

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gizi lebih merupakan suatu kondisi akibat ketidakseimbangan energi antara asupan energi yang terlalu tinggi dan pengeluaran energi yang rendah, sehingga tubuh menyimpan energi berlebih sebagai lemak tubuh (WHO, 2025). Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya gizi lebih meliputi faktor genetik, usia, jenis kelamin, lingkungan, ketidakseimbangan asupan energi, obat - obatan, aktivitas fisik yang rendah, serta stres jangka panjang yang dapat memengaruhi regulasi hormon dan nafsu makan, sehingga meningkatkan kecenderungan konsumsi energi melebihi kebutuhan tubuh (NIH, 2022).

Remaja merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami gizi lebih. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2022 melaporkan prevalensi kejadian gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 12,1% dan di Provinsi Jawa Barat sebesar 8,9% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Data Dinas Kesehatan Kabupaten Garut menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih pada remaja relatif stabil, yaitu sebesar 7,0% pada tahun 2022 dan meningkat menjadi 7,4% pada tahun 2024 (Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa gizi lebih pada remaja di Kabupaten Garut masih menjadi permasalahan yang perlu diperhatikan karena tidak menunjukkan

penurunan yang bermakna dan berpotensi meningkat apabila faktor risikonya tidak dikendalikan.

Remaja juga merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Perubahan tersebut menyebabkan remaja rentan terhadap tekanan psikologis, salah satunya stres akademik. Stres akademik adalah kondisi yang timbul akibat kompleksitas dalam kegiatan belajar mengajar atau masalah yang berkaitan dengan aktivitas akademik, yang mengakibatkan tekanan akademik. Tekanan yang dialami siswa dapat memengaruhi kondisi psikologis dan fisik mereka serta tekanan yang dirasakan terkait prestasi akademik dapat menghasilkan respons negatif yang bervariasi (Aulianti dan Puspitasari, 2021).

Stres akademik pada remaja merangsang hipotalamus untuk melepaskan *corticotropin-releasing hormone* (CRH) yang kemudian menstimulasi kelenjar pituitari menghasilkan *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH), sehingga kelenjar adrenal meningkatkan sekresi hormon kortisol (Mbiydzennyuy dan Qulu, 2024). Peningkatan hormon kortisol ini memengaruhi pengaturan nafsu makan dan keseimbangan energi serta mendorong mekanisme coping stres yang kurang adaptif, seperti peningkatan konsumsi makanan tinggi kalori dan penurunan aktivitas fisik, yang secara bertahap menyebabkan asupan energi melebihi kebutuhan tubuh dan berkontribusi terhadap terjadinya gizi lebih pada remaja (Alhamlan *et al.*, 2025). Dampak gizi lebih pada remaja memengaruhi

kesehatan remaja secara langsung dan dikaitkan dengan risiko timbulnya penyakit tidak menular sejak dini, seperti diabetes mellitus tipe 2 dan penyakit kardiovaskular (WHO, 2025).

Berdasarkan penelitian oleh Khoiroh *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kejadian gizi lebih di SMAN 2 Sumenep. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok siswa dengan status gizi *overweight*, sebesar 24% mengalami stres akademik tinggi dan 64% berada pada kategori stres akademik sedang, sehingga mayoritas siswa dengan gizi lebih berada pada tingkat stres sedang hingga tinggi. Sebaliknya, pada kelompok siswa dengan status gizi tidak gizi lebih (normal), sebesar 52% berada pada kategori stres akademik rendah. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa siswa dengan stres akademik tinggi memiliki peluang sekitar 3,4 kali lebih besar mengalami *overweight* dibandingkan siswa dengan stres rendah.

Ketidakseimbangan asupan energi merupakan salah satu faktor utama yang berperan dalam terjadinya gizi lebih pada remaja. Ketidakseimbangan energi terjadi ketika asupan energi dari makanan dan minuman melebihi pengeluaran energi melalui aktivitas fisik dan proses metabolisme tubuh. Pada masa remaja, kebutuhan energi meningkat seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan. Remaja cenderung memilih makanan dengan kandungan energi tinggi karena pilihan tersebut mudah diperoleh dan cepat dikonsumsi (Masyitoh dan Budiono, 2023). Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi energi secara terus menerus serta tidak

diiringi dengan aktivitas fisik dapat menyebabkan gizi lebih (Yanti *et al.*, 2021).

Berdasarkan penelitian Nisa dan Sari (2025) melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi dengan kejadian gizi lebih di SMAN 4 Bojonegoro. Hasil penelitian menunjukkan kelompok dengan status gizi *overweight* didominasi oleh remaja yang asupan energinya lebih (45,9%). Pada kelompok dengan status gizi normal lebih banyak berada pada asupan energi cukup (33%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja dengan asupan energi berlebih dan memiliki status gizi lebih.

