

## BAB 1: PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja merupakan individu yang mengalami tahap peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang dimulai dari rentang usia 10-19 tahun.<sup>(1)</sup> Pada masa ini remaja mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat meliputi perubahan fisik, kognitif, dan psikososial.<sup>(1)</sup> Remaja membutuhkan asupan zat gizi yang lebih besar dibandingkan saat masih anak-anak untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.<sup>(2)</sup> Kebutuhan gizi pada remaja penting untuk diperhatikan guna menghindari terjadinya masalah gizi selama periode pertumbuhan remaja.<sup>(2)</sup>

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi. Hal ini disebabkan adanya peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan sehingga menyebabkan remaja membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi.<sup>(3)</sup> Remaja juga mengalami periode transisi yang terbuka terhadap segala bentuk perubahan yang terjadi disekitarnya.<sup>(4)</sup> Hal ini mendorong terjadinya perubahan perilaku berupa perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang cenderung mempengaruhi timbulnya permasalahan gizi pada remaja.<sup>(4)</sup>

Salah satu masalah gizi remaja yang terus mengalami peningkatan adalah gizi lebih. Gizi lebih adalah penumpukan lemak yang berlebih pada tubuh yang menyebabkan seseorang memiliki berat badan melebihi dari standar kesehatan yang ditentukan.<sup>(5)</sup> Masalah gizi lebih yaitu kegemukan dan obesitas menjadi masalah kesehatan yang mendunia.<sup>(6)</sup> Menurut data WHO tahun 2015 terdapat sekitar 2,3 miliar remaja usia 15 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan dan 700 juta

diantaranya mengalami obesitas.<sup>(7)</sup> Adapun prevalensi gizi lebih pada anak-anak dan remaja berusia 5–19 tahun berada pada angka 20% pada tahun 2022.<sup>(7)</sup>

Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia sebesar 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas.<sup>(8)</sup> Pada tahun 2018 diketahui prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun mengalami peningkatan menjadi 13,5% yang terdiri dari 9,5% gemuk dan 4% obesitas.<sup>(9)</sup> Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi gizi lebih remaja usia 16-18 tahun berada pada angka 12,1% yang terdiri atas 8,8% gemuk dan 3,3% obesitas.<sup>(10)</sup> Dari data SKI 2023 tersebut diketahui bahwa prevalensi gizi lebih pada remaja mengalami penurunan sebesar 1,4% dibandingkan data tahun 2018. Namun, penurunan prevalensi gizi lebih belum sesuai dengan target RPJMN bidang kesehatan tahun 2020-2024 yaitu penurunan sebesar 0,5% per tahun.<sup>(11)</sup> Selain itu prevalensi gizi lebih juga masih dikategorikan tinggi sesuai *cut-off value* masalah gizi menurut WHO yaitu apabila berada pada rentang 10%-19% artinya masalah gizi lebih masih cukup tinggi.<sup>(12)</sup>

Data Riskesdas Provinsi Sumatera Barat tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun berada pada angka 11,5%.<sup>(13)</sup> Kota Padang berada pada urutan ke 4 dari 19 kabupaten/kota di Sumatera Barat dengan status gizi lebih tertinggi pada remaja usia 16-18 tahun dengan prevalensi 14,8% dimana angka ini lebih tinggi dari rata-rata nasional yaitu 12,1% dan rata-rata provinsi yaitu 11,5%.<sup>(13)</sup> Hal ini menunjukkan bahwa masalah gizi lebih pada remaja masih berada pada prevalensi yang tinggi. Jika tidak ditanggulangi akan memberikan dampak negatif bagi kesehatan terutama meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi, jantung koroner, stroke, diabetes melitus, dan osteoarthritis.<sup>(14)</sup>

