

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gizi lebih telah menjadi masalah global diseluruh dunia, baik di negara maju maupun negara berkembang. Menurut *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) tahun 2021 kawasan Asia-Pasifik merupakan wilayah yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas tertinggi di seluruh dunia, sekitar 1 miliar atau 40% dari total populasinya. Gizi lebih merupakan salah satu dari sepuluh masalah kesehatan utama di dunia dan kelima teratas di negara berkembang. Gizi lebih adalah kondisi di mana terjadi penumpukan lemak secara abnormal atau berlebihan di dalam tubuh yang dapat merusak kesehatan.⁽¹⁾

Remaja rentan mengalami masalah gizi, termasuk gizi lebih, karena fase pertumbuhan dan perkembangan yang cepat (*growth spurt*). UNICEF tahun 2021 menyebutkan bahwa jumlah anak dan remaja yang mengalami gizi lebih meningkat 10 kali lipat dalam 40 tahun terakhir di seluruh dunia dan diperkirakan lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022 dimana 160 juta dengan obesitas.⁽¹⁾ Pada tahun 2012, Majelis Kesehatan Dunia menetapkan program global target gizi dengan tujuan menghentikan peningkatan prevalensi gizi lebih pada anak dan remaja hingga tahun 2025 dengan target tidak lebih dari 6%.⁽²⁾

Terdapat 10 negara dengan jumlah kasus gizi lebih terbanyak didunia, dimana Indonesia berada pada urutan ke-10.⁽¹⁾ Berdasarkan data Riskesdas Indonesia prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun meningkat yaitu dari 7,3% pada tahun 2013 menjadi 13,5% pada tahun 2018.^(3,4) Sedangkann berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi gizi lebih pada remaja di Indonesia

sebesar 12,1%. Hal ini menunjukkan penurunan prevalensi dari tahun 2018 ke tahun 2023. Namun, target global untuk prevalensi gizi lebih pada remaja hingga tahun 2025 adalah tidak lebih dari 6%. Ini berarti Indonesia perlu menurunkan prevalensinya sekitar 6,1% untuk mencapai target tersebut.^(1,5)

Berdasarkan data Riskesdas Sumatera Barat, prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun mengalami kenaikan yaitu dari 7,5% pada tahun 2013 menjadi 11,5% pada tahun 2018.^(6,7) Sedangkan menurut data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi gizi lebih pada remaja di Sumatera Barat adalah 9,5%.⁽⁵⁾ Berdasarkan data Riskesdas Sumatera Barat, prevalensi gizi lebih pada remaja di Kota Padang meningkat yaitu tahun 2013 sebesar 7,8% menjadi 14,86% di tahun 2018.^(6,7) Angka tersebut melebihi prevalensi di tingkat nasional (13,5%) dan provinsi Sumatera Barat (11,5%) pada tahun 2018.^(4,7) Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2023 menyatakan bahwa Kota Padang menempati posisi ke-3 dengan prevalensi gizi lebih tertinggi di provinsi Sumatera Barat.⁽⁸⁾ Hal tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi lebih pada kelompok remaja masih menjadi masalah serius dan harus membutuhkan penanganan yang tepat.⁽¹⁾

Faktor yang menyebabkan masalah gizi lebih pada remaja antara lain faktor genetik, psikis, pengetahuan tentang gizi, perkembangan teknologi, peningkatan konsumsi *junk food*, aktivitas fisik, faktor lingkungan, konsumsi energi yang berlebihan, jenis kelamin, sosial ekonomi, serta pendidikan orang tua.^(9,10) Gizi lebih memiliki dampak jangka pendek maupun jangka panjang bagi remaja. Dampak jangka pendek berhubungan dengan kesehatan mental seperti rendahnya rasa percaya diri dan depresi karena masalah berat badan, keterbatasan dalam melakukan aktifitas fisik/ olahraga yang dapat mempengaruhi kebugaran fisik dan dapat mengganggu keseimbangan hormon dalam tubuh, yang mempengaruhi perkembangan fisik dan

emosional remaja serta penurunan prestasi akademik. Sedangkan dampak jangka panjang yaitu dapat meningkatkan risiko timbulnya berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, diabetes, stroke, hipertensi, gangguan pencernaan, kanker dan gangguan pertumbuhan akibat timbunan lemak yang berlebih. Penyakit-penyakit tersebut dapat memberikan dampak negatif pada perkembangan fisik dan kesehatan remaja hingga mencapai masa dewasa.^(1,9)

