

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi remaja di Indonesia masih menjadi perhatian, salah satunya adalah kejadian gizi lebih (Amrynia dan Prameswari, 2022). Remaja cenderung berada dalam proses pencarian jati diri sehingga rentan dipengaruhi oleh perkembangan tren dan gaya hidup (Santrock, 2019). Gaya hidup tidak sehat pada remaja dapat terlihat dari kebiasaan konsumsi *fast food* yang tinggi disertai dengan aktivitas sedentari (Amrynia dan Prameswari, 2022). Pola hidup tersebut dapat berpotensi pada peningkatan risiko kejadian gizi lebih pada remaja (Hartini *et al.*, 2020). Kejadian gizi lebih mencakup dua kategori yakni *overweight* dan obesitas (Amrynia dan Prameswari, 2022).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi kejadian gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun menurut IMT/U di Indonesia sebesar 12,1%. dan di provinsi Jawa Barat sebesar 13,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kabupaten Ciamis termasuk wilayah dengan prevalensi remaja gizi lebih yang tinggi. Data kejadian gizi lebih pada remaja di Kabupaten Ciamis diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis yang telah melakukan penjarangan ke 108 Sekolah Menengah Atas (SMA)/ sederajat kelas X. Angka masalah gizi tertinggi yakni terdapat di wilayah puskesmas Ciamis dengan prevalensi gizi lebih pada remaja SMA/ sederajat sebesar 12,6% (Dinas Kesehatan Ciamis, 2023). SMAN 2 Ciamis merupakan sekolah

menengah atas dengan prevalensi siswa-siswi kelas X yang mengalami kejadian gizi lebih tertinggi sebanyak 17% (Puskesmas Ciamis, 2023).

Gizi lebih yang dialami saat masa remaja dapat berisiko menjadi obesitas ketika dewasa. Riset pada tahun 2019 menunjukkan bahwa gizi lebih menyebabkan sekitar 5 juta angka kematian akibat berbagai penyakit tidak menular (PTM) (WHO, 2024). Setiap tahun, 15 juta orang diseluruh dunia meninggal akibat PTM (PAHO, 2022). Penyakit tersebut meliputi masalah jantung, diabetes mellitus, kanker, dan gangguan pernapasan. Remaja yang mengalami kejadian gizi lebih berisiko menderita penyakit tidak menular lebih dini, bahkan berdampak pada masalah sosial dan emosional, mempengaruhi prestasi belajar, serta kualitas hidupnya (WHO, 2024). Selain itu, gizi lebih dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit serius, termasuk hipertensi, masalah kandung kemih, dislipidemia, nyeri punggung, radang sendi, dan penurunan fungsi psikososial (Kadir, 2021).

Salah satu faktor penyebab kejadian gizi lebih pada remaja yaitu pola konsumsi makanan seperti *fast food* (Sumilat dan Fayasari, 2020). Pola konsumsi yang bermula dari makanan tradisional kini mengarah menjadi pola konsumsi barat termasuk *fast food*. *Fast food* atau "makanan cepat saji" merupakan makanan yang diproses dengan cepat dan biasanya menggunakan bahan instan (Sulistiyowati *et al.*, 2019). *Fast food* memiliki kandungan energi, lemak, gula, garam dan kolesterol yang tinggi, namun memiliki serat yang rendah (Festi W, 2018). Faktor yang mendorong remaja untuk memilih *fast food* yakni pergaulan, meniru teman, kepuasan atau kesenangan, kondisi sosial

ekonomi dan banyaknya jumlah restoran *fast food* di sekitarnya (Patarru *et al.*, 2022).

Berdasarkan analisis data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2016-2020, kecenderungan perilaku konsumsi *fast food*, salah satunya mie instan terus meningkat setiap tahunnya sekitar 3,24% (Badan Pusat Statistik, 2020). Dampak dari kebiasaan konsumsi *fast food* ditemukan dalam sebuah studi di Amerika Serikat, bahwa mengonsumsi *fast food* 2-3 kali seminggu dapat meningkatkan risiko hipertensi. Selain itu, remaja yang mengonsumsi *fast food* selama 30 hari berturut-turut cenderung mengalami kenaikan berat badan yang berpotensi menyebabkan gizi lebih (Pamelia, 2018). Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Handari (2017) pada remaja kelas XI, menunjukkan adanya hubungan signifikan (p -value 0,0005) antara kebiasaan konsumsi *fast food* dan gizi lebih. Remaja yang mengonsumsi *fast food* lebih dari 3 kali seminggu berisiko hampir 19 kali lebih tinggi untuk mengalami gizi lebih (Handari dan Loka, 2017). Berdasarkan baseline survei UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan menurunnya aktivitas fisik pada remaja (BAPPENAS dan UNICEF, 2017). Maka, selain kebiasaan konsumsi *fast food*, terdapat faktor lain yang menyebabkan remaja mengalami gizi lebih yakni aktivitas sedentari (Noerfitri *et al.*, 2021).

