

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah gizi menjadi salah satu isu kesehatan yang kompleks dan memiliki dampak luas terhadap kualitas hidup manusia. Salah satu bentuk masalah gizi yang signifikan adalah gizi lebih, dan ditandai dengan kelebihan berat badan hingga obesitas. Masalah gizi ini tidak hanya terjadi di negara maju, tetapi juga mulai menjadi ancaman serius di negara berkembang, termasuk Indonesia (WHO, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) gizi lebih terjadi ketika seseorang memiliki berat badan yang melebihi batas normal. Gizi lebih disebabkan oleh penumpukan lemak yang berlebihan karena asupan dan pengeluaran energi yang tidak seimbang dalam waktu yang lama (WHO, 2021). Gizi lebih merupakan akumulasi lemak berlebih sehingga dapat menimbulkan risiko penyakit yang signifikan seperti diabetes tipe 2 dan penyakit jantung (WHO, 2020). Status gizi lebih pada remaja dari usia 5-18 tahun diukur menggunakan Indeks Masa Tubuh/umur (IMT/U).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menyatakan pada kelompok usia 13-15 tahun di Indonesia prevalensi *overweight* remaja perempuan sebesar 12% dan obesitas sebesar 3,1%, sementara pada remaja laki-laki prevalensi *overweight* mencapai 12,2% dan obesitas 4,1%. Kelompok usia 16-18 tahun, prevalensi *overweight* pada remaja perempuan sebesar 9,5%

dan obesitas 3,1%, sedangkan pada remaja laki-laki 8,2% overweight dan 3,5% obesitas (Kemenkes RI, 2023).

Di Jawa Barat, berdasarkan SKI tahun 2023, prevalensi *overweight* remaja usia 13-15 tahun sebesar 11,8% dan 5,2% obesitas. Prevalensi *overweight* remaja usia 16-18 tahun sebesar 8,9% dan 4,2% obesitas (Kemenkes RI, 2023). Kota Tasikmalaya memiliki prevalensi *overweight* untuk usia 15-30 tahun sebesar 9,7% dan obesitas 16,1% (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2023). Hasil dari penjarangan status gizi lebih remaja terbanyak di SMPN 14 wilayah kerja Puskesmas Mangkubumi sebanyak 12% (Puskesmas Mangkubumi, 2024).

Masa remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Menurut Kemenkes RI, kelompok usia remaja dibagi dalam tiga tahapan berdasarkan perkembangan fisik, emosional dan sosial, yaitu remaja awal (10-12 tahun), remaja tengah (13-15 tahun), dan remaja akhir (16-18 tahun) (Kemenkes RI, 2014). Remaja usia 13-16 tahun lebih rentan mengalami gizi lebih karena perubahan hormonal selama pubertas yang mempengaruhi regulasi leptin dan insulin, sehingga dapat meningkatkan penyimpanan lemak tubuh (Lustig, 2008).

Berbagai faktor yang dapat memengaruhi gizi lebih seperti jenis kelamin, aktifitas fisik, sosial ekonomi, kebiasaan makan, gaya hidup, genetik, dan pengetahuan. Selain faktor diatas, salah satu faktor yang memengaruhi gizi lebih adalah kualitas tidur. Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar yang

menyebabkan reaksi individu terhadap lingkungan sekitar menurun bahkan hilang (Wulandari, 2016).

Menurut *National Sleep Foundation* (NSF) durasi tidur untuk remaja usia 13-16 tahun yaitu 8-10 jam dalam sehari, berdasarkan data dari *National Sleep Foundation*, kurangnya durasi tidur akan berdampak pada kurangnya aktifitas fisik yang diikuti dengan peningkatan pemasukan energi yang merupakan salah satu faktor resiko gizi lebih (Wulandari, 2016). Kondisi kurang tidur, baik karena kualitas tidur yang buruk atau jam tidur yang kurang diduga akan menyebabkan gangguan regulasi hormonal terutama pengeluaran hormon leptin dan ghrelin yang berdampak pada pengaturan nafsu makan dan jumlah asupan makan. Kualitas tidur yang buruk juga berhubungan dengan peningkatan stress dan gangguan metabolik dapat menyebabkan gizi lebih pada remaja (Lee *et al.*, 2018).

