

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (*triple burden malnutrition*), khususnya pada remaja yaitu gizi kurang, gizi lebih serta kekurangan zat gizi mikro (Saraswati *et al.*, 2021). Remaja adalah masa transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa berada pada rentang usia 10 sampai 18 tahun (Peraturan Menteri Kesehatan, 2014). Remaja menjadi salah satu kelompok usia yang rentan akan terjadinya gizi lebih. Ketidakseimbangan antara asupan dengan kebutuhan gizi dapat terjadi karena kebiasaan makan yang kurang sehat dan perilaku yang tidak sesuai prinsip gizi seimbang yang dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi berlebih pada remaja (Azzahra dan Suryaalamshah, 2024).

Gaya hidup remaja saat ini dikenal dengan *sedentary lifestyle* ditandai oleh rendahnya aktivitas fisik, kebiasaan makan yang buruk, seperti konsumsi camilan tidak sehat dan makanan tinggi energi. Kebiasaan ini sering kali dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, terutama di sekolah, yang seringkali mendorong pola makan yang kurang sehat karena ketersediaan *junk food* dan kurangnya pilihan makanan sehat (Najdah *et al.*, 2024). Hal tersebut merupakan salah satu faktor risiko terjadinya gizi lebih (Amrynia dan Prameswari, 2022).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa gizi lebih adalah kebiasaan makan tidak sehat yang berdampak negatif pada

kesehatan seseorang (World Health Organization, 2024b). *Overweight* dan obesitas merupakan masalah yang semakin meningkat secara global, terutama di negara maju dan berkembang. Remaja yang obesitas pada masa dewasanya mempunyai risiko untuk mengalami obesitas juga yang berpotensi menjadi penyebab penyakit metabolik dan tidak menular (Suha *et al.*, 2022).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022, di seluruh dunia terdapat lebih dari 390 anak-anak dan remaja berusia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan (World Health Organization, 2024b). *Overweight* pada laki-laki usia 16-18 di Indonesia berdasarkan IMT/U yaitu 8,2% dan pada perempuan sebesar 9,5% (Kemenkes RI, 2023). Di Jawa Barat, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi *overweight* pada remaja usia 13-15 adalah 11,8% dan pada remaja usia 16-18 tahun adalah 8,9%. Prevalensi obesitas remaja umur 13-15 tahun adalah sebesar 5,2% dan remaja umur 16-18 tahun adalah sebesar 4,2% (Kemenkes RI, 2023).

Kota Tasikmalaya memiliki prevalensi gizi lebih untuk usia 15-30 tahun sebesar 25,8% (*overweight* 9,7% dan obesitas 16,1%). Kecamatan Tawang dengan prevalensi 11,5% memiliki status gizi lebih. SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya dengan prevalensi gizi lebih 6,1% siswa memiliki status gizi lebih (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2023).

Kelebihan berat badan pada remaja dikaitkan dengan adanya peningkatan kadar insulin plasma, lipid darah, dan kadar lipoprotein, dan

tekanan darah, merupakan faktor yang diketahui berhubungan dengan morbiditas orang dewasa akibat obesitas (Nugroho, 2020). Gizi lebih pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor yaitu seperti asupan makanan, aktivitas fisik, kepribadian, depresi, efek samping obat-obatan, dan genetik juga berkontribusi terhadap kejadian gizi lebih (Swari, *et al.*, 2022).

Gizi lebih memiliki hubungan dengan melewatkan sarapan. Sebagian besar remaja usia 16-18 tahun sering melewatkan waktu sarapan. Remaja yang melewatkan waktu sarapan berisiko 17 kali lebih besar memiliki status gizi lebih (Amrynia dan Prameswari, 2022). Melewatkan sarapan dapat mengubah siklus alami yang mengatur berbagai fungsi biologis tubuh, termasuk tidur, makan, hormon, dan metabolisme, sepanjang periode 24 jam. Perubahan tersebut mengubah cara tubuh memproses makanan, yang sering kali mengakibatkan keinginan untuk mengonsumsi makanan berkalori tinggi pada waktu yang tidak ideal, seperti di malam hari, dan pada akhirnya mempengaruhi berat badan serta kesehatan secara keseluruhan (Swari *et al.*, 2022b).

Konsumsi *junk food* juga menjadi salah satu penyebab tingginya kejadian gizi lebih pada remaja. *Junk food* adalah makanan yang memiliki kandungan zat gizi rendah dan memiliki kandungan tinggi gula, garam, MSG (monosodium glutamat), zat pewarna, dan bahan kimia lainnya (Siregar and Siagian, 2023). Faktor-faktor pendukung konsumsi *junk food* antara lain adalah *junk food* merupakan makanan yang memiliki cita rasa yang enak, mudah diakses, harga yang terjangkau, dan bervariasi. Dari

faktor-faktor tersebut, mengakibatkan konsumsi *junk food* di kalangan remaja cukup tinggi dan menjadikan remaja mengabaikan dampak dari mengonsumsi *junk food* seperti timbulnya masalah gizi obesitas (Insani, 2019).

Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tasikmalaya merupakan salah satu sekolah favorit yang ada di Kota Tasikmalaya dan dianggap sangat strategis, terletak di tengah kota yang lingkungannya terdapat *junk food* yang beragam. Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti di SMAN 1 Tasikmalaya, dan didapatkan bahwa dari 15 orang siswa 27,7% siswa dengan status gizi lebih menurut IMT/U dan 73,3% siswa dengan status gizi normal. Setelah melakukan survei awal terkait kebiasaan sarapan, 66,6% siswa memiliki kebiasaan sarapan tidak baik, yaitu dengan skor kurang dari rata-rata. Frekuensi konsumsi *junk food* 67% siswa mengonsumsi *junk food* lebih dari skor mean. Berdasarkan hasil survei tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kebiasaan sarapan dan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa laki-laki dan perempuan di SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, rumusan masalah yang diteliti dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih remaja di SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya tahun 2024?
2. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih remaja di SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya tahun 2024?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih remaja di SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih di SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya tahun 2024.
- b. Menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih remaja di SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya tahun 2024.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Lingkup masalah dalam penelitian ini adalah hubungan kebiasaan sarapan dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa di SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya.

2. Lingkup Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey analitik kuantitatif dengan desain *cross-sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam penelitian hubungan kebiasaan sarapan dan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa di SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya adalah epidemiologi gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Lingkup sasaran dalam penelitian ini adalah siswa usia 15-18 tahun di SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya.

5. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Kota Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2024 – Juli 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Peneliti mengharapkan adanya penelitian ini dapat bermanfaat bagi sekolah SMA Negeri 1 Kota Tasikmalaya, di mana hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan perencanaan program mengenai gizi untuk mengatasi masalah gizi lebih pada siswa.

2. Bagi Prodi

Peneliti mengharapkan dengan adanya penelitian ini, dapat menambah kepustakaan bagi prodi dan dapat dijadikan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya, juga menambah kepustakaan di Universitas Siliwangi.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Peneliti mengharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah referensi keilmuan mengenai hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

4. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengidentifikasi suatu masalah yang sedang terjadi secara sistematis dengan adanya penelitian ini. Peneliti juga mendapatkan tambahan kepustakaan dan pengalaman yang baru dengan adanya penelitian ini.