

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kelebihan gizi atau gizi lebih merupakan kondisi ketika asupan kalori melebihi jumlah kalori yang digunakan tubuh, jumlah asupan energi yang berlebih tersebut disimpan sebagai lemak tubuh.⁽¹⁾ Gizi lebih terdiri dari kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas.⁽²⁾ Pola makan dengan kalori tinggi, aktivitas fisik rendah, atau perpaduan dari keduanya dapat menyebabkan penumpukan energi, dibuktikan dengan kenaikan berat badan dan meningkatnya kasus obesitas.⁽¹⁾

Dampak kelebihan gizi bagi kesehatan bisa menyebabkan munculnya penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, jantung koroner, hipertensi dan gangguan ginjal. Bagi anak-anak atau remaja yang mengalami masalah gizi lebih atau obesitas bisa menjadi kurang percaya diri dan depresi.⁽³⁾ Gizi lebih dapat terjadi pada setiap kalangan dan usia, baik pria maupun wanita terutama pada usia remaja.⁽⁴⁾ Masa remaja merupakan masa kritis dimana perkembangan dan pertumbuhan fisik terjadi begitu pesat sehingga memerlukan peningkatan asupan gizi yang berkaitan dengan kejadian obesitas.⁽⁵⁾

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, lebih dari 390 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan. Prevalensi kelebihan berat badan (termasuk obesitas) di kalangan anak dan remaja usia 5–19 tahun meningkat drastis, dari hanya 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. Peningkatan ini terjadi hampir sama pada anak laki-laki dan perempuan pada

tahun 2022, 19% anak perempuan dan 21% anak laki-laki mengalami kelebihan berat badan.⁽⁶⁾

Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018 prevalensi status Gizi lebih secara Nasional berdasarkan indeks IMT/U pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia adalah 11,2%.⁽⁷⁾ Selain itu, berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi gizi lebih nasional remaja usia 13-15 yaitu 12,1%.⁽⁸⁾ Data tersebut menunjukkan prevalensi gizi lebih pada remaja usia 13–15 tahun di Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun 2018 hingga 2023. Provinsi Sumatera Barat juga mengalami peningkatan terkait prevalensi gizi lebih pada kelompok usia yang sama, berdasarkan indeks IMT/U pada remaja usia 13-15 pada tahun 2018 yaitu sebanyak 10,3%⁽⁷⁾ dan mengalami peningkatan berdasarkan data SKI tahun 2023 pada usia yang sama sebanyak 10,6%.⁽⁸⁾ Kota Padang merupakan ibu kota Provinsi Sumatera Barat juga mengalami peningkatan prevalensi status gizi lebih berdasarkan data Riskesdas 2013 dan 2018 yaitu 9,7% menjadi 10,10%.⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾

Sejalan dengan penelitian Lingga tahun 2024 yang telah dilakukan di salah satu SMPN di Kota Padang, diperoleh hasil bahwa lebih dari setengah responden (59%) memiliki status gizi lebih, dengan hasil tersebut maka kasus kejadian gizi lebih di Kota Padang termasuk tinggi, dikarenakan melebihi setengah responden.⁽¹¹⁾

Gizi lebih dan obesitas pada remaja menjadi masalah besar karena bisa terus berlanjut hingga dewasa.⁽¹²⁾ Status gizi lebih disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk faktor genetik, pola makan, aktivitas fisik, dan faktor sosial budaya.⁽¹³⁾ Adanya perubahan gaya hidup yang cenderung mengikuti budaya Barat terutama perubahan pola makan yang cenderung mengarah pada konsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak dan kolesterol, terutama makanan cepat saji, yang dapat

meningkatkan risiko gizi lebih bahkan obesitas.⁽¹²⁾ Selain itu, kurangnya aktivitas fisik pada anak dengan gizi lebih juga berhubungan dengan perilaku sedentari.⁽¹⁴⁾

Perilaku sedentari atau disebut juga dengan perilaku menetap dengan aktivitas fisik yang sangat rendah di luar waktu tidur. Perilaku sedentari yang berlangsung terus-menerus dapat mempengaruhi status gizi karena tubuh membakar lebih sedikit kalori.⁽¹⁵⁾ Remaja yang mengalami kelebihan berat badan jarang melakukan aktivitas fisik dan cenderung lebih sering melakukan aktivitas yang minim gerak, seperti menonton televisi, menggunakan gawai, bermain laptop, menonton video permainan, atau berbaring di kamar.⁽¹⁶⁾ Menurut WHO tahun 2018, perilaku sedentari merupakan salah satu dari sepuluh penyebab utama kematian dan kecacatan di dunia, dengan angka kematian mencapai sekitar 2 juta jiwa setiap tahun.⁽¹⁵⁾ Susilawati dan Suparni (2023) juga menyebutkan bahwa perilaku sedentari dapat meningkatkan risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) bahkan kematian dini.⁽¹⁵⁾