Aktivitas sedentari adalah perilaku menetap diluar waktu tidur seperti duduk atau berbaring baik di tempat kerja, di rumah, di transportasi, dan sebagainya (Putriningtyas *et al.*, 2023). Aktivitas sedentari seperti menonton televisi, menggunakan gawai, dan lain sebagainya membuat energi yang

dikeluarkan lebih sedikit dibandingkan dengan energi yang masuk sehingga terdapat ketidakseimbangan (Inyang *et al.*, 2015). Berdasarkan penelitian Simanjuntak dan Halim (2022) yang dilakukan pada remaja kelas XI, menunjukkan hubungan (*p-value* 0,000) bahwa mayoritas remaja yang melakukan aktivitas sedentari tingkat tinggi yang berarti >5 jam perhari memiliki berat badan berlebih. Menurut Rahma dan Wirjatmadi (2020), remaja yang melakukan aktivitas sedentari dapat berisiko sekitar 0,218 kali lebih besar mengalami status gizi lebih.

Berdasarkan studi pendahuluan pada 34 orang siswa-siswi kelas X SMAN 2 Ciamis tanggal 25 Januari 2024, ditemukan bahwa 38% siswa-siswi mengalami gizi lebih, 55% siswa-siswi sering mengonsumsi *fast food* (>3x/minggu) dalam kurun waktu satu bulan. Selain itu, terdapat 55% siswa-siswi yang sering melakukan aktivitas sedentari (>5 jam perhari). Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti akan melakukan penelitian gizi lebih pada remaja SMAN 2 Ciamis sebagai peringkat pertama prevalensi gizi lebih tertinggi. Peneliti juga tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas sedentari yang menggunakan kuesioner khusus untuk menggambarkan lebih jelas kegiatan sedentari dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 2 Ciamis, berdasarkan riwayat peningkatan prevalensi gizi lebih di Kabupaten Ciamis.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah yang akan menjadi fokus pada penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja kelas XI di SMAN 2 Ciamis tahun 2024?
2. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas sedentari dengan kejadian gizi lebih pada remaja kelas XI di SMAN 2 Ciamis tahun 2024?
3. Apakah terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian gizi lebih pada remaja kelas XI di SMAN 2 Ciamis tahun 2024?
4. Apakah terdapat hubungan antara sosial ekonomi dengan kejadian gizi lebih pada remaja kelas XI di SMAN 2 Ciamis tahun 2024?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat tersusun tujuan penelitian yang menjadi fokus penelitian ini, yakni:

1. Menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja kelas XI di SMAN 2 Ciamis tahun 2024
2. Menganalisis hubungan antara aktivitas sedentari dengan kejadian gizi lebih pada remaja kelas XI di SMAN 2 Ciamis tahun 2024
3. Menganalisis hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian gizi lebih pada remaja kelas XI di SMAN 2 Ciamis tahun 2024
4. Menganalisis hubungan antara sosial ekonomi dengan kejadian gizi lebih pada remaja kelas XI di SMAN 2 Ciamis tahun 2024

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Lingkup masalah dalam penelitian yang diambil yakni kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas sedentari dengan kejadian gizi lebih pada remaja (Studi Observasional pada Siswa/I Kelas XI di SMAN 2 Ciamis tahun 2024).

2. Lingkup Metode

Penelitian ini menggunakan metode pengukuran antropometri untuk mengetahui kejadian gizi lebih remaja, kuesioner ASAQ untuk aktivitas sedentari dan kuesioner FFQ untuk mengetahui frekuensi kebiasaan konsumsi *fast food* selama satu bulan terakhir. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling* dengan desain *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan pada penelitian ini adalah gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Sasaran penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI di SMAN 2 Kabupaten Ciamis.

5. Lingkup Tempat

Tempat penelitian ini berlokasi di SMAN 2 Kabupaten Ciamis.

6. Lingkup Waktu

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2023 – November 2024.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian yang dilakukan diharapkan mampu menjadi penambah referensi atau bahan pustaka di bidang kebiasaan konsumsi *fast food*, aktivitas sedentari serta hubungannya dengan kejadian gizi lebih remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas sedentari dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 2 Ciamis Tahun 2024.

b. Bagi Program Studi Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur untuk program studi gizi khususnya bagi mahasiswa program studi Gizi yang akan melakukan penelitian dibidang yang sama kedepannya.

c. Bagi Keilmuan Gizi

Penelitian ini dapat menambah referensi keilmuan tentang hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas sedentari dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

d. Bagi Siswa

Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan gambaran dari kebiasaan seberapa sering remaja mengonsumsi *fast food* dan seberapa lama melakukan aktivitas sedentari sehingga remaja dapat memperbaiki asupan yang lebih bergizi dan meningkatkan aktivitas fisik agar terhindar dari kejadian gizi lebih atau dapat mencapai status gizi yang normal.

e. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan menambah pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian serta bentuk pengaplikasian teori yang telah diperoleh selama perkuliahan.