

BAB I : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah individu yang berusia antara 10 – 19 tahun dan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI (PERMENKES RI) Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun.⁽¹⁾⁽²⁾ WHO pada tahun 2023, remaja memiliki populasi yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, jumlah remaja diperkirakan sekitar 1,2 miliar atau seperenam dari penduduk dunia.⁽²⁾ *United Nations Children's Fund* (UNICEF) tahun 2021 mencatat bahwa jumlah remaja yang berusia antara 10 hingga 19 tahun di Indonesia sebanyak 46 juta jiwa atau sekitar 17% dari total populasi.⁽³⁾

Remaja merupakan salah satu kelompok usia rentan mengalami masalah gizi. Hal ini, dikarenakan peningkatan pertumbuhan dan perkembangan yang pesat ditandai dengan perubahan fisik, kognitif dan psikososial sehingga dibutuhkan gizi yang tepat. Perubahan tersebut mempengaruhi kebiasaan makan yang tidak memperhatikan kebutuhan zat gizi yang seimbang.⁽⁴⁾

Permasalahan gizi yang dialami remaja dikenal dengan tiga beban gizi (*triple burden malnutrition*) meliputi gizi kurang, gizi lebih dan defisiensi zat gizi mikro. Salah satu permasalahan gizi yang prevalensi terus mengalami peningkatan pesat yaitu gizi lebih. Gizi lebih merupakan masalah epidemiologi global yang tidak hanya menjadi masalah bagi negara maju namun telah menjadi masalah umum di negara berkembang.⁽⁵⁾⁽⁶⁾

WHO menyatakan bahwa lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022. Prevalensi gemuk dan obesitas di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun meningkat secara

signifikan dari hanya 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. Peningkatan ini terjadi pada kedua jenis kelamin dengan 19% perempuan dan 21% laki-laki mengalami gizi lebih pada tahun 2022.⁽⁷⁾

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi gizi lebih pada usia 16-18 tahun sebesar 13,5% terdiri dari 9,5% gemuk dan 4% obesitas.⁽⁸⁾ Sedangkan, berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI), pada tahun 2023, gizi lebih usia 16-18 tahun memiliki prevalensi sebesar 12,1% yang terdiri dari 8,8% gemuk dan 3,3% obesitas.⁽⁹⁾ Penurunan prevalensi gizi lebih pada remaja belum mencapai target RPJMN Bidang Kesehatan 2020-2024 yaitu 0,5% per tahun dan menurut WHO, nilai batas prevalensi gizi lebih untuk masalah kesehatan masyarakat sebesar 10 - <15% dengan derajat tinggi.⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾

Prevalensi gizi lebih remaja usia 16-18 tahun 2023 di Sumatra Barat sebesar 9,5%. Angka tersebut masih di bawah angka prevalensi gizi lebih nasional. Namun, gizi lebih tetap menjadi salah satu permasalahan penting sehingga perlu dilakukan perbaikan terhadap faktor-faktor yang menyebabkan gizi lebih tersebut. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 bahwa Kota Padang merupakan salah satu provinsi Sumatra Barat yang menduduki posisi ke 4 prevalensi gizi lebih remaja tahun 2018 sebesar 14,86%. Dapat disimpulkan, bahwa angka tersebut melampaui batas persentase gizi lebih di Provinsi Sumatra Barat tahun 2023 sebesar 9,5%.⁽¹²⁾

Permasalahan gizi lebih disebabkan ketidakseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan energi, dengan kondisi di mana asupan terlalu berlebihan dibandingkan penggunaan energi. Ketidakseimbangan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola konsumsi, aktivitas fisik, sosial ekonomi, genetik, gaya hidup, keterpaparan media sosial, dan sebagainya.⁽¹³⁾⁽⁴⁾ Gizi lebih pada kelompok remaja dikaitkan dengan pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktifitas fisik.⁽¹⁴⁾

Remaja saat ini cenderung tertarik untuk mencoba jajanan dan eksplorasi rasa baru. Keinginan remaja untuk mencicipi jajanan baru meningkat.⁽¹⁵⁾ Kebiasaan makan remaja adalah mengonsumsi makanan jajanan seperti makanan yang digoreng, minuman manis, minuman *soft drink*, dan makanan cepat saji lainnya. Makanan jajanan yang sering dipilih remaja, yaitu bakso, batagor, sosis goreng, cilor, gorengan, es krim dan sebagainya.⁽¹⁶⁾⁽¹⁷⁾ Hal ini, dibuktikan dengan data SKI tahun 2023 yang menunjukkan bahwa remaja usia 15-19 memiliki proporsi konsumsi makanan berisiko (makanan manis, minuman manis, makanan asin, makanan berlemak) lebih dari sekali dalam sehari yaitu makanan manis (35,3%), minuman manis (45,8%), makanan asin (32,2%), makanan berlemak (39%).⁽⁹⁾