Gizi lebih terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan energi dalam tubuh. Asupan energi berkaitan dengan perilaku makan berupa kebiasaan yang berhubungan dengan makanan yang dikonsumsi.<sup>(15)</sup> Banyak remaja memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat seperti konsumsi makanan jajanan, makanan yang digoreng, minuman manis serta makanan cepat saji lainnya.<sup>(16)</sup> Hal ini dibuktikan dengan data SKI tahun 2023 yang menunjukkan bahwa remaja usia 15-19 memiliki proporsi konsumsi makanan berisiko lebih dari sekali dalam sehari yaitu makanan manis (35,3%), minuman manis (45,8%), makanan asin (32,2%), dan makanan berlemak (39%).<sup>(10)</sup> Beberapa penelitian terdahulu menjelaskan bahwa remaja dengan kebiasaan makan yang tidak sehat berisiko tinggi mengalami gizi lebih dibandingkan remaja dengan kebiasaan makan yang sehat. Kebiasaan makan yang tidak sehat mengakibatkan asupan kalori berlebih dan tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh sehingga berpengaruh pada status gizi lebih.<sup>(17)(18)(19)</sup>

Asupan energi yang tinggi dan tidak disertai dengan aktivitas fisik yang cukup menjadi salah faktor yang mempengaruhi terjadinya gizi lebih.<sup>(20)</sup> Kemajuan dalam bidang teknologi memfasilitasi segala sesuatu menjadi lebih mudah dan cepat sehingga menyebabkan aktivitas fisik seseorang semakin menurun.<sup>(21)</sup> Berdasarkan Riskesdas Provinsi Sumatera Barat tahun 2018 diketahui Kota Padang berada pada peringkat kedua dengan proporsi aktivitas fisik kurang sebesar 55,12%.<sup>(13)</sup> Kurangnya aktifitas fisik pada remaja mengacu pada peningkatan perilaku sedentari seperti sering melakukan kegiatan di depan layar *gadget*, menonton televisi, berbaring, bermain video *game* serta tiduran sambil mendengarkan lagu.<sup>(22)</sup> Beberapa penelitian terdahulu menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang kurang menyebabkan kurangnya pembakaran energi oleh tubuh sehingga kelebihan energi akan disimpan dalam bentuk jaringan lemak yang akhirnya berdampak pada gizi lebih.<sup>(23)(24)</sup>

Gizi lebih juga dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan remaja terkait gizi seimbang.<sup>(5)</sup> Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi.<sup>(25)</sup> Pengetahuan gizi membantu seseorang untuk memutuskan makanan mana yang baik untuk dimakan dan makanan mana yang harus dihindari.<sup>(25)</sup> Beberapa penelitian terdahulu menjelaskan bahwa pengetahuan gizi yang kurang menyebabkan remaja cenderung memiliki perilaku makan yang buruk yaitu mengonsumsi makanan tinggi kalori dan lemak namun rendah serat, vitamin dan mineral. Hal ini menyebabkan asupan energi lebih besar dibandingkan dengan kebutuhan gizi sehingga berdampak terhadap timbulnya masalah gizi lebih.<sup>(14)(26)(27)</sup>

Data Dinas Kesehatan Kota Padang terkait penjangkauan kesehatan siswa SMA tahun ajaran 2023/2024 menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih tertinggi pada tingkat SMA di Kota Padang berada pada wilayah kerja Puskesmas Andalas dengan prevalensi sebesar 19,8%. Berdasarkan hasil skrining kesehatan dari Puskesmas Andalas diketahui bahwa permasalahan gizi lebih tertinggi berada pada SMAS Kartika I-5 Padang dengan prevalensi sebesar 24,1%. SMAS Kartika I-5 Padang terpilih sebagai lokasi penelitian karena permasalahan gizi lebih di SMAS Kartika I-5 Padang berada diatas rata-rata masalah gizi di wilayah kerja Puskesmas Andalas yaitu diatas 19,8%. Selain itu, lokasi SMAS Kartika I-5 Padang terletak di pusat kota dimana banyak penjual makanan dan jajanan di sekitar sekolah yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan remaja dan meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMAS Kartika I-5 Padang tahun 2025.

## 1.2 Rumusan Masalah

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi salah satunya gizi lebih. Gizi lebih dapat memberikan dampak serius terhadap kesehatan dan mempengaruhi kualitas masyarakat di masa mendatang. Gizi lebih dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan status gizi lebih pada remaja di SMAS Kartika I-5 Padang tahun 2025?.