Sejalan dengan penelitian Syifa tahun 2024 dengan hasil, sebanyak 4 responden (2,7%) memiliki status gizi normal dengan tingkat *sedentary lifestyle* rendah. Ada 39 responden (26%) dengan tingkat *sedentary lifestyle* sedang, dan sebagian besar dari mereka memiliki status gizi normal, yaitu 33 responden (84,6%). Sedangkan 107 responden (71,3%) memiliki tingkat *sedentary lifestyle* tinggi, dengan 30 responden (28%) memiliki status gizi gemuk dan 26 responden (24,3%) mengalami obesitas.⁽¹⁷⁾

Faktor lain yang berhubungan dengan gizi lebih adalah konsumsi makanan *ultra-processed food* (UPF), yaitu makanan yang dibuat melalui proses industri yang kompleks dengan campuran dari berbagai bahan dan penambahan bahan aditif seperti pengawet, pewarna, pengemulsi, perasa, serta memiliki kandungan gula tinggi, lemak tinggi dan natrium tinggi.^{(18) (19) (20)} Pembuatannya menggunakan berbagai jenis bahan

tambahan sehingga proses dan bahan yang digunakan memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang dan cenderung dikonsumsi secara berlebihan.⁽²⁰⁾ Semakin meningkatnya konsumsi makanan olahan ultra-proses, semakin banyak karbohidrat dan lemak yang dikonsumsi.⁽²¹⁾ Contoh makanan ultra-proses ini meliputi minuman soda, makanan ringan kemasan yang manis atau gurih, permen, sosis, dan nugget.⁽²²⁾

Konsumsi makanan ultra-proses di Indonesia diperkirakan menyumbang sekitar 45% dari total asupan kalori pada tahun 2020. Anak-anak dan remaja tercatat sebagai kelompok dengan tingkat konsumsi tertinggi.⁽²³⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Srouf menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi makanan olahan ultra-proses lebih dari 10% dari total asupan energi harian berkaitan dengan meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular dan penyakit jantung.⁽²⁰⁾

Konsumsi makanan ultra-proses di Kota Padang juga menunjukkan angka yang signifikan. Sebuah studi dilakukan oleh Hutagalung tahun 2024 menemukan bahwa separuh responden (50%) memiliki konsumsi makanan ultra-proses yang tinggi dan separuh lainnya memiliki asupan makanan ultra-proses yang rendah (50%).⁽²⁴⁾ Peningkatan konsumsi makanan ultra-proses ini turut dikaitkan dengan meningkatnya prevalensi obesitas, dan penyakit kardiovaskular. Sejalan dengan hasil *literatur review* oleh Farah (2023), konsumsi makanan ultra-proses secara konsisten berkaitan dengan peningkatan risiko masalah gizi lebih atau obesitas.⁽²⁵⁾

Selain perilaku sedentari dan konsumsi makanan ultra-proses, faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian gizi lebih yaitu konsumsi sayur buah. Sayur dan buah adalah makanan rendah kalori kaya akan serat, yang dapat mencegah penumpukan lemak dalam tubuh dan mengurangi risiko kelebihan gizi.⁽²⁶⁾ Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat meningkatkan risiko gizi lebih atau obesitas, serta memicu

penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, diabetes, kanker usus, hipertensi, dan stroke. Remaja yang mengalami kelebihan berat badan sangat membutuhkan asupan serat lebih banyak. Serat membantu mengontrol berat badan karena tidak menambah energi berlebih. Oleh karena itu, sayur dan buah penting untuk dikonsumsi oleh semua usia, termasuk remaja.⁽²⁷⁾

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik lebih sering terjadi pada responden dengan risiko gizi lebih atau obesitas rendah, yaitu 40,6%. Sebaliknya, sebagian besar responden dengan risiko gizi lebih atau obesitas tinggi memiliki konsumsi buah dan sayur yang rendah, hanya sebesar 10,1%. Sementara itu, dari responden yang sudah mengalami gizi lebih atau obesitas, sebanyak 15,9% memiliki konsumsi buah dan sayur yang tidak mencukupi.⁽²⁸⁾

Pendataan yang telah dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023 dalam melakukan penjarangan kesehatan siswa sekolah menengah pertama (SMP) pada 24 Kecamatan Kota Padang didapatkan Siswa SMP yang paling banyak memiliki status gizi lebih terdapat pada wilayah kerja Puskesmas Ambacang yaitu sebanyak 15,4% (402 siswa).⁽²⁹⁾ Menurut data hasil penjarangan kesehatan milik Puskesmas Ambacang tahun 2024, didapatkan bahwa MTsN 2 Padang dengan jumlah siswa terbanyak memiliki status gizi lebih yaitu 116 siswa dan pada deretan kedua terdapat SMP 10 Padang dengan jumlah 78 siswa.⁽³⁰⁾

Berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan di MTsN 2 Padang didapatkan bawah 9 dari 15 responden mengatakan sering mengonsumsi makanan ultra-proses. Makanan ultra-proses yang sering mereka konsumsi seperti, sosis, bakso, dan mie instan. Pada variabel konsumsi sayur buah didapatkan bahwa 10 dari 15

responden jarang mengkonsumsi sayur dan buah. Pada variabel perilaku sedentari, 7 dari 15 siswa menjawab sering duduk ≥ 6 jam/hari.

