

## BAB 1: PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2017, status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda-beda, hal ini bergantung pada usia, jenis kelamin, gaya hidup, berat badan dan lainnya<sup>(1)</sup>. Keadaan status gizi yang tidak baik dapat menimbulkan terjadinya permasalahan gizi, seperti gizi kurang atau gizi lebih yang dimana jika dibiarkan dapat berisiko terjadinya penyakit dan menimbulkan dampak buruk pada tubuh<sup>(2)</sup>. Keadaan gizi kurang dapat menyebabkan perubahan struktural dan fungsional pada otak serta penurunan pertumbuhan fisik<sup>(3)</sup>. Sedangkan keadaan gizi lebih merupakan masalah kesehatan yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan masalah kesehatan atau penyakit degeneratif seperti diabetes tipe 2, hipertensi dan jantung koroner<sup>(1)</sup>.

Ketidakseimbangan zat gizi menjadi salah satu faktor risiko penyebab utama kematian di dunia dan memiliki keterkaitan yang kompleks dengan semua aspek<sup>(4)</sup>. Data *World Health Organization (WHO)*, prevalensi gizi lebih dan obesitas di sejumlah negara telah digambarkan sebagai masalah epidemi global<sup>(4)</sup>. Pada tahun 2022, sebanyak 43% orang dewasa dunia mengalami gizi lebih dan 16% diantaranya mengalami obesitas. Selain itu, lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan dan 160 juta diantaranya hidup dengan obesitas<sup>(4)</sup>. Gizi lebih dan obesitas juga terjadi di

sebagian besar negara di Asia<sup>(5)</sup>. Pada wilayah Asia Tenggara, Malaysia menjadi negara dengan prevalensi obesitas tertinggi sebesar 14% diikuti Thailand dengan 8,8% dan disusul Singapura, Filipina, dan Indonesia berada pada urutan kelima di wilayah Asia Tenggara<sup>(6)</sup>.

Berdasarkan data Riskesdas Nasional dari tahun 2013 hingga 2018 diketahui bahwa terjadinya peningkatan prevalensi status gizi lebih dan obesitas pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia dari 8,3% dan 2,5% menjadi 11,2% dan 4,8%<sup>(7)(8)</sup>. Di Sumatera Barat, prevalensi status gizi lebih berdasarkan data Riskesdas Sumatera Barat tahun 2013 dan 2018 diketahui juga mengalami peningkatan dari 8,3% dan 2,1% menjadi 10,3% dan 4,3%. Kota Padang yang merupakan ibukota Provinsi Sumatera Barat juga mengalami peningkatan prevalensi status gizi lebih dan obesitas di Kota Padang berdasarkan data Riskesdas Sumatera Barat, dimana dari 9,7% dan 1,6% di tahun 2013 menjadi 10,1% dan 7,8% di tahun 2018<sup>(9)(10)</sup>.

Remaja menjadi kelompok umur yang paling rentan terhadap permasalahan gizi. Masa remaja adalah masa yang berperan besar dalam membentuk gaya hidup seseorang untuk berperilaku terkait kesehatan, sehingga remaja sangat rentan memiliki risiko gizi buruk, aktivitas fisik yang kurang, pergaulan bebas, dan berbagai perilaku yang memicu permasalahan status gizi<sup>(11)(12)</sup>. Permasalahan status gizi tidak terlepas dari faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya. Status gizi remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor langsung yang meliputi konsumsi makanan dan faktor genetik serta faktor tidak langsung<sup>(13)</sup>. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja secara langsung adalah dari konsumsi makanan. Konsumsi makanan dapat berupa

konsumsi makanan sehari-hari yang terdiri dari makanan utama dan makanan selingan yang dapat berubah menjadi pola konsumsi makanan sehari-hari. Remaja seringkali memiliki pola konsumsi makanan berupa makan tidak teratur, kurang konsumsi sayur dan buah, dan mengonsumsi makanan cepat saji.

Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya status gizi yang tidak normal pada remaja. Remaja biasanya memilih makanan yang tidak membutuhkan waktu banyak untuk mengolahnya seperti makanan cepat saji. Kebiasaan remaja yang menyukai makanan cepat saji sangatlah tergolong tidak sehat. Makanan cepat saji dipandang negatif karena kandungan gizi didalamnya yang tidak seimbang. Makanan cepat saji umumnya disajikan dengan cepat, praktis, mudah dikemas dan disajikan<sup>(12)</sup>. Jika makanan cepat saji dikonsumsi secara berlebihan, dikhawatirkan akan berakibat pada terjadinya peningkatan nilai indeks masa tubuh yaitu gizi lebih bahkan obesitas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hafid, dkk tahun 2019 bahwa konsumsi makanan cepat saji ( $p= 0,002$ ) berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo tahun 2019<sup>(13)</sup>. Namun pada penelitian yang dilakukan Aminatyas, dkk tahun 2021 tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada remaja ( $p= 0,210$ )<sup>(14)</sup>.

Aktivitas fisik juga menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja. Aktivitas fisik remaja meliputi berolahraga, bermain game atau komputer, menonton televisi dan waktu tidur. Menonton televisi termasuk dalam gaya hidup sedentari yaitu gaya hidup santai dan meminimalisasikan aktivitas fisik<sup>(15)</sup>. Kemajuan teknologi dengan berbagai bentuk kemudahan

menyebabkan penurunan aktivitas fisik dan peningkatan gaya hidup sedentari yang berakibat terhadap status gizi<sup>(16)</sup>. Aktivitas fisik di Indonesia mengalami peningkatan dari 26,1% pada tahun 2013 menjadi 33,5% pada tahun 2018<sup>(7)</sup>. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hamalding, dkk tahun 2019 menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada remaja berkaitan dengan peningkatan gaya hidup sedentari dan berisiko mengalami obesitas. Remaja lebih banyak melakukan aktivitas pasif seperti menonton televisi, bermain *gadget*, bermain laptop, video game dan tiduran disertai mendengarkan lagu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mandriyarini, dkk tahun 2017 menyatakan bahwa remaja dengan gaya hidup sedentari  $\geq 5$  jam/hari berisiko 2,9 kali lebih besar menjadi obesitas<sup>(17)</sup>.

Gangguan tidur juga merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya status gizi yang tidak normal pada remaja. Remaja lebih sering tidur waktu larut malam dan bangun lebih cepat karena tuntutan sekolah, sehingga remaja seringkali mengantuk berlebihan pada siang hari<sup>(18)</sup>. Salah satu faktor yang menyebabkan remaja mengalami durasi tidur yang pendek diantaranya adalah perubahan gaya hidup termasuk penggunaan *smartphone*. Durasi tidur yang singkat pada malam hari berhubungan dengan meningkatnya hormon *ghrelin* dan menurunnya kadar hormon *leptin* yang memicu peningkatan pola makan di malam hari sehingga menyebabkan terjadinya kegemukan. Semakin pendeknya durasi tidur, maka risiko terjadinya kegemukan dan obesitas semakin besar<sup>(19)</sup>. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maritasari, dkk tahun 2019 terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian obesitas berdasarkan nilai *z-score* dengan durasi tidur ( $p= 0,0001$ ) pada siswa SLTA

Kecamatan Tanah Abang, Jakarta Pusat<sup>(20)</sup>. Namun, pada penelitian yang dilakukan oleh Annisa, dkk tahun 2022 tidak terdapat hubungan yang bermakna antara durasi tidur dengan status gizi pada remaja SMP di Jakarta Selatan ( $p=0,6$ )<sup>(21)</sup>.

Data Dinas Kesehatan Kota Padang terkait hasil penjarangan kesehatan siswa SMP kota Padang tahun 2023-2024, dari sejumlah Puskesmas di Kota Padang, Puskesmas Lubuk kilangan menjadi puskesmas dengan prevalensi tertinggi status gizi lebih dan obesitas pada remaja SMP di Kota Padang. Menurut data hasil penjarangan kesehatan milik Puskesmas Lubuk Kilangan tahun 2023, SMP Negeri 11 Kota Padang menjadi sekolah tertinggi pada kategori gizi lebih (14%) dan obesitas sebesar 15%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa prevalensi gizi lebih dan obesitas pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kota Padang lebih tinggi daripada angka status gizi lebih dan obesitas di tingkat Provinsi Sumatera Barat. Hal ini juga didukung dengan hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SMPN 11 Padang, terdapat 8 dari 15 siswa yang mengalami permasalahan status gizi. Selain itu, 7 dari 15 responden mengatakan sering mengonsumsi makanan cepat saji baik di lingkungan sekolah, les, bahkan di rumah. Pada variabel perilaku sedentari, 12 dari 15 siswa menjawab sering duduk  $\geq 6$  jam/hari, dan dari 15 responden, 6 responden menjawab bahwa mereka memiliki durasi tidur yang singkat yaitu  $\leq 8$  jam/hari.

