

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gizi lebih adalah suatu kondisi dimana tubuh seseorang mengalami kelebihan berat badan akibat asupan energi yang berlebihan yang disimpan dalam bentuk cadangan lemak. ⁽¹⁾ Gizi lebih terjadi karena ketidakseimbangan antara jumlah energi yang dikonsumsi oleh seseorang dengan apa yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Gizi lebih ditandai dengan kelebihan berat badan jika dibandingkan dengan berat badan normal sesuai umur. Kondisi gizi lebih dapat terjadi pada setiap usia baik pada pria maupun wanita, tetapi paling sering terjadi pada kelompok remaja. ⁽²⁾

Menurut WHO (*World Health Organization*), lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2016. Prevalensi gizi lebih di antara anak dan remaja berusia 5-19 tahun telah jauh meningkat dari 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016. Pada tahun 1975, tingkat gizi lebih di antara anak dan remaja berusia 5-19 tahun meningkat dari kurang dari 1% menjadi 124 juta (Wanita 6% dan Pria 8%) pada tahun 2016. ⁽³⁾

Secara nasional menurut Riskesdas pada tahun 2010 prevalensi status Gizi lebih berdasarkan indeks IMT/U pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia adalah 2,5%⁽⁴⁾, pada tahun 2013 prevalensi gizi lebih adalah 8,3%⁽⁵⁾, sedangkan pada tahun 2018 adalah 11,2%.⁽⁶⁾ Dilihat dari data tersebut dapat disimpulkan kejadian gizi lebih di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2010, 2013, dan 2018. Prevalensi gizi lebih berdasarkan indeks IMT/U pada remaja usia 13-15 di provinsi Sumatera Barat juga

mengalami peningkatan dari tahun 2010 adalah 2,7% ⁽⁴⁾, menjadi 8,3% di tahun 2013 ⁽⁵⁾, dan meningkat menjadi 10,3% di tahun 2018. ⁽⁶⁾ Sedangkan pada kota Padang prevalensi gizi lebih remaja usia 13-15 tahun adalah sebesar 10,10% pada tahun 2018. ⁽⁷⁾ Berdasarkan pendataan yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2019, yang melakukan penjarangan kesehatan siswa sekolah menengah pertama pada 24 kecamatan Kota Padang didapatkan sebanyak 1905 siswa mengalami kondisi gizi lebih. Siswa SMP yang paling banyak memiliki status gizi lebih terdapat pada wilayah kerja Puskesmas Andalas yaitu sebanyak 1261 siswa. Pada deretan kedua terdapat di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Begalung dengan jumlah 101 siswa. ⁽⁸⁾ Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Yanti dkk, yang mana juga meneliti tentang gizi lebih pada remaja di suatu sekolah kota Padang mendapatkan angka sebesar 28,1% siswa dengan status gizi lebih. ⁽⁹⁾ Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa, angka kejadian gizi lebih pada siswa sekolah menengah pertama (SMP) di Kota Padang lebih tinggi daripada angka status gizi lebih di tingkat Provinsi Sumatera Barat.

Seorang remaja yang mengalami kondisi gizi lebih maka akan besar kemungkinan untuk mengalami gizi lebih juga pada saat dewasa. ⁽¹⁰⁾ Jika tidak ditanggulangi akan dapat meningkat menjadi obesitas yang mana akan membawa dampak negatif bagi kesehatan dan meningkatkan risiko terkena penyakit degeneratif seperti hipertensi, jantung koroner, diabetes mellitus, dan kanker. ⁽¹¹⁾ Gizi lebih pada remaja juga memiliki efek psikososial, yaitu remaja lebih merasa *insecure* dalam interaksi sosial dan pergaulan dengan teman sebaya karena merasa kurang fleksibel dalam melakukan aktivitas fisik, dan menjadi semakin tertekan dalam menjalani kegiatan sehari-hari. ⁽¹²⁾