Hasil penelitian Friedman *et al* (2016) mengungkapkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan kenaikan berat badan. Penelitian ini berpendapat bahwa tidur yang tidak cukup mengubah pola metabolik tubuh, seperti meningkatnya sekresi hormon kortisol dan insulin yang mengarah pada penyimpanan lemak, yang akhirnya menyebabkan risiko gizi lebih.

Selain kualitas tidur, kebiasaan makan juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan gizi lebih pada remaja terutama kebiasaan makan di malam hari. Kebiasaan makan di malam hari merujuk pada perilaku makan yang berlangsung setelah waktu makan malam utama, biasanya setelah pukul 20.00 hingga sebelum tidur. Pola ini melibatkan asupan makanan tinggi

energi, seperti camilan manis, makanan berlemak atau makanan cepat saji (Gluck, 2008). Konsumsi makanan berenergi tinggi pada malam hari cenderung meningkatkan peningkatan berat badan, karena metabolisme tubuh melambat saat tidur sehingga energi dari makanan tidak digunakan dan disimpan dalam lemak (Min *et al.*, 2018).

Hasil penelitian Zao *et al* (2019) mengungkapkan bahwa kebiasaan makan yang tinggi energi, terutama konsumsi makanan berlemak dan manis di malam hari, dapat memengaruhi keseimbangan hormon tubuh. Kebiasaan ini dapat menyebabkan gangguan dalam regulasi insulin dan leptin, yang berperan dalam pengaturan metabolisme energi tubuh. Peningkatan insulin yang sering ditandai dengan penurunan sensitivitas insulin ini berhubungan langsung dengan penumpukan lemak tubuh dan menyebabkan penambahan berat badan..

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dan kebiasaan makan malam terlambat dengan kejadian gizi lebih pada remaja yang dilakukan di SMPN 14 Kota Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMPN 14 Kota Tasikmalaya tahun 2025?
2. Apakah ada hubungan antara kebiasaan makan di malam hari dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMPN 14 Kota Tasikmalaya tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan kebiasaan makan di malam hari dengan kejadian gizi lebih pada siswa di SMPN 14 Kota Tasikmalaya tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian gizi lebih pada siswa di SMPN 14 Kota Tasikmalaya tahun 2025.
- b. Menganalisis hubungan antara kebiasaan makan di malam hari dengan kejadian gizi lebih pada siswa di SMPN 14 Kota Tasikmalaya tahun 2025.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah:

1. Lingkup Masalah

Lingkup masalah yang diambil dalam penelitian ini adalah mengambil hubungan antara kualitas tidur dan kebiasaan makan di malam hari dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMPN 14 Kota Tasikmalaya tahun 2025.

2. Lingkup Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan yang digunakan dalam penelitian ini adalah epidemiologi gizi masyarakat.

4. Lingkup Tempat

Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini bertempat di SMPN 14 Kota Tasikmalaya.

5. Lingkup Sasaran

Lingkup sasaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja sekolah yang duduk di bangku SMP dengan rentan usia 13-16 tahun.

6. Lingkup Waktu

Lingkup waktu yang dilakukan dalam penelitian ini pada bulan Januari 2025.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi peneliti

Manfaat bagi peneliti yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian gizi lebih dan apakah terdapat hubungan antara kebiasaan makan di malam hari dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMPN 14 Kota Tasikmalaya tahun 2025.

2. Bagi Prodi Gizi

Manfaat untuk prodi gizi bahwa penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi atau informasi untuk penelitian mahasiswa prodi gizi selanjutnya.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Manfaat bagi keilmuan gizi untuk menambah informasi keilmuan mengenai hubungan kualitas tidur dan kebiasaan makan di malam hari dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

4. Bagi Subjek Penelitian

Manfaat bagi subjek penelitian untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja bagaimana hubungan antara kualitas tidur dan kebiasaan makan di malam hari dengan kejadian gizi lebih.