Faktor penyebab langsung gizi lebih pada remaja adalah dari asupan makanan yang dikonsumsi seperti konsumsi makanan *junk food*. *Junk food* atau sering disebut sebagai makanan sampah merupakan jenis makanan yang memiliki kandungan natrium, lemak, gula, zat aditif, dan kalori yang tinggi, tetapi rendah dalam serat, vitamin, serta mineral. Makanan tersebut seperti *fast food*, gorengan, makanan kaleng, *soft drink*, permen, asinan, hingga *snack* (makanan ringan).⁽¹¹⁾ Menurut WHO tahun 2020, sebanyak 80% remaja di seluruh dunia sering mengonsumsi *junk food* yang terdiri dari 15% untuk makan pagi, 50% untuk makan siang, dan 15% untuk makan malam. *Junk food* digemari oleh remaja dikarenakan penyajiannya yang cepat, praktis, dan rasanya enak. Harga yang murah, porsi besar dan banyaknya diskon yang ditawarkan restoran cepat saji juga mempengaruhi remaja untuk mengonsumsi makanan cepat saji.^(11,12)

Konsumsi *junk food* secara berlebihan setiap hari dapat menyebabkan masalah gizi lebih dan meningkatkan risiko terkena penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, serta karies gigi hingga kanker.⁽¹¹⁾ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Izhar, M.D. tahun 2020 dan Rosalini, dkk tahun 2024 menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja dengan $p\text{-value} = 0,001$ dan $0,003$ ($p < 0,05$).^(13,14)

Faktor lain yang menyebabkan terjadinya gizi lebih pada remaja adalah perkembangan teknologi yang semakin maju, yaitu penggunaan *smartphone* untuk mengakses media sosial.^(15,16) Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2021-2022, tingkat akses internet untuk media sosial pada populasi usia 13-18 tahun tergolong tinggi yaitu mencapai angka 89,15%.⁽⁹⁾ Remaja di Kota Padang paling sering menggunakan media sosial seperti *YouTube*, *Instagram*, *WhatsApp*, dan *TikTok*.⁽¹⁵⁾ Media sosial berperan sebagai media promosi makanan termasuk makanan yang tidak sehat seperti makanan *junk food* yang dapat meningkatkan resiko gizi lebih.^(17,18) Hal tersebut dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan oleh Hawkins, dkk tahun 2022 yang mengemukakan bahwa foto dan video yang diunggah di media sosial mengenai makanan, dapat menyebabkan peningkatan keinginan seseorang untuk mengkonsumsi makanan secara berlebihan yang mengakibatkan terjadinya kelebihan gizi.⁽¹⁹⁾ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Artadini, G M. dkk tahun 2022 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara paparan media sosial dengan status gizi lebih pada remaja dengan $p=0,037$ ($p<0,05$).⁽¹⁷⁾

Salah satu faktor penentu dalam memilih jenis makanan yang tepat adalah pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan yang kurang mengenai makanan yang sehat dan gizi seimbang menyebabkan seseorang cenderung memilih makanan berdasarkan selera, sosial ekonomi, dan trend sosial yang terjadi di masyarakat.⁽²⁰⁾ Hal tersebut juga dilakukan oleh para remaja. Pola pikir remaja dalam memenuhi kebutuhan gizi yang dikonsumsi dipengaruhi oleh pengetahuan. Pengetahuan gizi memberikan dasar bagi remaja untuk memilih makanan yang sehat dan menyadari bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan.⁽²¹⁾ Kurangnya pengetahuan tentang gizi dapat mengakibatkan masalah status gizi pada remaja salah satunya masalah gizi

lebih.⁽²²⁾ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Juwita, dkk tahun 2022 menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan kejadian gizi lebih pada remaja dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$).⁽²¹⁾

