

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia sedang menghadapi *triple burden malnutrition*, yaitu masalah gizi kurang, gizi lebih, dan anemia defisiensi besi (kekurangan zat gizi mikro) (Yusnitasari dkk., 2023). Salah satu kelompok umur yang rentan akan masalah gizi adalah kelompok usia sekolah dan remaja (Octoviani dan Aprilla, 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah masa transisi anak-anak menuju dewasa dari usia 10-19 tahun. Remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan secara fisik, psikis, dan kognitif yang terjadi sangat cepat (Fikawati dkk., 2020). Kebutuhan gizi remaja yang semakin meningkat berkaitan dengan risiko gizi lebih (Amrynia dan Prameswari, 2022).

Status gizi lebih adalah penggambaran dari *overweight* (gemuk) dan obesitas. *Overweight* dan obesitas adalah kelebihan berat badan yang diakibatkan oleh penyimpanan lemak berlebih (WHO, 2024). Gizi lebih merupakan kondisi dimana terdapat penimbunan lemak yang berlebih di dalam tubuh akibat ketidakseimbangan asupan dan kebutuhan (Cahyorini dkk., 2021). Meningkatnya kejadian gizi lebih remaja didorong oleh berkurangnya aktivitas fisik dan meningkatnya konsumsi makanan tinggi karbohidrat dan lemak (Noerfitri dkk., 2021). Status gizi lebih pada usia 5-18 tahun dapat diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U) dengan nilai $z\text{-score} \geq +1 \text{ SD}$ (Kemenkes RI, 2020).

Prevalensi *overweight* dan obesitas usia 5-19 tahun pada tahun 2022 terdiri dari 19% perempuan dan 21% laki-laki (WHO, 2024). Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih remaja usia 16-18 tahun sebesar 13,5% (9,5% gemuk dan 4% obesitas) (Kemenkes RI, 2018a). Prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun Kabupaten Tasikmalaya tahun 2018 gemuk 13,71% dan obesitas 2,22% (Kemenkes RI, 2018b). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, menunjukkan prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun yaitu gemuk 8,9% dan obesitas 4,2% (Kemenkes RI, 2023).

Puskesmas Singaparna Kabupaten Tasikmalaya telah melakukan penjarangan status gizi pada siswa kelas XI tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat yang berada di wilayah kerja Puskesmas Singaparna pada tahun 2023 yang menunjukkan kasus gizi lebih sebanyak 12,1% (Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya, 2023). Jumlah kejadian tertinggi yaitu di SMA Negeri 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya sebanyak 14,9% (gemuk 13,3% dan obesitas 1,6%) (Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya, 2023).

Peningkatan kejadian gizi lebih pada remaja menjadi ancaman bagi masalah kesehatan di Indonesia yang harus segera diatasi. Remaja yang mengalami gizi lebih berpeluang 80% mengalami obesitas pula pada saat dewasa (Amrynia dan Prameswari, 2022). Gizi lebih pada remaja memberikan beberapa dampak, diantaranya merasa rendah diri, menimbulkan kecemasan, menurunkan keterampilan sosial, rentan menjadi sasaran *bullying*, dan berakibat depresi (Octoviani dan Aprilla, 2022). Hal itu dapat menurunkan

produktivitas dan kualitas hidup remaja. Remaja yang mengalami gizi lebih juga berisiko mengalami penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, jantung koroner, stroke, kanker, dan hipertensi (Amrynia dan Prameswari, 2022).

Gizi lebih secara langsung disebabkan oleh akumulasi lemak di dalam tubuh akibat asupan energi yang melebihi kebutuhan (Telisa dkk., 2020). Pendekatan biopsikososial menunjukkan bahwa faktor biologis (jenis kelamin dan genetik), psikososial (pola asuh, gaya hidup keluarga, dan lingkungan sosial), dan perilaku (kebiasaan makan dan aktivitas fisik) berkontribusi terhadap status gizi lebih pada remaja (Pratama, 2023). Kebiasaan makan kurang sehat dan aktivitas fisik rendah berkaitan dengan gizi lebih pada remaja.