Gizi lebih pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah Peningkatan kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji, perilaku sedentari, uang saku, pola makan yang tidak seimbang, jarang melakukan aktivitas fisik, faktor genetik, faktor psikologis, status sosial ekonomi, usia, dan jenis kelamin. ⁽¹³⁾ Prevalensi gizi lebih tinggi pada kelompok remaja dikaitkan dengan kebiasaan makan remaja yang tidak baik. Remaja biasanya memilih makanan yang tidak membutuhkan banyak waktu untuk mengolahnya. Jenis makanan ini disebut makanan cepat saji. Makanan cepat saji biasanya terdapat di *cafe*, *coffee shop*, restoran dan kafetaria sekolah dimana remaja sering nongkrong dan berkumpul. ⁽¹⁴⁾

Restoran cepat saji menawarkan berbagai hidangan yang relatif tinggi garam dan lemak serta rendah kadar zat gizi yang bermanfaat bagi tubuh. Dengan demikian, makanan cepat saji dapat menjadi sumber lemak yang berlebihan jika dimakan secara terus- menerus dan bagi remaja yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji akan mendapatkan dampak negatif bagi kesehatannya serta mengalami peningkatan berat badan. Sejalan dengan penelitian Izhar, dengan hasil yang menunjukkan 45 responden dengan kebiasaan sering mengkonsumsi makanan cepat saji, 29 responden (64,4%) mengalami gizi lebih, dan hanya 16 responden (36,6%) berstatus gizi normal. ⁽¹⁵⁾

Faktor lain yang berhubungan dengan gizi lebih yaitu perilaku sedentari, perilaku sedentari adalah kegiatan yang tidak banyak melakukan aktivitas fisik dan sedikit mengeluarkan energi yang dilakukan diluar waktu tidur. Beberapa contoh perilaku sedentari adalah berbaring, duduk, nonton, dan bermain video *game* dalam waktu yang lama. Menurut Kementerian Kesehatan tahun 2018, perilaku sedentari harus dibatasi karena berbagai penelitian menemukan bahwa perilaku sedentari yang terus menerus

dilakukan dalam waktu lama akan meningkatkan risiko mengalami kondisi gizi lebih. Perilaku sedentari mengakibatkan besarnya energi yang disimpan dalam bentuk lemak, sehingga remaja yang kurang aktif melakukan aktivitas fisik lebih berisiko menjadi gemuk dan dapat terkena penyakit tidak menular bahkan dapat menyebabkan kematian.

(16)

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Pramudita dan Nadhiroh, dengan hasil sebanyak 31 orang responden (88,6%) dengan status gizi lebih melakukan perilaku sedentari tinggi yaitu lebih dari 8 jam sehari sedangkan hanya 4 orang responden (11,4%) yang melakukan perilaku sedentari kurang dari 8 jam. Untuk remaja yang memiliki status gizi normal hanya 2,9% yang melakukan perilaku sedentari tinggi lebih dari 8 jam sehari dan sebanyak 34 orang responden (97,1%) melakukan perilaku sedentari rendah yaitu kurang dari 8 jam sehari. ⁽¹⁷⁾

Selain itu gizi lebih pada remaja juga dapat disebabkan oleh uang saku, semakin besar uang saku yang dimiliki maka semakin besar juga kesempatan untuk membeli dan mengkonsumsi makanan yang diinginkan sehingga cenderung berlebihan dan dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih. ⁽¹⁸⁾ Jumlah uang saku yang lebih besar menjadikan anak sekolah sering mengkonsumsi makanan yang mereka sukai tanpa menghiraukan kandungan gizinya. Sejalan dengan penelitian Rahman dkk, dengan hasil yang menunjukkan bahwa untuk uang saku yang tergolong tinggi sebanyak 15 orang responden (60%) yang berstatus gizi lebih dan hanya 10 orang responden (40%) yang berstatus gizi tidak lebih, sedangkan untuk uang saku yang tergolong rendah hanya 3 responden (12%) yang memiliki status gizi lebih dan 22 responden (88%) yang berstatus gizi tidak lebih. ⁽¹⁹⁾

