

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja ialah masa peralihan pada saat anak-anak menuju dewasa awal. Populasi remaja indonesia selalu mengalami peningkatan di setiap tahunnya.^[1] Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), periode remaja yaitu usia 10 – 19 tahun yang ditunjukkan dengan perkembangan fisik, mental, emosional serta sosial.^[2] Masa remaja termasuk fase tumbuh kembang yang penting karena akan menentukan pada fase perkembangan ke masa dewasa nantinya. Remaja termasuk kelompok rentan terhadap masalah gizi karena masa remaja adalah periode kehidupan yang ditandai dengan kecepatan pertumbuhan mencapai kedewasaan, sehingga memerlukan zat gizi yang seimbang.^[3]

Permasalahan terkait gizi yang bisa dialami saat remaja yakni kelebihan Gizi (*overnutrition*). Kelebihan Gizi (*Overnutrition*) termasuk salah satu masalah gizi terbesar di dunia, yang meliputi *overweight* dan obesitas. *Overweight* dan obesitas adalah penyebab kematian tertinggi di dunia dibandingkan dengan jumlah kasus kekurangan gizi.^[4] Anak-anak dengan status gizi lebih cenderung terus mengalami gangguan gizi sampai masa remaja hingga dewasa. Meningkatnya angka kejadian kelebihan gizi pada remaja adalah hal yang perlu mendapat perhatian untuk mencegah keberlanjutan hingga dewasa.^[4] Kelebihan gizi dapat berdampak serius pada kesehatan sosial, fisik, dan psikologis remaja, termasuk masalah citra diri, harga diri yang rendah, peningkatan gangguan depresi, kekurangan tidur, serta penurunan harapan hidup.^[5]

Kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja masih menjadi masalah kesehatan yang utama, yang ditandai dengan terus meningkatnya prevalensi kejadian *overweight* dan obesitas setiap tahunnya.^[3] UNICEF menyatakan bahwa jumlah anak

dan remaja yang mengalami kelebihan gizi meningkat sepuluh kali lipat dalam 40 tahun terakhir di dunia dan diperkirakan melebihi 390 juta anak-anak dan remaja yang berumur 5-19 tahun menderita kelebihan gizi. Pada saat ini, wilayah Asia-Pasifik memiliki jumlah absolut angka kejadian *overweight* dan obesitas tertinggi di dunia, yaitu sekitar 1 miliar yang merupakan 40% dari total populasi di wilayah tersebut. Analisis terbaru mengungkapkan bahwa Indonesia merupakan negara dengan prevalensi *Triple Burden Malnutrition* (TBM) yang paling parah dan tercatat sebagai salah satu negara dengan laju pertumbuhan kasus *overweight* dan obesitas tercepat.^[6]

Mengacu pada data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia menunjukkan bahwa jumlah kasus kejadian kelebihan gizi telah meningkat secara signifikan. Terjadinya peningkatan angka kejadian kelebihan gizi terhadap remaja umur 16-18 tahun dari tahun 2013 yakni sejumlah 7,3% (mencakup 5,7% *overweight* & 1,6% obesitas) menjadi 13,5% (mencakup 9,5% *overweight* & 4% obesitas) di tahun 2018.^[7,8] Menurut laporan Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, menunjukkan jumlah kasus kejadian kelebihan gizi di Indonesia sebesar 12,1%.^[9] Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Sumatera Barat, kasus kelebihan gizi terhadap remaja umur 16-18 tahun meningkat dari 7,5% (mencakup 6% *overweight* & 1,5% obesitas) di tahun 2013, menjadi 11,5% (mencakup 7,7% *overweight* & 3,7% obesitas) di tahun 2018. Jumlah kasus kelebihan gizi di Kota Padang terhadap kelompok usia 16-18 tahun juga menunjukkan peningkatan dari tahun 2013 ke tahun 2018, yaitu dari 7,8% (mencakup 5,8% *overweight* & 2% obesitas) menjadi 14,8% (mencakup 9,9% *overweight* & 4,9% obesitas).^[10,11] Hal tersebut menyimpulkan bahwa kasus kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja masih tergolong tinggi dan terjadinya peningkatan, sehingga tetap menjadi masalah serius dan harus membutuhkan penanganan yang tepat.

