tersebut seperti antidepresan, antipsikotik, beta blocker, glukokortikoid dan insulin (Habsidiani *and* Ruhana, 2023).

Overweight dan obesitas dapat berkembang dengan seiringnya waktu berjalan, ketika tubuh mengonsumsi lebih banyak kalori daripada yang digunakan. *Overweight* atau kelebihan berat badan terjadi karena ketidakseimbangan asupan makan (kalori) yang dikonsumsi dan pengeluaran energi (aktivitas fisik) (WHO, 2024b). Tubuh menggunakan nutrisi tertentu seperti karbohidrat atau gula, protein, lemak serat dari makanan untuk membuat dan menyimpan energi. Makanan diubah menjadi energi untuk digunakan segera guna menjalankan fungsi tubuh sehari-hari dan aktivitas fisik, serta makanan disimpan sebagai energi untuk masa mendatang tubuh seperti lemak yang disimpan sebagai trigliserida

dijaringan lemak dan gula disimpan sebagai glikogen di hati dan otot (A Lung *et al.*, 2022).

Overweight dapat diakibatkan oleh penumpukan cadangan lemak pada jaringan adiposa dikarenakan peningkatan kadar trigliserida dari asupan masuk dan asupan yang keluar tidak seimbang (Habsidiani *and* Ruhana, 2023). Metabolisme lemak adalah suatu proses tubuh memecah lemak dari makanan untuk menghasilkan energi atau menyimpannya dalam jaringan lemak, proses tersebut berhubungan dengan kejadian *overweight*. Proses pertama pencernaan dan absorpsi lemak yaitu lemak dari makanan terutama trigliserida dicerna didalam usus halus dengan bantuan enzim lipase yang diproduksi oleh pankreas dan empedu dari hati (Hall, 2006).

Trigliserida akan dipecah menjadi asam lemak bebas yang kemudian diserap oleh usus-usus halus. Setelah diserap oleh usus halus akan diubah kembali menjadi trigliserida dan dikemas dalam lipoprotein seperti kilomikro dan *very low density lipoprotein* (VLDL) untuk dibawa melalui aliran darah ke berbagai jaringan tubuh termasuk jaringan adiposa (lemak). Pada jaringan adiposa, trigliserida disimpan sebagai cadangan energi, jika konsumsi kalori berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik maka jaringan adiposa akan terus menumpuk lemak yang berujung pada *overweight*. Penggunaan lemak terjadi ketika tubuh memerlukan energi maka trigliserida dalam jaringan adiposa dipecah menjadi asam lemak dan gliserol melalui proses lipolisis. Asam lemak ini kemudian dioksidasi menjadi energi dalam sel melalui proses beta oksidasi (Hall, 2006). Berdasarkan

hasil penelitian yang dilakukan Putu, *et al.*, (2020) terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kejadian *overweight* diperoleh nilai ($p < 0,05$).

Kurangnya asupan serat juga dapat menyebabkan *overweight*, karena serat suatu bahan bagian (Habsidiani *and* Ruhana, 2023). Metabolisme serat melibatkan proses serat pangan yang tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan manusia melewati saluran pencernaan, sebagian besar difermentasi oleh mikrobiota usus di usus besar. Fermentasi ini menghasilkan asam lemak rantai pendek (SCFA) seperti asetat, propionat, dan butirrat, yang mendukung kesehatan usus, mengatur metabolisme energi, dan memiliki efek anti-inflamasi. Serat juga meningkatkan rasa kenyang, mengatur kadar glukosa darah, dan mengurangi penyerapan kolesterol yang berkontribusi pada pengendalian berat badan seperti pencegahan *overweight* dan pencegahan penyakit kronis seperti diabetes tipe 2 dan penyakit kardiovaskular (Slavin, 2013). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Tasya Puteri, *et al.*, (2023) terdapat hubungan yang signifikan antara asupan serat dengan kejadian *overweight* atau gizi lebih pada remaja diperoleh nilai ($p < 0,05$). Kecukupan zat gizi berkaitan dengan uang saku dalam membeli dan memilih makanan.

Pemberian uang saku sebagai alat bantu untuk membayar transportasi, ditabung dan sebagian besar untuk membeli makanan (Oktavianita *and* Wirjatmadi, 2020). Besaran uang saku akan meningkatkan kesempatan dalam membeli dan mengonsumsi makanan. Besaran uang

saku tergantung kepada gaji orang tuanya masing-masing. Rata-rata gaji orang tua pada remaja SMA Negeri 10 Tasikmalaya berada di Upah Minimum Regional (UMR). Remaja dengan status gizi *overweight* cenderung memiliki uang saku yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang memiliki status gizi normal (Rahman *et al.*, 2021). Uang saku tinggi pada remaja SMA sering kali dikaitkan dengan *overweight* karena memiliki akses lebih besar untuk membeli makanan dan minuman yang kurang sehat. Remaja yang memiliki uang saku lebih besar cenderung menghabiskannya untuk membeli cemilan berkalori tinggi, makanan cepat saji dan produk lainnya yang rendah nutrisi tetapi tinggi lemak, garam dan gula (Widodo, 2022). Hasil penelitian yang dilakukan Julian Rahman (2021) terdapat hasil yang signifikan antara uang saku dengan kejadian *overweight* diperoleh nilai ($p < 0,001$).

Mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan rendah serat dalam jangka waktu lama, disertai aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan risiko *overweight*. Aktivitas fisik yang kurang pada remaja dapat disebabkan oleh kemajuan teknologi seperti menghabiskan waktu dengan bermain *smartphone*, bermain *game online*, tidur dan duduk dalam waktu yang lama (Wahyuningsih and Pratiwi, 2019). Aktivitas fisik adalah proses tubuh mengubah makanan menjadi energi yang dibutuhkan selama aktivitas fisik. Pada saat melakukan aktivitas fisik, tubuh pertama-tama menggunakan glukosa darah dan glikogen yang disimpan di otot sebagai sumber energi. Setelah cadangan glikogen menipis, tubuh mulai memecah

lemak untuk mendapatkan energi. Proses ini melibatkan glikolisis, siklus asam sitrat, dan rantai transpor elektron, yang menghasilkan ATP, bentuk energi utama yang digunakan oleh sel. Aktivitas fisik juga meningkatkan metabolisme basal dan efisiensi penggunaan energi, serta membantu membakar kalori dan meningkatkan massa otot (Wilkins, 2015). Hasil penelitian yang dilakukan Retno *and* Intan (2019) terdapat hubungan signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian *overweight* diperoleh nilai ($p < 0,05$). Aktivitas fisik yang dilakukan remaja dipengaruhi oleh pengaruh teman sebaya.

Peer group support atau pengaruh teman sebaya adalah bentuk hubungan sosial yang dibangun dan bersumber dari teman sebaya. *Peer group support* termasuk faktor lingkungan dari kejadian *overweight* yang dapat menjadi pengaruh besar dalam pengambilan keputusan, seperti melakukan aktivitas fisik dan pemilihan makanan (Sartika *et al.*, 2022). Pengaruh teman sebaya sering mempengaruhi pilihan makanan melalui normal sosial dan kebiasaan makan. Jika kelompok pertemanan lebih suka mengonsumsi makanan tinggi lemak dan rendah serat, maka remaja cenderung mengikutinya agar dapat diterima dengan kelompok pertemanannya. Pengaruh teman sebaya juga dapat mempengaruhi motivasi dalam melakukan aktivitas fisik, jika kelompok pertemanan tidak aktif maka remaja kurang termotivasi untuk bergerak (Widiyanti, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan Fatmawati (2021), terdapat hasil yang signifikan

antara pengaruh teman sebaya dengan status gizi lebih remaja diperoleh nilai ($p < 0,05$).

SMA Negeri 10 Tasikmalaya merupakan salah satu sekolah dengan prevalensi *overweight* paling tinggi sebanyak 10,50% yang didapat dari hasil data penjarangan pada wilayah kerja Puskesmas Mangkubumi (Puskesmas Mangkubumi, 2023). SMA Negeri 10 Tasikmalaya adalah salah satu sekolah menengah atas unggulan yang terletak di daerah Mangkubumi, Kota Tasikmalaya. Siswa-siswi disekolah tersebut umumnya cenderung mengandalkan kendaraan bermotor dibandingkan berjalan kaki atau bersepeda, sehingga aktivitas fisik yang dilakukan rendah. Siswa-siswi juga sering membentuk *circle* atau kelompok pertemanan yang memiliki pengaruh kuat terhadap kebiasaan mereka termasuk memilih dan membeli makanan, serta melakukan aktivitas fisik. Kantin sekolah dan warung sekitar banyak menyediakan makanan yang tinggi lemak dan rendah serat seperti cilor, cimin, katsu dan pangsit kering.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 25 Desember 2023 kepada 30 orang siswa/i di SMA Negeri 10 Tasikmalaya didapatkan bahwa sebanyak 56,66% status gizi *overweight*. Hasil survei mengenai tingkat kecukupan lemak menggunakan metode *food recall* untuk mengetahui kebiasaan makanan yang sering dikonsumsi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat kecukupan lemak, serat, aktivitas fisik, pengaruh teman sebaya dan uang saku dengan kejadian *overweight*

remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat dikembangkan strategi intervensi yang tepat sasaran untuk mencegah *overweight*.

B. Rumusan Masalah

1. Rumusan Masalah Umum

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu Hubungan tingkat kecukupan lemak, serat, aktivitas fisik, pengaruh teman sebaya dan uang saku dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024 ?

2. Rumusan Masalah Khusus

- a. Apakah ada hubungan antara tingkat kecukupan lemak dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024 ?
- b. Apakah ada hubungan antara tingkat kecukupan serat dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024 ?
- c. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024 ?
- d. Apakah ada hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024 ?

- e. Apakah ada hubungan antara uang saku dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024 ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan tingkat kecukupan lemak, serat, aktivitas fisik, pengaruh teman sebaya dan uang saku dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan lemak berhubungan dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024.
- b. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan serat berhubungan dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024.
- c. Menganalisis hubungan aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024.
- d. Menganalisis hubungan pengaruh teman sebaya berhubungan dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024.
- e. Menganalisis hubungan uang saku berhubungan dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Lingkup masalah dalam penelitian ini adalah hubungan tingkat kecukupan lemak, serat, aktivitas fisik, pengaruh teman sebaya dan uang saku dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024.

2. Lingkup Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah analitik kuantitatif dengan pendekatan *case control*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam penelitian ini yaitu gizi masyarakat.

4. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 10 Tasikmalaya.

5. Lingkup Sasaran

Lingkup sasaran dalam penelitian ini yaitu siswa-siswi remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Desember 2023 – Agustus 2024.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi / Subjek Penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan dalam perencanaan penanggulangan *overweight* remaja.

2. Bagi Program Studi

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi untuk penelitian selanjutnya dan menambah kepustakaan.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi keilmuan tentang permasalahan kesehatan dan gizi remaja.

4. Bagi Peneliti

Manfaat penelitian ini untuk menerapkan metode atau ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dan melatih dalam menganalisis permasalahan.