

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kejadian gizi lebih pada remaja merupakan salah satu permasalahan gizi yang semakin meningkat dan perlu mendapat perhatian. Gizi lebih terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan energi yang melebihi kebutuhan tubuh dengan pengeluaran energi yang rendah (Azzahra & Suryaalamshah, 2024). Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup, seperti pola makan yang tidak sehat dan rendahnya aktivitas fisik (Rosalini *et al.*, 2024).

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan kelompok usia remaja awal yang berada dalam fase transisi penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada jenjang kelas VIII, rata-rata usia siswa kelas VIII berada pada rentang 13-15 tahun, yaitu periode krusial dalam proses pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikologis, serta sosial (Kemenkes, 2020). Pada fase ini, remaja sangat rentan mengalami masalah gizi, salah satunya adalah gizi lebih (Kamaruddin *et al.*, 2023).

Masalah gizi lebih pada remaja masih menjadi isu kesehatan masyarakat di Indonesia. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi gizi lebih pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 16,2%. Provinsi Jawa Barat menunjukkan angka sebesar 17%, termasuk dalam empat besar provinsi dengan prevalensi gizi lebih tertinggi secara nasional (Kemenkes BKPK, 2023). Data Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis tahun 2024 mencatat bahwa prevalensi gizi lebih pada

siswa tingkat SMP secara keseluruhan mencapai 11,7%. Wilayah kerja Puskesmas Ciamis menunjukkan angka sebesar 17,47% dan menjadi puskesmas dengan prevalensi tertinggi. Berdasarkan data dari Puskesmas Ciamis tahun 2024 diketahui bahwa SMP Negeri 1 Ciamis berada pada peringkat kedua dari lima belas sekolah di wilayah kerja Puskesmas Ciamis dengan prevalensi gizi lebih sebesar 22,81%.

SMP Negeri 1 Ciamis dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik yang mendukung penelitian mengenai penggunaan *smartphone* dan frekuensi konsumsi *junk food*. Sekolah ini berada di pusat Kota Ciamis yang dikelilingi berbagai gerai makanan cepat saji, minimarket, dan pedagang jajanan sehingga memudahkan siswa mengakses *junk food*. Mayoritas siswa juga berasal dari keluarga dengan tingkat sosial ekonomi menengah ke atas sehingga kepemilikan dan penggunaan *smartphone* relatif tinggi. SMP Negeri 1 Ciamis menjadi salah satu sekolah favorit di Kabupaten Ciamis dengan jumlah siswa yang cukup besar dan berasal dari berbagai wilayah, sehingga memberikan variasi karakteristik responden yang diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih representatif.

Kejadian gizi lebih terjadi ketika asupan energi melebihi kebutuhan harian tubuh, sehingga memicu penumpukan lemak dan peningkatan berat badan (Yanti *et al.*, 2021). Kondisi ini menyebabkan perubahan komposisi tubuh, terutama peningkatan massa lemak. Apabila gizi lebih yang terjadi dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak

menular, seperti hipertensi, diabetes melitus, serta gangguan kardiovaskular (Yuniartin *et al.*, 2023). Penelitian oleh Isakov *et al.*, (2025) menunjukkan bahwa remaja dengan obesitas memiliki risiko lebih tinggi mengalami penyakit kardiovaskular, diabetes melitus tipe 2, penyakit ginjal kronis, serta kematian dini pada usia dewasa dibandingkan remaja dengan status gizi normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa gizi lebih pada masa remaja dapat memberikan dampak kesehatan jangka panjang apabila tidak dicegah sejak dini.

Kejadian gizi lebih dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor internal yang berperan meliputi jenis kelamin dan faktor genetik. Faktor eksternal dan perilaku memiliki kontribusi yang lebih besar serta relatif dapat diintervensi, pengetahuan gizi yang rendah memengaruhi siswa dalam memilih makanan dan kondisi ekonomi keluarga menentukan akses terhadap pangan (Harleni *et al.*, 2023). Gizi lebih pada dasarnya terjadi akibat asupan energi berlebihan yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik, sehingga mendorong terjadinya penumpukan lemak tubuh (Tomasoa *et al.*, 2021).