Aktivitas fisik ringan memiliki risiko lebih tinggi menyebabkan masalah gizi lebih. Aktivitas fisik ringan menghasilkan pengeluaran energi yang minimal, sehingga sisa energi tersebut akan disimpan dalam tubuh sebagai lemak. Sebagian besar remaja mengalami penurunan aktivitas fisik akibat dari perkembangan teknologi. Perkembangan teknologi seperti alat komunikasi menyebabkan remaja lebih banyak terlibat dalam aktivitas sedentari seperti duduk dalam waktu lama, menatap layar, dan kurang bergerak (Sofiani *et al.*, 2023).

Berdasarkan Hasil penelitian oleh Buk kang *et al.*, (2025) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi di SMAN 1 Tondano. Sebanyak 60,7% responden yang memiliki aktivitas fisik yang rendah lebih banyak menunjukkan status gizi lebih. Sebanyak 39,3% responden menunjukkan aktivitas fisik sedang

memiliki status gizi yang normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki aktivitas rendah memiliki peluang 2,3 kali lebih besar mengalami gizi lebih dibandingkan dengan siswa yang memiliki aktivitas fisik sedang.

SMA Negeri 1 Garut merupakan sekolah unggulan di Kabupaten Garut yang memiliki tingkat prestasi siswa yang sangat tinggi. Persaingan akademik di sekolah ini berlangsung sangat ketat. Para siswa menjalani jadwal kegiatan yang padat, meliputi aktivitas akademik, proses pembelajaran, serta berbagai kegiatan ekstrakurikuler seperti Pramuka, Paskibra, PMR, olahraga, seni, dan musik. Selain itu, mayoritas siswa mengikuti les akademik dan belajar mandiri hingga larut malam (SMAN 1 Garut, 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Citra pada bulan Juli 2023 menunjukkan bahwa angka kejadian gizi lebih di SMAN 1 Garut sebesar 32%, hal ini mencerminkan adanya permasalahan gizi pada siswa di SMAN 1 Garut (Citra, 2024). Kondisi tersebut menjadikan SMA Negeri 1 Garut relevan sebagai lokasi penelitian karena para siswanya diduga memiliki tingkat stres akademik, aktivitas fisik yang bervariasi, dan permasalahan gizi lebih. Dari studi pendahuluan yang dilakukan pada 17 siswa di SMAN 1 Garut didapatkan 58,8% dengan status gizi normal (-2 SD sd $+1\text{ SD}$) 41,2% lainnya yaitu memiliki status gizi lebih ($+1\text{ SD}$ sd $+2\text{ SD}$), 76,4% diantaranya stres sedang dan 23,5% lainnya stres tinggi serta aktivitas fisiknya 70,59% diantaranya ringan, 23,5% aktivitas fisik sedang, dan 5,8% aktivitas berat.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan antara Stres Akademik dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja Usia 16 – 18 Tahun di SMA Negeri 1 Garut".

B. Rumusan Masalah

1. Rumusan Masalah Umum

Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 1 Garut Tahun Akademik 2025/2026?

2. Rumusan Masalah Khusus

- a. Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan tingkat kecukupan energi pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 1 Garut Tahun akademik 2025/2026?
- b. Apakah terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan kejadian gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 1 Garut Tahun Akademik 2025/2026?
- c. Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan kejadian gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 1 Garut Tahun Akademik 2025/2026?
- d. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 1 Garut Tahun Akademik 2025/2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 1 Garut Tahun Akademik 2025/2026?

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dengan tingkat kecukupan energi remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 1 Garut Tahun Akademik 2025/2026.
- b. Untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan kejadian gizi lebih remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 1 Garut Tahun Akademik 2025/2026.
- c. Untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dengan kejadian gizi lebih remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 1 Garut Tahun akademik 2025/2026.
- d. Untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 1 Garut Tahun Akademik 2025/2026.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Penelitian ini menganalisis hubungan antara stres akademik, aktivitas fisik, dan tingkat kecukupan energi dengan kejadian gizi lebih

remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 1 Garut dengan studi observasional.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini adalah penelitian observasi dengan pendekatan *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Penelitian ini merupakan bagian dari lingkup epidemiologi gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Sasaran atau subjek dari penelitian ini adalah siswa-siswi SMA Negeri 1 Garut.

5. Lingkup Tempat

Tempat yang menjadi lokasi pada penelitian ini adalah di SMA Negeri 1 Garut.

6. Lingkup Waktu

Waktu penelitian ini dilakukan dari bulan September 2025 sampai bulan Juni 2026.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah

Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan gambaran sejauh mana hubungan antara stres akademik, aktivitas fisik, dan tingkat kecukupan energi dengan kejadian gizi lebih remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 1 Garut.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait gizi lebih yang faktornya tidak hanya dari asupan makannya saja, namun dari berbagai faktor seperti faktor lingkungan, aktivitas fisik psikologis, dan lainnya.

3. Bagi Prodi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan di bidang gizi terutama mengenai hubungan antara stres akademik dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 1 Garut.

4. Bagi Keilmuan Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi keilmuan yang berkaitan dengan stres akademik, aktivitas fisik dan gizi lebih.

5. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti yaitu menambah wawasan serta pengalaman penelitian dalam ilmu bidang gizi masyarakat.