Perubahan gaya hidup sejalan dengan perkembangan teknologi yang telah memfasilitasi segala sesuatu menjadi lebih mudah dan cepat. Namun, dampak dari canggihnya teknologi menyebabkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja semakin menurun. Fenomena ini terjadi karena remaja cenderung menghabiskan waktunya dengan duduk, berbaring, mengakses media sosial, menonton film/drama, mendengarkan musik, dan melakukan pekerjaan rumah yang ringan, sehingga waktu untuk beraktivitas fisik menjadi semakin terbatas.⁽¹⁸⁾⁽¹⁹⁾

Berdasarkan data SKI pada tahun 2023 menunjukkan proporsi aktivitas fisik kurang di Indonesia secara nasional sebesar 37,4%, sementara Sumatera Barat adalah sebesar 34,6%.⁽⁹⁾ Angka tersebut menunjukkan proporsi aktivitas fisik masih tergolong kurang. Menurut beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Sebagian besar remaja melakukan kurang aktivitas fisik seperti duduk, bermain *smartphone*, tiduran, nongkrong, dan menonton tv. Aktivitas fisik yang kurang menyebabkan pengeluaran energi tidak sebanding dengan asupan energi yang masuk, sehingga terjadi

penumpukan lemak yang berkontribusi pada peningkatan berat badan dan akhirnya mengakibatkan gizi lebih.⁽²⁰⁾⁽²¹⁾⁽²²⁾⁽²³⁾

Faktor lain yang mempengaruhi gizi lebih pada remaja adalah paparan media sosial. Menurut *We Are Social 2024*, aplikasi media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia seperti *Whatsapp, Instagram, Tiktok, Youtube dan Facebook*.

⁽²⁴⁾ Keterpaparan media sosial terhadap konten dan informasi pemasaran makanan dan minuman secara terus-menerus mempengaruhi preferensi pembelian dan pola makan remaja sehingga mengakibatkan permasalahan gizi lebih.⁽²⁵⁾⁽²⁶⁾ Pernyataan ini, sejalan dengan penelitian yang dilakukan Aljefree & Alhothali pada tahun 2022, pada mahasiswa di Arab Saudia, hasil menunjukkan bahwa paparan pemasaran makanan/minuman media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap obesitas pada mahasiswa.⁽²⁷⁾

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023 bahwa hasil skrining kesehatan siswa SMA/SMK/MA sederajat, dari sejumlah Puskesmas yang beroperasi di Kota Padang, diperoleh bahwa wilayah kerja Puskesmas Andalas dan Lubuk Kilangan berada pada urutan pertama dan kedua permasalahan gizi lebih tertinggi yaitu sebesar 19,8% dan 19,6%. Hasil skrining kesehatan oleh masing-masing puskesmas didapatkan persentase gizi lebih tertinggi berada di SMAS Adabiah Padang sebesar 27.16%. dan SMAS Semen Padang sebesar 30%.⁽²⁸⁾⁽²⁹⁾

Berdasarkan letak geografis, kedua sekolah ini berada di lokasi yang berbeda dalam cakupan wilayah kerja puskesmas. SMAS Adabiah Padang berada di lingkungan dekat dari pusat kota, sedangkan SMAS Semen Padang berada di lingkungan pinggiran kota. Lokasi sekolah SMAS Adabiah Padang tergolong strategis dalam mengakses ke berbagai tempat jenis makanan seperti terdapat berbagai warung, cafe restoran cepat saji. Sedangkan, lokasi sekolah SMAS Semen Padang tergolong

lebih terbatas untuk mengakses ke tempat makanan seperti akses ke cafe, restoran cepat saji, plaza/mall yang tidak berada dalam jarak yang dekat.

