

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perilaku makan merupakan tindakan dipengaruhi oleh persepsi, sikap, pengetahuan dan praktik yang dimiliki seseorang terhadap makanan. Signifikansi masalah ini terletak pada risiko gangguan kesehatan yang dapat muncul di masa mendatang akibat kebiasaan konsumsi yang buruk. Perilaku seperti mengonsumsi makanan dengan nilai gizi rendah, melewatkan jam makan, dan ketidakdisiplinan dalam waktu makan dapat berkontribusi pada timbulnya masalah kesehatan yang bersifat kronis⁽¹⁾. Penelitian Rachmi, *et al* tahun 2020 menunjukkan bahwa 38,1% remaja berusia antara 13-19 tahun tidak mengonsumsi makanan yang cukup. Sebagian besar remaja mengonsumsi ≥ 4 kelompok makanan, yaitu 81,1% pada usia 6-12 tahun dan 83,9% pada usia 13-19 tahun. Namun, hanya 23,5% anak usia 6-12 tahun dan 24,9% remaja usia 13-19 tahun mengonsumsi karbohidrat, protein, dan lemak dalam jumlah cukup. Data menunjukkan bahwa kebiasaan makan remaja Indonesia perlu ditingkatkan, dimana sekitar 18% remaja di 6 kota mengonsumsi protein hewani, buah-buahan, dan sayur-sayuran kurang dari lima hari dalam seminggu⁽²⁾.

Menurut data WHO bahwa sebanyak 390 juta anak dan remaja yang berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan dengan prevalensi meningkat mencapai 20% pada tahun 2022. Meningkatnya masalah kelebihan berat badan juga diiringi dengan meningkatnya masalah kekurangan gizi. Remaja kurang memiliki kendali terhadap makanan dan perilaku makan yang tidak sehat⁽³⁻⁷⁾.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi masalah status gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia adalah 12,1%. Pada tahun 2018, angka tersebut yaitu 13,5 gizi lebih. Di Sumatera Barat, prevalensi masalah gizi lebih pada usia 16-18 tahun mengalami penurunan. Data Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan 11,5% gizi lebih. Pada tahun 2023 angka tersebut menjadi 9,5% untuk gizi lebih⁽⁸⁻¹⁰⁾.

Prevalensi masalah gizi lebih di Kota Padang pada remaja meningkat antara tahun 2013 dan 2018, dengan data menunjukkan peningkatan dari 7,8% menjadi 14,86%. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan permasalahan gizi lebih pada remaja. Menurut *Nutrition Landscape Information System* (NLIS) pada WHO tahun 2019, nilai *cut-off indikator* untuk status gizi di Indonesia pada tahun 2018 dan 2023 yaitu, tinggi (10- <15%) untuk status gizi lebih⁽¹⁰⁻¹²⁾.

Hasil Rekapitulasi Hasil Pemeriksaan Kesehatan Siswa Tahun Ajaran 2023/2024 yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kota Padang menunjukkan bahwa Puskesmas Andalas mempunyai permasalahan kesehatan remaja tingkat SMA/MA di Kota Padang. Sebanyak 417 siswa kelas X (22,13%) mengalami permasalahan gizi lebih. Berdasarkan survei kesehatan yang dilakukan di Wilayah Puskesmas Andalas, SMK Negeri 2 Kota Padang mempunyai jumlah siswa yang mengalami masalah gizi, yaitu sebanyak 67 siswa atau 16,06% yang mengalami masalah gizi lebih^(13,14).

Penelitian Rahmy, dkk tahun 2021 menunjukkan bahwa 90,4% remaja memiliki perilaku makan tidak seimbang, dibandingkan remaja dengan perilaku

makan seimbang. Lebih lanjut, penelitian Izhar tahun 2020 menemukan bahwa 64,4% remaja menderita gizi lebih yang disebabkan oleh kebiasaan sering mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi >4 kali seminggu^(15,16). Rianti, *et al* tahun 2023, bahwa sebanyak 60,9% remaja di Kecamatan Kota Pekanbaru mengalami perilaku makan yang tidak tepat akibat pola makan yang tidak teratur. Penelitian Rianti, *et al* tahun 2023 menunjukkan bahwa 47,9% remaja memiliki perilaku makan rendah dan 8,7% memiliki perilaku makan tinggi⁽¹⁷⁾.

Menurut Putri, *et al* tahun 2020, faktor predisposisi yang berhubungan dengan perilaku makan sehat pada remaja adalah sikap (p -value = 0,000), sedangkan faktor pemungkin berupa paparan media sosial berdasarkan penelitian Artadini, *et al* tahun 2022 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan (p -value = 0,037). Chae, *et al* tahun 2022 menambahkan bahwa kesehatan fisik, termasuk aktivitas fisik, merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai bentuk latihan yang dihasilkan oleh otot dan rangka yang memerlukan pengeluaran energi^(1,18-20).

Menurut WHO, gaya hidup kurang gerak menyebabkan kematian lebih dari 2 juta orang setiap tahunnya. Data menunjukkan bahwa 81% remaja usia 10-19 tahun tidak memenuhi jumlah minimum aktivitas fisik yang disarankan untuk menjaga kesehatan optimal. Institut Kesehatan Nasional juga menyatakan bahwa gaya hidup yang kurang gerak (*sadentary lifestyle*) dapat menyebabkan kecacatan dan berbagai masalah kesehatan lainnya^(21,22).

Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 melaporkan prevalensi kurang aktivitas fisik di Indonesia mencapai 37,4% dari total penduduk, meningkat 3,9% dibandingkan survei Riskesdas 2018. Di Provinsi Sumatera Barat, prevalensi

penduduk dengan aktivitas fisik kurang mengalami penurunan. Dari 39,4% pada tahun 2018 menjadi 34,6% pada tahun 2023. Namun di Kota Padang, persentase penduduk yang kurang melakukan aktivitas fisik meningkat dari 27,3% pada tahun 2013 menjadi 55,12% pada tahun 2018⁽⁸⁻¹¹⁾.

Menurut Wiradijaya tahun 2020, sebanyak 38,2% remaja menunjukkan perilaku makan yang baik dan hasil analisis statistik menunjukkan adanya korelasi signifikan antara sikap dan perilaku makan, dengan nilai p sebesar 0,015. Penelitian Atika tahun 2023 menemukan bahwa perilaku makan tidak sehat memiliki prevalensi tertinggi yaitu sebesar 55,4% dan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan perilaku makan (p -value = 0,001)^(23,24). Rianti, *et al* pada tahun 2023 juga menunjukkan adanya hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku makan remaja pada remaja (p = 0,02)⁽¹⁷⁾.

Dampak dari perilaku makan yang salah meningkatkan risiko lebih besar mengalami gangguan gizi. Citerawati (dalam Purnama, 2019) mengatakan bahwa remaja menyukai jajanan (*snack*) dan sering kali melewatkan waktu makan karena ingin menjaga bentuk tubuh atau karena kesibukan sehingga biasanya mengonsumsi makanan cepat saji. Terlebih lagi, ketika remaja dalam keadaan kenyang, mereka sering mengonsumsi makanan yang mengandung lemak dan karbohidrat, tanpa memperhatikan nilai gizinya. Perilaku makan yang tidak sehat dapat berdampak negatif terhadap kesehatan remaja dan menimbulkan masalah gizi⁽²⁵⁾.

Remaja usia 10-19 tahun mengalami beberapa perubahan, termasuk perilaku makan, yang dapat mengarah pada kebiasaan perilaku makan sehat dan tidak sehat⁽¹⁷⁾. Periode ini merupakan masa kritis untuk menumbuhkan dan

mengembangkan kebiasaan makan yang sehat. Pola penambahan berat badan berlebih dan obesitas cenderung berulang sepanjang hidup. Kebiasaan makan yang tidak sehat meningkat seiring bertambahnya usia dan meningkatnya pendapatan di kalangan orang dewasa. Selama masa remaja, individu mengembangkan identitas diri, sistem nilai moral, dan harga diri, serta aspirasi karir mereka, pada tingkat perkembangan psikososial yang berbeda. Masa remaja dibagi menjadi tiga masa, yaitu masa remaja awal (11-14 tahun), masa remaja pertengahan (15-17 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun). Masa remaja pertengahan ditandai dengan berkembangnya kemandirian emosional dan sosial dari keluarga, terutama dari orang tua, serta meningkatnya konflik terkait perilaku makan dan aktivitas fisik⁽²⁶⁻²⁸⁾.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan sikap, aktivitas fisik, dan pengaruh media sosial dengan perilaku makan pada remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang 2024.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan dari penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan sikap, aktivitas fisik, dan pengaruh media sosial dengan perilaku makan pada remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan sikap, aktivitas fisik, dan pengaruh media sosial dengan perilaku makan pada remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden pada remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang tahun 2024.
2. Diketahui distribusi frekuensi perilaku makan pada remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang tahun 2024.
3. Diketahui distribusi sikap pada remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang tahun 2024.
4. Diketahui distribusi aktivitas fisik pada remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang tahun 2024.
5. Diketahui distribusi frekuensi pengaruh media sosial pada remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang tahun 2024.
6. Dianalisis hubungan sikap dengan perilaku makan pada remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang tahun 2024.
7. Dianalisis hubungan aktivitas fisik pada remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang tahun 2024.
8. Dianalisis hubungan pengaruh media sosial pada remaja di SMK Negeri 2 Kota Padang tahun 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi masyarakat, khususnya terkait gizi pada kelompok remaja. Serta diharapkan menambah bukti empiris dan memperluas wawasan terkait hubungan antara sikap, aktivitas fisik, dan pengaruh media sosial dengan perilaku makan.

1.4.2 Manfaat Akademis

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber inspirasi dan landasan untuk pengembangan penelitian lebih lanjut di lingkungan Universitas Andalas.

1.4.3 Manfaat Praktis

1.4.3.1 Manfaat Bagi Peneliti

Memberikan kesempatan bagi peneliti untuk memperluas wawasan maupun pengetahuan secara langsung, merencanakan penelitian, melaksanakan penelitian dan menyusun laporan hasil penelitian serta meningkatkan skill peneliti dalam menyajikan data secara sistematis dan jelas. Penelitian ini juga diharapkan dapat di pergunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya.

1.4.3.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan agar bisa menjadi sumber informasi dan menambah wawasan bagi masyarakat umum, terutama remaja terkait hubungan antara sikap, aktivitas fisik, dan pengaruh media sosial dengan perilaku makan.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Batasan penelitian ini mencakup studi tentang gizi masyarakat di lingkungan SMK Negeri 2 Kota Padang. Variabel dependen dalam penelitian ini perilaku makan dan variabel independen yaitu sikap, aktivitas fisik, dan pengaruh media sosial. Adapun sampel dalam penelitian ini yaitu remaja usia 15-18 di SMK Negeri 2 Kota Padang.

Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *propotional random sampling*. Penelitian ini tergolong dalam kategori survei analitik dengan desain *cross sectional* dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode analisis yang diterapkan meliputi dua jenis: analisis univariat untuk menggambarkan distribusi setiap variabel, dan analisis bivariat untuk menguji ada tidaknya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