Berdasarkan data skrining kesehatan dari Dinas Kesehatan Kota Padang melalui penjangkaran pemeriksaan kesehatan peserta didik SMA/SMK/MA kelas X (sepuluh) di Kota Padang tahun 2023 pada 24 Puskesmas, diketahui bahwa wilayah kerja puskesmas Andalas merupakan wilayah yang memiliki permasalahan status gizi lebih tertinggi yaitu 19,86%.⁽²³⁾ SMAS Adabiah Padang terpilih menjadi lokasi penelitian karena berdasarkan hasil skrining kesehatan oleh Puskesmas Andalas tahun 2023 didapatkan hasil bahwa SMAS Adabiah Padang menempati posisi ke-1 dengan prevalensi permasalahan status gizi lebih tertinggi dari 15 SMA/SMK/MA di Kota Padang, yaitu sebesar 27,1%.⁽²⁴⁾

Berdasarkan hasil observasi awal pada 10 orang siswa, diketahui sebanyak 4 siswa dengan status gizi lebih dan 6 siswa dengan gizi normal. Rata-rata siswa memiliki akun media sosial dan mengaksesnya selama 3-4 jam sehari. Mereka sering terpapar informasi, iklan, dan promosi makanan atau minuman di *YouTube*, *Instagram*, *TikTok*, dan *WhatsApp*, serta sering mengonsumsi makanan yang dipromosikan di media sosial. Siswa lebih banyak menghabiskan waktu di sekolah dan rata-rata hampir setiap hari mengonsumsi makanan *junk food* 2-3 kali/hari. Selain itu, kebanyakan siswa kurang mendapatkan pengetahuan terkait gizi di sekolah ataupun dari puskesmas.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui “hubungan antara konsumsi *junk food*,

paparan media sosial dan pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu apakah terdapat hubungan konsumsi *junk food*, paparan media sosial dan pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi *junk food*, paparan media sosial dan pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024.
2. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024.
3. Mengetahui distribusi frekuensi konsumsi *junk food* pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024.
4. Mengetahui distribusi frekuensi paparan media sosial pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024.
5. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan gizi pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024.
6. Mengetahui hubungan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024.

7. Mengetahui hubungan paparan media sosial dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024.
8. Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan dan pengetahuan ilmiah yang mampu memperkaya bukti empiris mengenai hubungan paparan media sosial, konsumsi *junk food* dan pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

1.4.2 Manfaat Akademis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar acuan untuk bahan penelitian lebih lanjut khususnya dalam mengembangkan penelitian mengenai kejadian gizi lebih pada remaja dan faktor yang mempengaruhinya seperti paparan media sosial, konsumsi *junk food* dan pengetahuan gizi.

1.4.3 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman dan menambah wawasan tentang kejadian gizi lebih pada remaja dan untuk menerapkan ilmu yang telah didapatkan selama mengikuti perkuliahan.

2. Bagi Sekolah

Memberikan informasi kepada pihak sekolah tempat penelitian untuk menjadi acuan bahan dasar penelitian selanjutnya dalam rangka mengembangkan ilmu pengetahuan serta upaya perbaikan dalam mengatasi masalah gizi lebih pada remaja.

3. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Memberikan referensi untuk penelitian selanjutnya serta menjadi bahan bacaan tentang kejadian gizi lebih dan faktor yang mempengaruhinya pada remaja di Fakultas Kesehatan masyarakat Universitas Andalas.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan konsumsi *junk food*, paparan media sosial dan pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024. Waktu pelaksanaan penelitian ini adalah pada bulan Februari hingga Agustus tahun 2024. Lokasi penelitian dilakukan di SMAS Adabiah Padang. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI dan XII yang bersekolah di SMAS Adabiah Padang pada tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 534 siswa. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah dengan *simple random sampling*.

Variabel independen penelitian adalah konsumsi *junk food*, paparan media sosial dan pengetahuan gizi sedangkan variabel dependen penelitian adalah kejadian gizi lebih. Data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Pengumpulan data didapatkan dengan pengukuran secara langsung dan wawancara kuesioner. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*.