Oleh sebab itu, sesuai dengan uraian latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian topik status gizi ini dengan judul penelitian “Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Perilaku Sedentari, dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Pada Siswa di SMPN 11 Padang Tahun 2024” karena

penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada variabel yang diteliti, lokasi penelitian serta waktu penelitian.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Perilaku Sedentari, dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Pada Siswa di SMPN 11 Padang Tahun 2024.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Perilaku Sedentari, dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Pada Siswa di SMPN 11 Padang Tahun 2024.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Diketahui distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi, konsumsi makanan cepat saji, perilaku sedentari dan durasi tidur pada siswa di SMPN 11 Padang Tahun 2024.
2. Diketahui hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada siswa di SMPN 11 Padang Tahun 2024.
3. Diketahui hubungan perilaku sedentari dengan status gizi pada siswa di SMPN 11 Padang Tahun 2024.
4. Diketahui hubungan durasi tidur dengan status gizi pada siswa di SMPN 11 Padang Tahun 2024.



## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menyumbang ilmu dan pengetahuan ilmiah yang mampu memperkaya bukti empiris serta memperluas wawasan pembaca berkaitan dengan status gizi dan faktor risiko yang meliputi konsumsi makanan cepat saji, perilaku sedentari, dan durasi tidur.

### **1.4.2 Manfaat Akademis**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar acuan untuk bahan penelitian lebih lanjut, khususnya dalam mengembangkan penelitian mengenai status gizi pada remaja dan faktor risiko yang mempengaruhinya seperti hubungan konsumsi makanan cepat saji, perilaku sedentari, dan durasi tidur.

### **1.4.3 Manfaat Praktis**

#### **1.4.3.1 Bagi Peneliti**

Peneliti dapat mengaplikasikan ilmu yang telah dipelajari dan memperoleh pengalaman dalam belajar lapangan secara langsung dari permasalahan kesehatan yaitu melihat hubungan konsumsi makanan cepat saji, perilaku sedentari, dan durasi tidur dengan status gizi pada siswa di SMPN 11 Padang.

#### **1.4.3.2 Bagi Responden**

Hasil penelitian dapat memberikan informasi dan wawasan bagi siswa yang diteliti tentang hubungan konsumsi makanan cepat saji, perilaku sedentari, dan durasi tidur dengan status gizi pada siswa di SMPN 11 Padang.

### 1.4.3.3 Bagi Fakultas

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi salah satu referensi bacaan bagi pembaca untuk melakukan penelitian selanjutnya dalam bidang keilmuannya untuk meneliti hubungan konsumsi makanan cepat saji, perilaku sedentari, dan durasi tidur dengan status gizi pada siswa di SMPN 11 Padang.

## 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan cepat saji, perilaku sedentari, dan durasi tidur dengan status gizi pada siswa di SMPN 11 Padang tahun 2024. Penelitian ini merupakan penelitian *observasional analitik* yang menggunakan desain *cross sectional study* karena variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini diteliti secara bersamaan. Pengambilan sampel dilakukan secara *proportional random sampling* dan ditambahkan dengan antisipasi *drop out* sebanyak 10% sehingga jumlah sampel penelitian ini yaitu 182 responden. Variabel penelitian terdiri dari variabel terikat (*dependent variable*) yaitu status gizi pada siswa, variabel bebas (*independent variable*) yaitu konsumsi makanan cepat saji, perilaku sedentari, dan durasi tidur. Penelitian ini menggunakan kuesioner, wawancara, dan pengukuran tinggi badan serta berat badan untuk pengumpulan data status gizi, konsumsi makanan cepat saji, perilaku sedentari, dan durasi tidur. Analisis data yang digunakan untuk mengolah data adalah *chi-square*.