Berdasarkan latar belakang ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Perilaku Sedentari, Konsumsi Makanan Ultra-proses, dan Konsumsi Sayur Buah dengan Kejadian Kelebihan Gizi pada Siswa di MTsN 2 Padang”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, didapatkan rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara perilaku sedentari, konsumsi makanan ultra-proses dan sayur buah dengan kejadian kelebihan gizi pada siswa di MTsN 2 Padang?

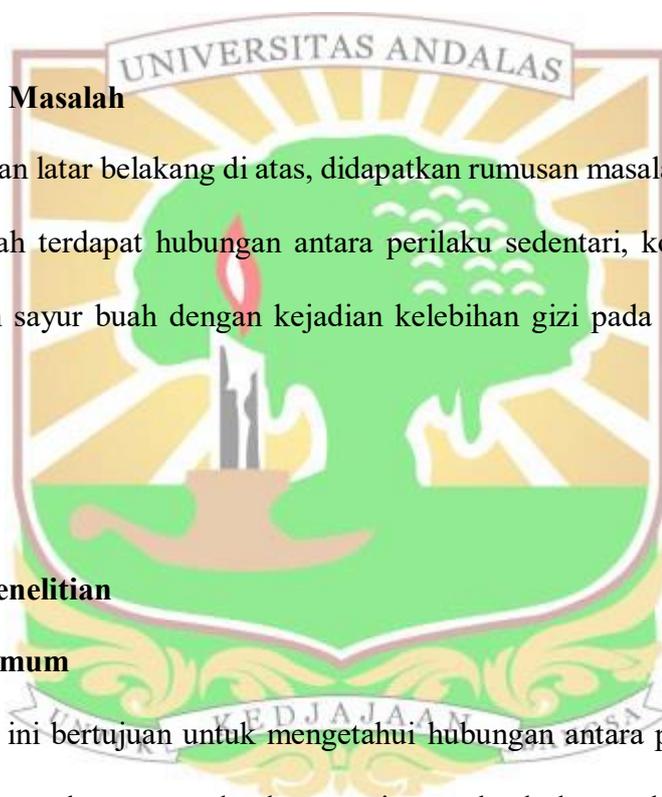
1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku sedentari, konsumsi makanan ultra-proses dan konsumsi sayur buah dengan kejadian kelebihan gizi pada siswa di MTsN 2 Padang tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui distribusi kejadian kelebihan gizi pada siswa MTsN 2 Padang tahun 2025.
2. Diketahui distribusi perilaku sedentari pada siswa MTsN 2 Padang tahun 2025.



3. Diketahui frekuensi konsumsi makanan ultra-proses pada siswa MTsN 2 Padang tahun 2025.
4. Diketahui distribusi asupan kalori dan lemak makanan ultra-proses pada siswa MTsN 2 Padang tahun 2025.
5. Diketahui frekuensi dan jumlah konsumsi sayur buah pada siswa MTsN 2 Padang tahun 2025.
6. Diketahui hubungan perilaku sedentari dengan kejadian kelebihan gizi pada siswa MTsN 2 Padang tahun 2025.
7. Diketahui hubungan frekuensi konsumsi makanan ultra-proses dengan kejadian kelebihan gizi pada siswa MTsN 2 Padang tahun 2025.
8. Diketahui hubungan asupan kalori dan lemak makanan ultra-proses dengan kejadian kelebihan gizi pada siswa MTsN 2 Padang tahun 2025.
9. Diketahui hubungan konsumsi sayur buah (frekuensi dan jumlah) dengan kejadian kelebihan gizi pada siswa MTsN 2 Padang tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang hubungan perilaku sedentari, konsumsi makanan ultra-proses dan sayur buah dengan kejadian kelebihan gizi pada remaja di MTsN 2 Padang tahun 2025.

1.4.2 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi dan menjadi bahan masukan dalam pengembangan pembelajaran serta menjadi bahan acuan dalam

penelitian berikutnya mengenai hubungan perilaku sedentari, konsumsi makanan ultra-proses dan sayur buah dengan kejadian kelebihan gizi.

1.4.3 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan pembaca khususnya mahasiswa mengenai hubungan perilaku sedentari, konsumsi makanan ultra-proses dan sayur buah dengan kejadian kelebihan gizi.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan gaya hidup sedentari, konsumsi makanan ultra-proses dan sayur dengan kejadian kelebihan gizi pada remaja di MTsN 2 Padang tahun 2025. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional study*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah perilaku sedentari, frekuensi konsumsi makanan ultra-proses, asupan kalori dan lemak makanan ultra proses dan frekuensi serta jumlah konsumsi sayur buah. Sedangkan variabel dependen adalah kelebihan gizi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari hingga Juli tahun 2025. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa MTsN 2 Padang kelas VII dan VIII tahun ajaran 2024/2025.