Kelebihan gizi (*overnutrition*) dapat terjadi karena berbagai aspek, antara lain faktor genetik, kebiasaan pola hidup yang buruk akibat kurangnya pengetahuan terkait gizi, seperti pola makan yang buruk dan konsumsi makanan mengandung lemak yang tinggi, termasuk makanan siap saji. Aktivitas fisik yang kurang seperti jarang berolahraga atau duduk dalam waktu lama, serta faktor psikologis juga dapat meningkatkan risiko terjadinya *overweight* dan obesitas.^[12]

Pengetahuan gizi pada seseorang termasuk faktor yang dapat mempengaruhi pada kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) dalam menentukan makanan yang akan dikonsumsi. Pandangan remaja dalam memenuhi kebutuhan gizi yang dikonsumsi dapat dipengaruhi oleh pengetahuan. Pengetahuan terkait gizi memberikan landasan bagi remaja agar menentukan asupan yang bergizi serta memahami bahwa makanan memiliki keterkaitan dengan gizi serta kesehatan. Kurangnya pengetahuan terkait gizi dapat menyebabkan kurangnya kesadaran seseorang dalam memperoleh makanan sehat yang akan dikonsumsi dan cenderung makanan hanya berdasarkan selera saja, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan risiko terjadinya kelebihan gizi (*overnutrition*).^[12] Sediaoetama (2000) mengungkapkan bahwa kekeliruan dalam menentukan makanan dan minimnya pengetahuan terkait gizi dapat berdampak terjadinya gangguan gizi yang akhirnya berpengaruh pada kejadian *overweight* dan obesitas.^[13] Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Fadhelina 2024 menyimpulkan bahwa adanya hubungan pengetahuan gizi terhadap gizi lebih remaja dengan *p-value* 0,000 ($p = <0,05$).^[14]

Selain pengetahuan gizi, kualitas tidur juga bisa menjadi faktor yang memengaruhi terjadinya kelebihan gizi terhadap remaja. Tidur adalah kebutuhan pokok yang penting untuk seseorang. Selama tidur dan istirahat, tubuh menjalankan proses perbaikan untuk mengembalikan energi dan menjaga tenaga pada tingkat

optimal. Perubahan kebiasaan tidur sering kali diakibatkan karena kewajiban aktivitas sehari-hari, yang berdampak pada menurunnya waktu yang dibutuhkan untuk tidur. Kebutuhan tidur yang memadai bukan cuma dipengaruhi pada lama waktu tidur (kuantitas), namun juga kualitas tidur yang mencakup seperti durasi tidur, durasi yang dibutuhkan guna bisa tertidur, frekuensi terbangun, serta faktor subjektif seperti intensitas tidur serta kenyamanan terhadap tidur tersebut. Tidur dapat disebut berkualitas apabila seseorang tidak merasakan indikasi kurang tidur dan tidak mengalami gangguan tidur.^[15] Tidur dapat memberikan dampak pada berat badan seseorang secara biologis dan perilaku. Waktu tidur singkat dapat meningkatkan risiko terjadinya kelebihan gizi yang berkaitan dengan perilaku terhadap berat badan, seperti meningkatnya makanan yang dikonsumsi serta rendahnya aktivitas yang dilakukan seseorang.^[16] Berdasarkan studi yang dilakukan Yasnira, dkk tahun 2021 menyimpulkan bahwa adanya hubungan kualitas tidur terhadap gizi lebih pada remaja dengan *p-value* 0,024 ($p = <0,05$).^[15]

Remaja memerlukan asupan energi dan gizi yang seimbang untuk mendukung aktivitas fisik yang mereka lakukan setiap hari. Salah satu cara untuk memastikan pemenuhan kebutuhan gizi yang cukup dan berkualitas pada remaja yaitu dengan melakukan sarapan.^[17] Sarapan memiliki peran yang sangat penting, khususnya bagi remaja sebelum memulai aktivitas di sekolah. Apabila dikonsumsi dengan benar, sarapan dapat mencukupi lebih kurang 20-25% dari total energi sehari. Sarapan pagi sangat diperlukan dalam memenuhi kebutuhan energi sebelum berangkat ke sekolah. Salah satu alasan mengapa banyak anak yang melewatkan sarapan sebelum pergi ke sekolah yaitu akibat keterbatasan waktu harus berangkat pagi. Kebiasaan tidak sarapan dapat mengakibatkan kandungan gula dalam darah menjadi menurun, yang dapat mengakibatkan munculnya rasa lapar. Keadaan ini dapat membuat seseorang

cenderung mempunyai keinginan untuk makan dalam porsi besar, akibatnya berisiko konsumsi makanan secara berlebihan di siang hari maupun malam hari yang bisa menyebabkan meningkatnya risiko kejadian kelebihan gizi.^[18] Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Hanifah Ardiani, dkk 2021 menyimpulkan bahwa adanya hubungan kebiasaan sarapan terhadap kejadian gizi lebih pada remaja dengan *p-value* 0,015 ($p = <0,05$).^[19]