Berdasarkan data penjarangan kesehatan atau pemeriksaan berkala peserta didik di sekolah wilayah kota Padang tahun ajaran 2019-2020 oleh Dinas Kesehatan Kota Padang menunjukkan bahwa SMPN 8 Padang adalah sekolah menengah pertama (SMP) yang masuk dalam wilayah kerja Puskesmas Andalas dengan jumlah siswa terbanyak dengan kondisi gizi lebih yaitu sebanyak 210 siswa dan pada deretan kedua terdapat SMPN 30 Padang dengan jumlah 180 siswa.⁽⁸⁾ Pada tahun 2020 dan 2021 tidak dilakukan penjarangan kesehatan anak sekolah oleh dinas Kesehatan Kota Padang karena proses belajar mengajar dilakukan di rumah secara daring yang disebabkan oleh pandemi Covid-19. Studi pendahuluan juga telah dilakukan di SMPN 8 Padang didapatkan 11 dari 15 siswa memiliki status gizi lebih berdasarkan indeks IMT/U (+1 SD s/d +2SD).⁽²⁰⁾ Sebanyak 14 siswa mengaku berperilaku sedentari dalam kegiatan sehari - hari seperti menggunakan *smartphone*, nonton *film* dan *youtube* serta bermain *game* dalam waktu yang lama dan juga belajar, bimbel serta mengerjakan tugas yang dilakukan sambil duduk dimana kegiatan ini juga memakan waktu yang tidak sebentar. Selain itu 13 siswa mengaku sering mengonsumsi makanan cepat saji karena rasanya yang enak dan akses mendapatkannya mudah ini disebabkan oleh banyak makanan cepat saji yang dijual di sekitar pekarangan sekolah serta SMPN 8 Padang terletak di lokasi yang strategis dan dikelilingi oleh banyak restoran cepat saji yang dapat dijadikan tempat untuk berkumpul siswa dan membeli makanan cepat saji. Uang saku siswa dan siswi SMPN 8 Padang juga tergolong besar yaitu berkisar dari Rp. 10.000 hingga Rp. 50.000 ini membuat siswa dan siswi SMPN 8 Padang lebih bisa memilih untuk membeli dan mengonsumsi makanan yang diinginkan.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya, yaitu yang pertama terletak pada variabel yang diteliti, pada variabel independen kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dinilai lebih spesifik dari 2 aspek yaitu dari segi frekuensi dan jenis makanan cepat saji yang dikonsumsi. Selanjutnya waktu penelitian ini dilakukan pada tahun 2022 yang mana hasil dari penelitian ini mungkin saja berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya.

Berdasarkan latar belakang inilah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji, Perilaku Sedentari, Dan Uang Saku Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa SMPN 8 Padang Tahun 2022”.

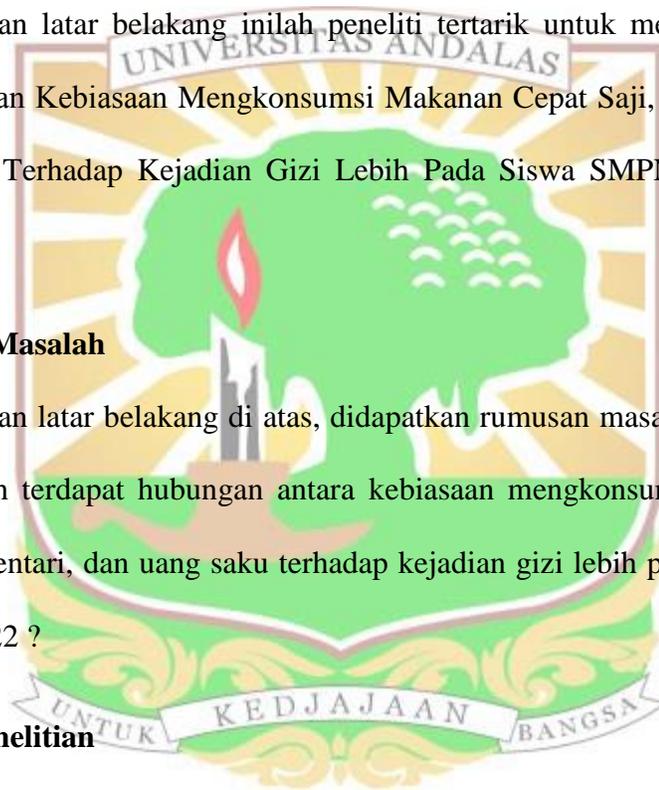
1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, didapatkan rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji, perilaku sedentari, dan uang saku terhadap kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 8 Padang tahun 2022 ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

