

BAB I : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang terjadi antara usia 10-19 tahun ⁽¹⁾. Remaja ialah kelompok usia 10-18 tahun menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 24 tahun 2014 ⁽²⁾. Pada masa ini remaja mengalami pertumbuhan yang pesat (*growth spurt*) dan membutuhkan asupan zat gizi yang cukup untuk perkembangan fisik dan juga organ tubuhnya. Asupan yang tidak seimbang menjadi salah satu penyebab remaja rentan mengalami masalah gizi ⁽³⁾.

Permasalahan gizi pada remaja dapat terjadi karena adanya pergeseran gaya hidup dan dampak dari modernisasi yang membawa perubahan seperti, perubahan konsumsi makanan dan rendahnya aktivitas fisik ⁽⁴⁾. Gaya hidup yang tidak sehat menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja ^(5,6). Permasalahan tersebut merupakan bagian dari *Triple Burden Malnutrition* (TBM) serta meningkatkan resiko terjadinya penyakit degeneratif ^(7,8).

World Health Organization (WHO) menyatakan jumlah anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas lebih dari 390 juta pada tahun 2022 dan sekitar 160 juta anak mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Angka ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022 ⁽⁹⁾. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun sebesar 13,5%, terdiri dari 9,5% mengalami gemuk dan 4% mengalami obesitas ⁽¹⁰⁾. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi gizi lebih remaja usia 16-18 tahun 12,1% terdiri dari 8,8% gemuk dan 3,3% mengalami obesitas ⁽¹¹⁾. Dapat diketahui prevalensi gizi lebih di Indonesia mengalami penurunan sebanyak 1,4% dari tahun 2018 sebesar 13,5%

menjadi 12,1%. Angka tersebut masih menjadi salah satu masalah kesehatan di masyarakat karena masih dikategorikan tinggi, berdasarkan WHO permasalahan overweight dikatakan tinggi apabila berada pada 10% – <15% ⁽¹²⁾.

Kelebihan berat badan pada remaja disebabkan oleh sejumlah faktor yang bersifat multifaktorial, terdiri dari faktor yang dapat dimodifikasi, faktor tidak dapat dimodifikasi, dan faktor lainnya. Riwayat keluarga dan karakteristik individu merupakan faktor yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor yang dapat dimodifikasi adalah gaya hidup yang berhubungan dengan aktivitas fisik yang rendah, meliputi aktivitas sedentari, durasi tidur, kebiasaan makan seperti konsumsi *junk food*, faktor sosial dan sosial demografi, serta faktor determinan dari orangtua ⁽¹³⁾. Faktor lainnya seperti tingkat pengetahuan dan pendidikan, faktor psikologis, serta pengaruh iklan berkontribusi dalam perubahan keseimbangan energi yang menyebabkan kelebihan berat badan sehingga berujung pada kelebihan berat badan dan obesitas ⁽¹⁴⁾.

Seiring berjalannya waktu dan perkembangan teknologi melahirkan inovasi yang beragam terutama pada pilihan makanan cepat saji, sehingga mengubah kebiasaan konsumsi makanan yang cenderung memilih opsi makanan yang praktis, cepat, dan mudah didapat seperti *junk food* ^(3,16). *Junk food* merupakan makanan yang mengandung tinggi kalori, lemak jenuh, gula, natrium serta rendah serat dan nilai gizi. Kelebihan asupan kalori serta kurangnya aktivitas fisik, dapat menyebabkan penimbunan lemak di dalam tubuh yang akan berdampak pada kenaikan berat badan ⁽¹⁶⁾.

United Nations Childers's Fund (UNICEF) pada tahun 2022, anak-anak dan remaja usia 5-19 tahun di Indonesia memiliki kebiasaan makan yang buruk seperti, mengonsumsi satu atau lebih minuman berpemanis (66,7%), mengonsumsi permen (50,5%), mengonsumsi makanan ringan asin (31,6%), dan 96,7% tidak mengonsumsi

sayur dan buah lima porsi setiap hari ⁽⁸⁾. Data Statistik Kesejahteraan Padang tahun 2023 menunjukkan bahwa rata-rata pengeluaran makanan per kapita dalam sebulan tertinggi pada kelompok makanan dan minuman jadi, sebesar Rp 1.376.898 (20% teratas) dan menyumbang rata-rata konsumsi kalori perhari sebesar 472,30 ⁽¹⁷⁾.

