

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang berlangsung sangat cepat. Pada tahap ini, remaja mengalami perkembangan identitas diri, kemandirian, serta kemampuan sosial yang semakin kompleks (Atiqah *et al.*, 2024). 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 Suryaalsah, 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, 2024). *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 secara global terdapat lebih dari 390 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun yang mengalami kelebihan berat badan (*World Health Organization*, 2024). Di Indonesia, prevalensi *overweight* pada remaja laki-laki usia 16–18 tahun berdasarkan indikator IMT/U sebesar 8,2%, sedangkan pada remaja perempuan sebesar 9,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Kondisi permasalahan gizi juga ditemukan di Kabupaten Ciamis. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis tahun 2025, status gizi remaja tingkat SMA menunjukkan bahwa 0,93% remaja tergolong sangat kurus, 17,68% kurus, 68,81% gizi baik, 7,98% gemuk, dan 2,42% obesitas, serta masih ditemukannya kasus anemia terutama pada remaja perempuan. Hasil penilaian status gizi yang dilakukan oleh Puskesmas Kecamatan Ciamis terhadap 16 Sekolah Menengah Atas (SMA) menunjukkan bahwa permasalahan gizi lebih pada remaja terbesar berada pada SMA Negeri 2 Ciamis sebanyak 37,7% remaja, diikuti oleh SMKN 1 Ciamis sebanyak 27,7%, selanjutnya SMA Negeri 1 Ciamis sebanyak 17,4% dan SMA Negeri 3 Ciamis sebanyak 17,4%. Data tersebut menunjukkan bahwa Kabupaten Ciamis menghadapi *triple burden of malnutrition*, yaitu masalah gizi kurang, gizi lebih, dan anemia yang terjadi secara bersamaan pada kelompok remaja. Jika dibandingkan dengan prevalensi di tingkat Provinsi Jawa Barat, kejadian gizi lebih (gemuk dan

obesitas) pada remaja di Kabupaten Ciamis tergolong lebih rendah. Prevalensi gizi lebih di Kabupaten Ciamis sebesar 10,4%, sedangkan prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16–18 tahun di Jawa Barat mencapai 13,1% (*overweight* 8,9% dan obesitas 4,2%).

Seiring dengan meningkatnya permasalahan gizi lebih pada remaja, perubahan pola konsumsi dan gaya hidup menjadi salah satu faktor yang perlu mendapat perhatian. Perkembangan teknologi informasi dan digitalisasi di bidang pangan telah mengubah cara remaja dalam memperoleh makanan. Saat ini, remaja tidak hanya mengandalkan kantin sekolah atau pembelian langsung, tetapi juga semakin mudah mengakses berbagai jenis makanan melalui layanan berbasis aplikasi (Fitriani *et al.*, 2022). Kemudahan tersebut berpotensi memengaruhi frekuensi makan, jenis makanan yang dikonsumsi, serta jumlah asupan energi harian remaja, yang pada akhirnya dapat berdampak pada status gizi.

Layanan *food delivery* merupakan suatu layanan berbasis aplikasi yang dapat menghubungkan konsumen dengan penjual makanan secara online, dengan aplikasi tersebut maka konsumen dapat melakukan beberapa hal, seperti melihat menu yang tersedia, memesan makanan, dan melakukan transaksi secara online (Az-zahra *et al.*, 2021). Layanan *food delivery* telah digunakan oleh banyak pengguna di seluruh dunia, karena menawarkan kemudahan bagi penggunanya. Promosi dan diskon yang banyak ditawarkan pada aplikasi tersebut juga menjadi faktor seseorang untuk menggunakan aplikasi *online food delivery* (Permasih *et al.*, 2024). Aplikasi layanan *food delivery*, antara lain

GoFood, *GrabFood*, dan *ShopeeFood* telah tersedia di Indonesia pada saat ini (Nurjannah *et al.*, 2024). Survei yang telah dilakukan oleh Lembaga Tenggara Strategics pada tahun 2025, penyedia layanan pemesanan makanan online yang paling banyak dimiliki konsumen Indonesia yaitu *GoFood* (38%), diikuti oleh *ShopeeFood* (29%), dan *GrabFood* (27%) (Tenggara Strategics, 2025).

Selain faktor kemudahan, strategi pemasaran pada aplikasi *online food delivery*, seperti promosi harga, diskon, gratis ongkos kirim, serta tampilan visual makanan yang menarik, dapat mendorong remaja untuk melakukan pembelian makanan secara impulsif tanpa mempertimbangkan nilai gizi makanan yang dikonsumsi. Remaja SMA yang masih berada pada tahap perkembangan kognitif dan kontrol diri yang belum optimal cenderung lebih mudah terpengaruh oleh promosi tersebut, sehingga berpotensi meningkatkan frekuensi konsumsi makanan tidak sehat (Ramadhani *et al.*, 2024). Kebiasaan menggunakan layanan *online food delivery* juga dapat memperkuat pola hidup sedentari pada remaja. Kemudahan pemesanan makanan tanpa perlu aktivitas fisik tambahan dapat mengurangi pengeluaran energi harian. Ketidakseimbangan antara asupan energi yang tinggi dengan rendahnya aktivitas fisik tersebut berkontribusi terhadap peningkatan risiko gizi lebih pada remaja usia 15–18 tahun (Ramadhani *et al.*, 2024).