Kebiasaan makan merupakan perilaku yang sering dilakukan oleh individu sebagai upaya dalam pemenuhan kebutuhan gizi terhadap makanan dan minuman (Maslakhah dan Prameswari, 2022). Berdasarkan SKI tahun 2023, frekuensi konsumsi makanan manis, minuman manis, dan makanan berlemak/berkolesterol/gorengan pada penduduk usia 5-19 tahun paling banyak adalah 1-6 kali per minggu masing-masing sebanyak 58,5%, 48,6%, dan 52,4% (Kemenkes RI, 2023). Kebiasaan makan remaja tersebut menunjukkan remaja sering mengonsumsi makanan dengan kandungan kalori, lemak, karbohidrat dan minuman tinggi gula.

Beberapa makanan dan minuman yang mengandung kalori, lemak, karbohidrat, dan gula antara lain *junk food*, *fast food*, kue, permen, cokelat, minuman berpemanis, *soft drink*, dan jajanan seperti gorengan (Daniel dan Triyanti, 2023). Makanan dan minuman tersebut memberikan energi, lemak,

karbohidrat dan gula yang tinggi ke dalam tubuh. Asupan energi yang berlebih jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, maka kelebihan energi akan disimpan di jaringan adiposa dan dalam jangka waktu yang lama menyebabkan penambahan berat badan (Alnanda dan Wirjatmadi, 2023).

Aktivitas fisik merupakan kunci utama dalam menjaga keseimbangan energi di dalam tubuh (Telisa dkk., 2020). Penurunan tingkat aktivitas fisik disebabkan oleh perubahan gaya hidup remaja yang lebih sering duduk, berbaring, bermain *game*, membaca, *scrolling* media sosial, tidak termasuk waktu tidur (Amrynia dan Prameswari, 2022). Aktivitas fisik yang rendah berkaitan dengan penurunan pengeluaran energi sehingga energi akan diubah menjadi lemak dan menumpuk di sel adiposa (Suryadinata dan Sukarno, 2019).

Hasil survei awal pada 18 siswa menunjukkan sebanyak 100% siswa memiliki tingkat kecukupan energi yang kurang, 61% siswa mengonsumsi bahan makanan yang beragam dan 38% siswa mengonsumsi bahan makanan yang tidak beragam, serta sebanyak 77,8% siswa memiliki frekuensi makan yang cukup dan 22,2% siswa memiliki frekuensi makan yang berlebih. Penilaian terhadap aktivitas fisik, 77,8% siswa memiliki tingkat aktivitas fisik cukup dan 22% siswa memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat siswa dengan kebiasaan makan yang kurang baik dan aktivitas fisik yang rendah. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi makanan tinggi kalori dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Apakah ada hubungan kebiasaan konsumsi makanan tinggi kalori dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2024?
2. Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2024?

C. Tujuan

1. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi makanan tinggi kalori dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2024.
2. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2024.

D. Ruang Lingkup Penelitian**1. Lingkup Masalah**

Masalah yang akan diteliti pada penelitian ini yaitu kebiasaan konsumsi makanan tinggi kalori dan aktivitas fisik serta pengaruhnya terhadap kejadian gizi lebih pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2024.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan desain penelitian *case-control*.

3. Lingkup Keilmuan

Bidang ilmu yang diterapkan dalam penelitian ini adalah bidang gizi masyarakat.

4. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya.

5. Lingkup Sasaran

Sasaran dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2024.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2023 sampai Oktober tahun 2024.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, memperluas wawasan dan pengalaman peneliti khususnya tentang kebiasaan makan dan aktivitas fisik serta pengaruhnya terhadap kejadian gizi lebih pada remaja.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai status gizi remaja, khususnya remaja dengan status gizi lebih (*overweight* dan obesitas), sehingga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam membuat perencanaan program pencegahan gizi lebih pada remaja.

3. Bagi Prodi Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan mengenai kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan kejadian gizi lebih, menjadi bahan referensi bagi penelitian berikutnya, dan bermanfaat bagi kepentingan pendidikan khususnya pada bidang gizi masyarakat.