Penelitian di Nepal (2022), mayoritas remaja mengonsumsi *junk food* (84,3%), yang banyak dikonsumsi yaitu mie (65,4%) dan mayoritas (88,6%) *junk food* tersedia di kantin sekolah ⁽¹⁸⁾. Penelitian Simpatik, dkk (2023), frekuensi konsumsi *junk food* ≥ 3 kali seminggu (87,1%) berhubungan dengan gizi lebih pada remaja. Semakin sering mengonsumsi *junk food*, semakin beresiko mengalami gizi lebih dengan dibandingkan remaja yang jarang mengonsumsi *junk food* ^(20,21).

Aktivitas sedentari berkaitan dengan aktivitas fisik ringan yang dilakukan diluar waktu tidur dengan pengeluaran energi rendah 1-1,5 METs ⁽²¹⁾. Aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan aktivitas sedentari di waktu luang seperti, duduk lama, menonton TV atau film, bermain game, dan aktivitas serupa ⁽²²⁾. Jika berkelanjutan dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi di dalam tubuh, karena asupan energi lebih besar dibandingkan energi yang dikeluarkan. Sehingga menjadi salah satu faktor penyebab peningkatan resiko kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja ⁽¹⁵⁾.

Data UNICEF 2022, anak usia 11-19 tahun di Indonesia mengalami penurunan aktivitas fisik, sebanyak 87,9% tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik selama 60 menit per hari ⁽⁸⁾. Penelitian Amrynia (2022), remaja dengan aktivitas sedentari tinggi ≥ 6 jam/hari sebanyak 53,5% dan berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja ⁽¹⁵⁾. Sejalan dengan penelitian Faradilla (2022), gambaran remaja dengan aktivitas sedentari tinggi yaitu 73,1% dengan rata-rata durasi aktivitas paling lama menonton video/film selama 9,1 jam/hari ⁽²³⁾.

Durasi tidur yang tidak cukup serta rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor yang dapat memengaruhi gizi lebih pada remaja. Berkurangnya durasi tidur pada remaja dapat terjadi karena perubahan gaya hidup, cenderung mengorbankan waktu tidur dengan menghabiskan waktu di depan layar, dan tuntutan bangun pagi untuk sekolah. Waktu tidur yang kurang dapat menyebabkan kantuk yang berlebihan pada siang hari⁽¹⁵⁾. Durasi tidur yang kurang dapat mengganggu metabolisme tubuh, seperti peningkatan hormon ghrelin dan penurunan hormon leptin sehingga nafsu makan meningkat dan memicu keinginan makan di malam hari^(17,25).

Statistik Kesejahteraan Kota Padang tahun 2023, pengguna teknologi informasi mencapai 88,74% dan pada remaja usia SMP lanjut sebanyak 96,17%⁽¹⁷⁾. Durasi tidur yang pendek pada saat hari sekolah ditemukan sebesar 58% di kalangan siswa SMP dan angka ini mencapai 73% pada siswa SMA berdasarkan studi di Amerika (2021)⁽²⁵⁾. Penelitian Amrynia (2022), persentase durasi tidur yang kurang (<8 jam/hari) yaitu 56,6% dan berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja⁽¹⁵⁾.

Riskesmas Provinsi Sumatra Barat tahun 2018, Kota Padang berada pada peringkat ke-4 untuk prevalensi gizi lebih tertinggi dan remaja usia 16-18 tahun dengan prevalensi 14,86%. Rekapitulasi penjangkauan kesehatan peserta didik oleh Dinas Kesehatan Kota Padang 2023/2024, persentase gizi lebih tertinggi berada pada tingkatan SMA sebesar 11,54%. Puskesmas Andalas berada pada peringkat pertama untuk persentase gizi lebih pada anak SMA yaitu 19,8% dan tertinggi di SMAS Adabiah yaitu 27,16%. Disusul oleh Puskesmas Lubuk Kilangan dengan persentase 19,6% dan SMAS Semen Padang dengan persentase yang tinggi sebesar 30%.