Berdasarkan studi pendahuluan bahwa SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang menunjukkan siswa kedua sekolah tersebut memiliki kebiasaan konsumsi jajanan tergolong sering. Aktivitas fisik siswa di kedua sekolah umumnya ringan, dengan banyak waktu luang dihabiskan untuk bermain *smartphone*, tidur, berbaring, dan mendengarkan musik. Selain itu, paparan media sosial terhadap promosi makanan dan minuman melalui akun kuliner dan akun selebriti pernah terpapar dengan *platform* seperti *Tiktok*, *Instagram* dan *Whatsapp* yang sering digunakan.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Hubungan Konsumsi Jajanan, Aktivitas Fisik dan Paparan Media Sosial, terhadap Kejadian Status Gizi Lebih Remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang Tahun 2024”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, permasalahan gizi remaja merupakan masalah kesehatan serius yang prevalensinya terus meningkat. Gizi lebih dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti konsumsi jajanan, aktivitas fisik dan paparan media sosial. SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang menjadi sekolah dengan persentase gizi lebih tertinggi di antara sekolah sederajat di wilayah kerja Puskesmas Andalas dan Puskesmas Lubuk Kilangan.

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan, maka pertanyaan penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan konsumsi jajanan, aktivitas fisik, dan paparan media sosial dengan kejadian status gizi lebih remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang Tahun 2024”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi jajanan, aktivitas fisik dan paparan media sosial terhadap kejadian status gizi lebih di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang Tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden pada remaja di SMA Adabiah dan SMAS Semen Padang Tahun 2024
2. Diketahui distribusi frekuensi konsumsi jajanan pada remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang Tahun 2024
3. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang Tahun 2024
4. Diketahui distribusi frekuensi pada paparan media sosial remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang Tahun 2024
5. Diketahui distribusi frekuensi status gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang.
6. Diketahui hubungan konsumsi jajanan dengan kejadian status gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang Tahun 2024
7. Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian status gizi lebih pada di remaja SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang Tahun 2024
8. Diketahui hubungan paparan media sosial dengan kejadian status gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang Tahun 2024



9. Membandingkan variabel yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang Tahun 2024

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan ilmiah yang mampu menjadi bagian bukti empiris serta memperluas gagasan pembaca berkaitan dengan kejadian status gizi lebih dan faktor risiko yang meliputi konsumsi jajanan, aktivitas fisik dan paparan media sosial.

1.4.2 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan referensi kepustakaan bagi pembaca, khususnya dalam mengembangkan penelitian terkait kejadian status gizi lebih pada remaja dan faktor risiko yang mempengaruhinya meliputi konsumsi jajanan, aktivitas fisik dan paparan media sosial.

1.4.3 Manfaat Praktis

1.4.3.1 Manfaat Bagi Peneliti

Sebagai media pengembangan kompetensi diri sesuai dengan keilmuan yang diperoleh selama kuliah dan menambah wawasan dan pengetahuan peneliti terutama mengenai hubungan konsumsi jajanan, aktivitas fisik dan paparan media sosial dengan kejadian status gizi lebih pada remaja.

1.4.3.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi masyarakat khususnya pihak sekolah maupun orang tua terkait permasalahan gizi lebih pada remaja SMA dan dapat dijadikan sebagai bahan masukan agar dapat mengembangkan program yang mendukung pola makan sehat, aktivitas fisik yang cukup dan

penggunaan media sosial dengan bijak. Misalnya, menyediakan kantin sehat, fasilitas olahraga yang memadai dan *workshop* penggunaan media sosial dengan bijak.

1.4.3.3 Manfaat Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat guna meningkatkan wawasan dan kesadaran siswa tentang bagaimana konsumsi jajanan, tingkat aktivitas fisik dan paparan media sosial yang mempengaruhi status gizi lebih. Selain itu, dapat membantu mengarahkan siswa untuk kebiasaan makan sehat, rutin berolahraga dan penggunaan media sosial dengan bijak yang akan bermanfaat bagi kesehatan di masa depan.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini berjudul “Hubungan konsumsi jajanan, aktivitas fisik, dan paparan media sosial terhadap kejadian status gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang”. Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui paparan media sosial, konsumsi jajanan, dan aktivitas fisik terhadap kejadian status gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang Tahun 2024. Variabel independen dalam penelitian ini adalah paparan media sosial, konsumsi jajanan, dan aktivitas fisik. Sementara itu, variabel dependen adalah kejadian status gizi lebih.

Penelitian ini dilakukan di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang dari bulan April hingga Oktober 2024. Populasi penelitian ini melibatkan remaja kelas XI DAN XII di SMAS Adabiah Padang maupun SMAS Semen Padang yang masing-masing jumlahnya 533 dan 271 orang. Sampel yang diambil sebanyak 187 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportional random sampling*.

Data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder yang dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*.