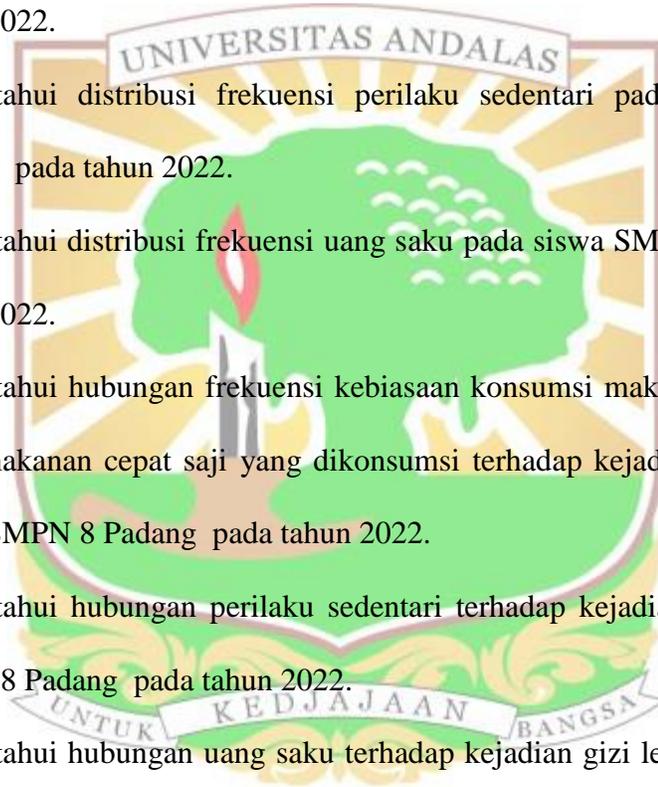
Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui Hubungan kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji, perilaku sedentari, dan uang saku terhadap kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 8 Padang tahun 2022.



1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

1. Mengetahui distribusi kejadian gizi lebih pada SMPN 8 Padang pada tahun 2022.
2. Mengetahui distribusi frekuensi kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan jenis makanan cepat saji yang dikonsumsi pada siswa SMPN 8 Padang pada tahun 2022.
3. Mengetahui distribusi frekuensi perilaku sedentari pada siswa SMPN 8 Padang pada tahun 2022.
4. Mengetahui distribusi frekuensi uang saku pada siswa SMPN 8 Padang pada tahun 2022.
5. Mengetahui hubungan frekuensi kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan jenis makanan cepat saji yang dikonsumsi terhadap kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 8 Padang pada tahun 2022.
6. Mengetahui hubungan perilaku sedentari terhadap kejadian gizi lebih siswa SMPN 8 Padang pada tahun 2022.
7. Mengetahui hubungan uang saku terhadap kejadian gizi lebih siswa SMPN 8 Padang pada tahun 2022.



1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah ilmu dan wawasan serta pengalaman untuk mengimplementasikan ilmu yang sudah didapatkan selama masa perkuliahan.

1.4.2 Bagi Siswa

Penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk mengontrol kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, mengubah perilaku sedentari serta mengelola uang saku dengan baik untuk menghindari gizi lebih.

1.4.3 Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi sekolah dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi lebih dan memberikan informasi bagi sekolah dimana penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan penelitian selanjutnya untuk mengembangkan ilmu pengetahuan.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, perilaku sedentari, dan uang saku terhadap kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 8 Padang tahun 2022. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional study*. Variabel independen pada penelitian ini adalah kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, perilaku sedentari, dan uang saku sedangkan variabel dependen adalah gizi lebih. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari hingga Juli tahun 2022. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 8 Padang kelas VII dan VII tahun ajaran 2021/2022.