Upaya pemerintah untuk menurunkan prevalensi kelebihan gizi atau obesitas tertuang pada Renstra Kemenkes RI 2020-2024 difokuskan pada pengendalian kelebihan gizi pada usia dewasa. Namun, keberhasilan upaya dalam mengatasi kelebihan gizi pada usia dewasa mencerminkan seberapa baik upaya mengatasi kelebihan gizi pada masa anak-anak dan remaja ⁽²⁶⁾. Permasalahan gizi lebih masih tinggi pada remaja, khususnya persentase yang tinggi remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang.

SMAS Adabiah dan SMAS Semen Padang terpilih menjadi lokasi penelitian karena adanya perbedaan lokasi antara kedua SMA tersebut. SMAS Adabiah Padang berada di lokasi yang berada dekat dengan pusat kota. Perbedaan lokasi ini dapat memengaruhi status gizi dan beresiko mengalami kelebihan berat badan selain dari faktor-faktor yang berkaitan dengan gizi lebih. Penelitian oleh Zhou, et al (2020), termasuk perbedaan anak dan remaja yang ada di pusat kota dan pinggir kota ⁽²⁷⁾.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian terkait “Hubungan Konsumsi *Junk food*, Aktivitas Sedentari, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMA Adabiah Padang Dan SMA Semen Padang Tahun 2024”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan dari latar belakang diatas maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan konsumsi *junk food*, aktivitas sedentari, dan durasi tidur dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang tahun 2024?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan konsumsi *junk food*, aktivitas sedentari, dan durasi tidur dengan kejadian status gizi lebih pada remaja SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian status gizi lebih pada siswa SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang tahun 2024
2. Mengetahui distribusi frekuensi konsumsi *junk food* pada siswa SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang tahun 2024
3. Mengetahui distribusi frekuensi aktivitas sedentari pada siswa SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang tahun 2024
4. Mengetahui distribusi frekuensi durasi tidur pada siswa SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang tahun 2024
5. Mengetahui hubungan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang tahun 2024
6. Mengetahui hubungan antara aktivitas sedentari dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang tahun 2024
7. Mengetahui hubungan antara durasi tidur dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang tahun 2024
8. Mengetahui variabel yang berhubungan dengan kejadian status gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai referensi dan informasi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan konsumsi *junk food*, aktivitas sedentari, dan durasi tidur dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

1.4.2 Manfaat Akademis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian terkait dengan status gizi lebih dan hubungannya dengan konsumsi *junk food*, aktivitas sedentari, dan durasi tidur.

1.4.3 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh sekolah untuk memberi tahu peserta didiknya bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. Serta dapat dijadikan acuan bagi penelitian berikutnya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Konsumsi *Junk food*, Aktifivitas Sedentari, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja SMAS Adabiah Padang dan SMAS Semen Padang tahun 2024. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Sampel diambil secara *propotional random sampling*. Variabel penelitian ini terdiri dari variabel terikat (*dependent variable*) yaitu kejadian gizi lebih, variabel bebas (*independent variable*) yaitu konsumsi *junk food*, aktivitas sedentari, dan durasi tidur.

Penelitian ini dimulai dari bulan Juni sampai dengan Agustus 2024. Populasi pada penelitian ini adalah siswa-siswi kelas 11 dan 12 di SMAS Adabiah Padang yang berjumlah 533 dan SMAS Semen Padang berjumlah 271. Data konsumsi *junk food* dikumpulkan menggunakan kuesioner FFQ, data aktivitas sedentari menggunakan ASAQ, dan data durasi tidur menggunakan kuesioner PSQI. Kemudian data gizi lebih berdasarkan IMT yang dikumpulkan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan. Analisis data menggunakan aplikasi pengolah data dengan uji statistik univariat dan bivariat (*chi-square*).