Konsumsi *junk food* juga menjadi salah satu penyebab timbulnya status 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 & Siagian, 2023).

Faktor-faktor pendukung konsumsi *junk food* antara lain 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 lebih (Lestari & Iswahyudi, 2024).

Mayoritas makanan yang disediakan pada aplikasi *online food delivery* merupakan jenis *junk food* yang mengandung tinggi energi dan rendah serat (Romlah, 2023). Perubahan teknologi memudahkan remaja dalam memperoleh *junk food* melalui aplikasi *online food delivery* sehingga remaja tidak perlu keluar rumah untuk mendapatkan makanan (Az-zahra *et al.*, 2021). Survei *Consumer Behavior in Online Food delivery 2025* menunjukkan bahwa hampir separuh responden Indonesia (49%) menggunakan layanan pesan-antar makanan daring untuk memesan camilan, minuman, dan makanan berat melalui aplikasi seperti *GoFood*, *GrabFood*, dan *ShopeeFood*, menunjukkan tingginya keterlibatan masyarakat dalam layanan ini dalam kehidupan sehari-hari (Goodstats, 2025).

Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Ciamis merupakan salah satu sekolah favorit yang ada di Kabupaten Ciamis dan dianggap strategis, terletak di tengah kota yang lingkungannya terdapat *junk food* yang beragam. Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 17 November 2025 didapatkan bahwa dari 30 orang siswa, 16,67% siswa dengan status gizi lebih menurut IMT/U. Berdasarkan hasil survei awal terkait perilaku layanan *online food*

delivery, diketahui bahwa 20,0% siswa termasuk dalam kategori dengan perilaku penggunaan layanan *online food delivery* tinggi berdasarkan hasil pengkategorian skor kuesioner. Frekuensi konsumsi *junk food* diperoleh 33,3% siswa mengonsumsi *junk food* dengan kategori tinggi berdasarkan hasil pengkategorian skor kuesioner. Berdasarkan hasil survei tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian mengenai “hubungan perilaku layanan *food delivery* dan konsumsi *junk food* terhadap Kejadian Gizi Lebih Remaja Usia 15–18 Tahun di SMA Negeri 2 Ciamis Tahun 2026.”

B. Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat hubungan antara perilaku layanan *food delivery* dengan kebiasaan konsumsi *junk food* remaja 15-18 tahun di SMA Negeri 2 Ciamis Tahun 2026?
2. Apakah terdapat hubungan antara perilaku layanan *food delivery* dengan kejadian gizi lebih remaja 15-18 tahun di SMA Negeri 2 Ciamis Tahun 2026?
3. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih remaja 15-18 tahun di SMA Negeri 2 Ciamis Tahun 2026?
4. Apakah terdapat hubungan antara perbedaan jenis kelamin dengan kejadian gizi lebih remaja 15-18 tahun di SMA Negeri 2 Ciamis Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara perilaku layanan *food delivery* dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih remaja 15-18 tahun di SMA Negeri 2 Ciamis Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan antara perilaku layanan *food delivery* dengan kebiasaan konsumsi *junk food* remaja usia 15–18 tahun di SMA Negeri 2 Ciamis Tahun 2026.
- b. Menganalisis hubungan antara perilaku layanan *food delivery* dengan kejadian gizi lebih remaja usia 15–18 tahun di SMA Negeri 2 Ciamis Tahun 2026.
- c. Menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan dengan kejadian gizi lebih remaja 15-18 tahun di SMA Negeri 2 Ciamis Tahun 2026.
- d. Menganalisis hubungan antara jenis kelamin dengan dengan kejadian gizi lebih remaja 15-18 tahun di SMA Negeri 2 Ciamis Tahun 2026.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Lingkup masalah dalam penelitian ini adalah hubungan perilaku layanan *food delivery* dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa di SMA Negeri 2 Ciamis.

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 perilaku layanan *food delivery* dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa di SMA Negeri 2 Ciamis adalah epidemiologi gizi masyarakat.

4. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Ciamis, Kabupaten Ciamis, Jawa Barat, yang termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Ciamis.

5. Lingkup Sasaran

Lingkup sasaran dalam penelitian ini adalah siswa usia 15-18 tahun di SMA Negeri 2 Ciamis.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada tahun ajaran 2025/2026, yaitu pada bulan November 2025 sampai dengan Maret 2026.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi SMA Negeri 2 Ciamis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam upaya pencegahan masalah gizi remaja, khususnya terkait perilaku layanan *food delivery* dan kebiasaan *junk food*, serta sebagai dasar dalam penyusunan program edukasi gizi dan intervensi kesehatan di lingkungan sekolah.

2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

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 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.