Perkembangan digital teknologi mendorong meningkatnya penggunaan *smartphone* atau ponsel pintar dalam kehidupan sehari-hari siswa. *Smartphone* dimanfaatkan tidak hanya untuk keperluan pembelajaran, tetapi juga sebagai sarana hiburan. Data Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Ciamis mencatat bahwa penggunaan *smartphone* pada penduduk usia 5 tahun ke atas mencapai 83,79%. Akses internet pada

penduduk usia 5 tahun ke atas sebesar 72,04%, mencakup penggunaan berbagai *platform* digital seperti *Facebook*, *Twitter*, *YouTube*, *Instagram*, dan *WhatsApp* (BPS Kabupaten Ciamis, 2025). Tingginya penggunaan *smartphone* dan akses internet menunjukkan bahwa paparan *smartphone* pada anak dan remaja di Kabupaten Ciamis cukup tinggi.

Penggunaan *smartphone* pada siswa perlu mendapatkan perhatian khusus, terutama terkait durasi penggunaannya atau *screen time*. *Screen time* yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental remaja (Yuniartin *et al.*, 2023). Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) merekomendasikan durasi penggunaan *smartphone* yang dianjurkan bagi remaja tidak lebih dari dua jam per hari (Ikatan Dokter Anak Indonesia, 2016). Durasi penggunaan gawai yang melebihi batas tersebut dapat menurunkan aktivitas fisik dan memicu ketidakseimbangan energi sehingga meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih (Yuniartin *et al.*, 2023). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rudiyanto *et al.*, (2023) yang dilakukan pada siswa SMP di Kota Malang, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,034$) dan status gizi ($p\text{-value} = 0,028$). Nilai p yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa *screen time* berpengaruh terhadap aktivitas fisik dan status gizi.

Penggunaan *smartphone* yang semakin meningkat tidak hanya berdampak pada perubahan pola aktivitas siswa, tetapi juga berpotensi memengaruhi pola konsumsi makanan sehari-hari. *Smartphone* menjadi media utama bagi siswa dalam mengakses berbagai informasi dan hiburan,

termasuk konten promosi makanan (Fauzan *et al.*, 2023). Paparan iklan *junk food* melalui *platform* media sosial seperti sosial seperti YouTube, TikTok, dan Instagram mendorong minat siswa untuk mencoba dan mengonsumsi makanan tersebut. Cita rasa yang disukai, kepraktisan, serta kemudahan layanan pesan antar turut memperkuat kecenderungan konsumsi *junk food* pada siswa (Istiqlal *et al.*, 2026).

Junk food merupakan makanan tidak sehat dengan kandungan gizi yang tidak seimbang. Mengandung gula, tepung, lemak trans, lemak jenuh, garam serta zat pengawet atau pewarna, namun rendah vitamin dan serat (Izhar, 2020). Konsumsi *junk food* secara berlebihan dapat menyebabkan kelebihan asupan kalori yang menyebabkan ketidakseimbangan energi dalam tubuh, sehingga meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Nugroho & Hikmah (2020) yang dilakukan pada siswa SMPN 18 Kota Samarinda, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi ($p\text{-value}=0,001$). Nilai $p\text{-value}$ yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan konsumsi *junk food* berpengaruh terhadap status gizi.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ciamis merupakan salah satu institusi pendidikan yang berlokasi di pusat kota Kabupaten Ciamis. Letaknya yang strategis membuat sekolah ini dikelilingi oleh berbagai tempat makan cepat saji dan jajanan yang mudah diakses siswa. Kantin sekolah juga menyediakan beragam makanan siap saji, sehingga siswa

sering membeli jajanan pada saat jam istirahat, meskipun mereka telah menerima makanan bergizi gratis (MBG).