## 1.3 Tujuan Penelitian

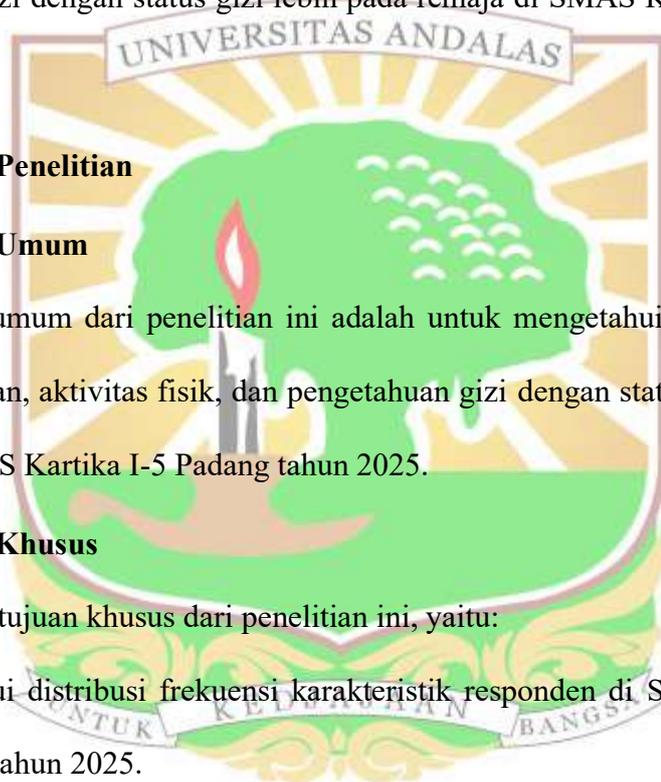
### 1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan status gizi lebih pada remaja di SMAS Kartika I-5 Padang tahun 2025.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini, yaitu:

1. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden di SMAS Kartika I-5 Padang tahun 2025.
2. Diketahui distribusi frekuensi status gizi lebih pada remaja di SMAS Kartika I-5 Padang tahun 2025.
3. Diketahui distribusi frekuensi kebiasaan makan remaja di SMAS Kartika I-5 Padang tahun 2025.
4. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik remaja di SMAS Kartika I-5 Padang tahun 2025.



5. Diketahui distribusi frekuensi pengetahuan gizi remaja di SMAS Kartika I-5 Padang tahun 2025.
6. Diketahui hubungan kebiasaan makan dengan status gizi lebih pada remaja di SMAS Kartika I-5 Padang tahun 2025.
7. Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di SMAS Kartika I-5 Padang tahun 2025.
8. Diketahui hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi lebih pada remaja di SMAS Kartika I-5 Padang tahun 2025.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi pembaca tentang hubungan kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan status gizi lebih pada remaja di SMAS Kartika I-5 Padang tahun 2025.

### **1.4.2 Manfaat Akademis**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai media referensi untuk penelitian selanjutnya khususnya dalam mengembangkan penelitian mengenai hubungan kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan status gizi lebih pada remaja.

### **1.4.3 Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai hubungan kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan status gizi lebih pada remaja di SMAS Kartika I-5 Padang serta

mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan selama mengikuti perkuliahan di Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

**b. Bagi Sekolah**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan evaluasi bagi pihak sekolah mengenai hubungan kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan status gizi lebih pada remaja.

**c. Bagi Siswa**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi siswa terkait hubungan kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan status gizi lebih pada remaja sehingga dapat meningkatkan kesadaran siswa untuk menerapkan pola hidup yang sehat.

### 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan status gizi lebih pada remaja di SMAS Kartika I-5 Padang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi, sedangkan variabel dependen adalah status gizi lebih. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *proportional random sampling* dengan jumlah 127 orang. Data primer didapatkan melalui wawancara dengan kuesioner, sedangkan data sekunder diperoleh dari instansi terkait yang diperlukan untuk menunjang data penelitian. Data selanjutnya dianalisis menggunakan uji *chi-square* untuk mengetahui gambaran hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.