Menurut data skrining dari Dinas Kesehatan Kota Padang melalui penjangkaran pemeriksaan kesehatan peserta didik SMA/SMK/MA kelas X (sepuluh) pada tahun 2023/2024 di 24 Puskesmas, diketahui bahwa wilayah kerja puskesmas Andalas merupakan wilayah yang memiliki angka prevalensi kejadian kelebihan gizi tertinggi diantara wilayah puskesmas lainnya dengan presentase yaitu 19,8%.^[20] SMA Swasta Adabiah Padang merupakan sekolah yang memiliki prevalensi kejadian kelebihan gizi tertinggi berdasarkan hasil skrining kesehatan yang dilakukan oleh puskesmas Andalas pada tahun 2023 diantara SMA/SMK/MA lainnya yaitu sebanyak 27,1%.^[21] Dimana angka tersebut menunjukkan tingginya kasus kelebihan gizi di kota Padang khususnya di SMA Swasta Adabiah Padang, dengan prevalensi kasus tersebut melebihi prevalensi nasional yaitu 12,1%.

Berdasarkan latar belakang yang dijabarkan, oleh karena itu perlu dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui “Hubungan Pengetahuan Gizi, Kualitas Tidur, dan Kebiasaan Sarapan Terhadap Kejadian Kelebihan Gizi (*Overnutrition*) Pada Siswa – Siswi SMAS Adabiah Padang Tahun 2025”

1.2 Rumusan Masalah

Masa remaja ialah masa peralihan pada saat anak-anak menuju dewasa awal yang termasuk fase tumbuh kembang yang penting karena akan menentukan pada fase perkembangan ke masa dewasa nantinya. Remaja termasuk kelompok yang rentan

terhadap masalah gizi, salah satunya yaitu kelebihan gizi (*overnutrition*). Prevalensi kasus kelebihan gizi pada remaja di Indonesia mencapai 12,1%, dan pada sekolah yang akan dilakukan penelitian ini memiliki prevalensi kejadian kelebihan gizi sebesar 27,1%, dimana angka tersebut sudah melebihi prevalensi kasus kelebihan gizi di Indonesia, yang dapat dikatakan terdapat masalah sehingga perlu dilakukannya penelitian ini dengan melihat hubungan dari berbagai faktor yang memengaruhi kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja yaitu pengetahuan gizi, kualitas tidur, dan kebiasaan sarapan. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan pengetahuan gizi, kualitas tidur, dan kebiasaan sarapan terhadap kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada siswa – siswi SMAS Adabiah Padang tahun 2025?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan pengetahuan gizi, kualitas tidur, dan kebiasaan sarapan terhadap kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada siswa – siswi di SMAS Adabiah Padang tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada siswa-siswi SMAS Adabiah Padang tahun 2025
2. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan gizi pada siswa – siswi SMAS Adabiah Padang tahun 2025
3. Mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada siswa – siswi SMAS Adabiah Padang tahun 2025
4. Mengetahui distribusi frekuensi kebiasaan sarapan pada siswa – siswi SMAS Adabiah Padang tahun 2025

5. Mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada siswa – siswi SMAS Adabiah Padang tahun 2025
6. Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada siswa – siswi SMAS Adabiah Padang tahun 2025
7. Mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada siswa – siswi SMAS Adabiah Padang tahun 2025

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman serta menambah wawasan mengenai pengetahuan gizi, kualitas tidur, dan kebiasaan sarapan dengan kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja.

1.4.2 Manfaat Akademis

Diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan referensi untuk peneliti selanjutnya khususnya dalam mengembangkan penelitian mengenai kelebihan gizi (*overnutrition*), dan hubungannya dengan pengetahuan gizi, kualitas tidur, dan kebiasaan sarapan.

1.4.3 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menghadirkan manfaat untuk pembaca, dan digunakan sebagai informasi dalam meningkatkan pemahaman mengenai hubungan pengetahuan gizi, kualitas tidur, dan kebiasaan sarapan dengan kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan guna mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi, Kualitas Tidur, dan Kebiasaan Sarapan Terhadap Kejadian Kelebihan Gizi

(*Overnutrition*) Pada Siswa – Siswi SMAS Adabiah Padang Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Variabel dependen pada penelitian ini yaitu kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*), sedangkan variabel independen yaitu pengetahuan gizi, kualitas tidur, dan kebiasaan sarapan. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2024. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa-siswi di SMAS Adabiah Padang. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat.