Kelas VIII di sekolah ini terdiri dari 288 siswa. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 14 Juli 2025 terhadap 30 siswa, ditemukan bahwa sebanyak 17% memiliki tingkat konsumsi *junk food* yang tinggi. Data tersebut diperoleh melalui metode *recall* 24 jam dan survei pasar untuk mengidentifikasi jenis *junk food* yang paling sering dikonsumsi, kemudian hasilnya disusun ke dalam *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Sebanyak 17% siswa menunjukkan tingkat penggunaan *smartphone* yang tinggi berdasarkan hasil pengisian kuesioner *Smartphone Addiction Scale* (SAS). Sebanyak 48% siswa menunjukkan status gizi lebih berdasarkan hasil pengukuran antropometri.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden mengalami kelebihan berat badan, yang diduga berkaitan erat dengan pola konsumsi *junk food* dan kebiasaan penggunaan *smartphone* mereka. Penelitian ini perlu dilakukan untuk menganalisis lebih lanjut hubungan antara penggunaan *smartphone*, frekuensi konsumsi *junk food* dan status gizi lebih. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi atau program pencegahan gizi lebih yang tepat di lingkungan sekolah.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan penggunaan *smartphone* dengan frekuensi konsumsi *junk food* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ciamis tahun 2026?
2. Apakah terdapat hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ciamis tahun 2026?
3. Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ciamis tahun 2026?
4. Apakah terdapat hubungan penggunaan *smartphone* dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ciamis tahun 2026?
5. Apakah terdapat hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan kecukupan energi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ciamis tahun 2026?
6. Apakah terdapat hubungan kecukupan energi energi dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ciamis tahun 2026?
7. Apakah terdapat hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ciamis tahun 2026?
8. Apakah terdapat hubungan jenis kelamin dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ciamis tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* dan frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ciamis tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan penggunaan *smartphone* dengan frekuensi konsumsi *junk food* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ciamis tahun 2026.
- b. Menganalisis hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ciamis tahun 2026.
- c. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ciamis tahun 2026.
- d. Menganalisis hubungan penggunaan *smartphone* dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ciamis tahun 2026.
- e. Menganalisis hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan kecukupan energi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ciamis tahun 2026.
- f. Menganalisis hubungan kecukupan energi dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ciamis tahun 2026.
- g. Menganalisis hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ciamis tahun 2026.

- h. Menganalisis hubungan jenis kelamin dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ciamis tahun 2026.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Penelitian ini membahas tingkat penggunaan *smartphone* dan frekuensi konsumsi *junk food* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ciamis yang diduga berhubungan dengan kejadian gizi lebih. Fokus penelitian diarahkan pada identifikasi penggunaan *smartphone*, frekuensi kebiasaan konsumsi *junk food*, aktivitas fisik, dan kecukupan energi, serta analisis keterkaitannya dengan status gizi lebih responden.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain observasional analitik dan pendekatan *cross-sectional*. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur dan pengukuran antropometri, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik untuk melihat hubungan antar variabel.

3. Lingkup Keilmuan

Penelitian ini berada dalam bidang ilmu gizi masyarakat, dengan pendekatan pada aspek perilaku remaja yang berhubungan dengan penggunaan *smartphone* dan frekuensi konsumsi *junk food*.

4. Lingkup Tempat

Lokasi penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Ciamis, yang terletak di wilayah kerja Puskesmas Ciamis, Kabupaten Ciamis,

Provinsi Jawa Barat.

5. Lingkup Sasaran

Sasaran dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ciamis dengan jumlah populasi sebanyak 288 orang. Penentuan sampel menggunakan teknik *Proportionate Random Sampling*, dengan sampel sebanyak 83 orang.

6. Lingkup Waktu

Penelitian berlangsung dari tahap penyusunan proposal pada bulan Juli 2025 hingga pelaksanaan penelitian lapangan dan penyusunan laporan hasil penelitian pada bulan Juli 2026.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Subjek Penelitian

Memberikan pengetahuan dan kesadaran kepada siswa tentang dampak penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan frekuensi konsumsi *junk food* terhadap status gizi.

2. Bagi Sekolah

Menjadi bahan informasi dan masukan dalam menyusun program atau kebijakan yang mendukung pencegahan kejadian gizi lebih pada siswa, serta meningkatkan edukasi mengenai penggunaan *smartphone* yang bijak dan penerapan pola makan sehat di lingkungan sekolah.

3. Bagi Program Studi Gizi

Menjadi bahan masukan dan referensi dalam pengembangan materi pembelajaran, khususnya yang berkaitan dengan pola konsumsi makanan pada siswa serta faktor-faktor yang memengaruhinya, seperti penggunaan *smartphone*.

4. Bagi Keilmuan Gizi

Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu gizi, khususnya dalam kajian perilaku konsumsi dan faktor lingkungan sosial, seperti penggunaan *smartphone* yang dapat memengaruhi status gizi remaja. Penelitian ini juga dapat menjadi data pendukung dalam memahami tren pola makan dan gaya hidup remaja masa kini.

5. Bagi Peneliti

Pembelajaran dan pengalaman secara langsung dalam melakukan penelitian di lapangan, mulai dari tahap penyusunan instrumen, pengumpulan data, analisis, hingga penarikan kesimpulan. Penelitian ini juga menjadi sarana untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan analisis dalam menyusun karya ilmiah.