

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia saat ini tengah menghadapi tantangan *Triple Burden of Malnutrition* salah satunya yaitu gizi lebih. Gizi lebih atau dalam istilah *overnutrition* mencakup *overweight* dan obesitas. *Overnutrition* didefinisikan sebagai penumpukan lemak yang tidak normal atau berlebihan pada jaringan adiposa sehingga dapat memengaruhi kondisi kesehatan.⁽¹⁾ Kondisi ini terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi yang berakibat pada kelebihan berat badan melebihi batas normal sesuai usia. Status gizi lebih dapat dilihat dari indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) dengan nilai *Z-score* antara +1 SD sampai dengan > +2 SD. *Overnutrition* tidak hanya terjadi pada kelompok usia dewasa tetapi juga rentan terjadi pada usia remaja.⁽²⁾⁽³⁾

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 menyampaikan bahwa remaja adalah individu yang berusia 10-18 tahun.⁽⁴⁾ Remaja atau *adolescent* merupakan periode transisi yang penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang cukup signifikan.⁽⁵⁾ Masa remaja sering disebut sebagai masa rawan gizi karena pada masa ini sering terjadi perilaku konsumsi makanan yang kurang tepat seperti asupan energi yang tidak optimal. Pada masa ini remaja mengalami pertumbuhan yang cepat (*growth spurt*) sehingga memerlukan asupan gizi yang seimbang. Ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan gizi dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi seperti *overweight* dan obesitas.⁽⁶⁾

World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 melaporkan bahwa lebih dari 390 juta remaja berusia 5 hingga 19 tahun di seluruh dunia mengalami *overnutrition* termasuk 160 juta di antaranya yang hidup dengan obesitas. WHO menyatakan bahwa prevalensi *overnutrition* pada anak-anak dan remaja telah mengalami peningkatan yang signifikan dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. Sebagai respons terhadap permasalahan tersebut WHO menetapkan target global untuk menekan prevalensi *overnutrition* pada anak dan remaja agar tidak melebihi angka 6% hingga tahun 2025. Namun target WHO tersebut belum tercapai hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti kemiskinan, keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan dan pangan bergizi, serta kurangnya edukasi mengenai pola makan sehat dan perawatan anak.⁽⁷⁾ Permasalahan gizi di Indonesia juga menjadi isu yang serius dan memerlukan penanganan khusus. Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi *overnutrition* pada remaja usia 16–18 tahun mengalami peningkatan dari 7,3% yang terdiri dari 5,7% *overweight* dan 1,6% obesitas pada tahun 2013 menjadi 13,5% terdiri dari 9,5% *overweight* dan 4% obesitas pada tahun 2018.⁽⁸⁾ ⁽⁹⁾ Sementara itu hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat bahwa angka kejadian *overweight* dan obesitas (*overnutrition*) pada remaja telah mencapai 12%-16,2%.⁽¹⁰⁾ Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa prevalensi gizi lebih secara global maupun di Indonesia menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan dari tahun ke tahun.

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, Provinsi Sumatera Barat melaporkan bahwa prevalensi *overweight* dan obesitas (*overnutrition*) pada remaja usia 16 hingga 18 tahun mencapai 7,1%-2,4%.⁽¹¹⁾ Sementara itu, menurut Dinas Kesehatan Kota Padang, terjadi peningkatan prevalensi *overweight* dan obesitas pada remaja dari 5,8%-7,8% pada tahun 2013 menjadi 10,10%-14,8% pada tahun

2018.⁽¹²⁾⁽¹³⁾ Selain itu jumlah remaja yang mengalami *overnutrition* di Kota Padang juga mengalami peningkatan dari 11% pada tahun 2023 menjadi 13% pada tahun 2024.⁽¹⁴⁾

Berdasarkan data skrining kesehatan dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2024 melalui penjangkaran kesehatan peserta didik di 24 kecamatan ditemukan bahwa prevalensi kejadian *overweight* dan obesitas (*overnutrition*) tertinggi pada remaja di Kota Padang berada di wilayah kerja Puskesmas Andalas dengan angka mencapai 23,5%-19,9%. Puskesmas Andalas merupakan salah satu puskesmas dengan jumlah kasus kejadian *overnutrition* yang cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Sebagai upaya penurunan prevalensi kejadian *overnutrition* pihak Puskesmas Andalas melakukan penyuluhan tentang gizi seimbang di setiap sekolah dalam wilayah kerjanya minimal dua kali setahun. Namun hasilnya belum menunjukkan penurunan yang signifikan karena sulitnya mengubah perilaku remaja terutama dalam hal pola makan, dan aktivitas fisik yang memerlukan pendekatan berkelanjutan dan dukungan dari berbagai pihak.⁽¹⁵⁾ Selanjutnya, hasil skrining kesehatan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Andalas tahun 2024 menunjukkan bahwa SMA Adabiah 2 Kota Padang memiliki prevalensi tertinggi kejadian *overweight* dan obesitas 13,54%-17,86%.⁽¹⁴⁾

Kejadian *overnutrition* yang ditandai dengan kelebihan berat badan dan disertai penyakit degeneratif menempati urutan kelima sebagai penyebab kematian di seluruh dunia dengan lebih dari 2,8 juta orang meninggal setiap tahunnya.⁽¹⁶⁾ *overnutrition* perlu mendapat perhatian khusus karena dapat menimbulkan efek jangka panjang seperti penyakit kronis yaitu diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, dan kanker.⁽¹⁷⁾ Dampak *overnutrition* tidak hanya menyebabkan penyakit degeneratif. Tetapi dapat berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan terutama pada

remaja. Perilaku gizi yang tidak tepat dalam memilih makanan dapat menyebabkan overnutrisi yang jika dibiarkan akan berlanjut menjadi masalah saat dewasa.⁽¹⁸⁾

Faktor yang menyebabkan *overnutrition* pada remaja sangat kompleks dan melibatkan berbagai aspek. Faktor internal meliputi faktor genetik, psikologi, usia, dan jenis kelamin. Sementara itu faktor eksternal mencakup lingkungan, sosial ekonomi, teknologi, budaya dan kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi kalori. Faktor utama penyebab gizi lebih adalah minimnya pengetahuan tentang pemahaman nilai gizi yang tepat. Serta kebiasaan konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah nutrisi⁽¹⁹⁾

Faktor langsung penyebab *overnutrition* pada remaja adalah kebiasaan konsumsi makanan cepat saji seperti *fast food*. Makanan cepat saji atau *fast food* adalah jenis makanan yang disiapkan dan disajikan dalam waktu relatif singkat yang umumnya mengandung kalori, lemak, gula dan natrium yang tinggi tetapi rendah serat. *Fast food* termasuk makanan modern yang mudah diperoleh dan memiliki cita rasa yang enak sehingga sangat populer di semua kalangan terutama pada remaja. Jenis makanan *fast food* yang sering dikonsumsi remaja sangat beragam seperti, *pizza, burger, fried chicken, sandwich, french fries, gorengan, asinan, bakso, sate*, dan lainnya. Pada umumnya *fast food* memiliki kandungan gizi yang rendah. Konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat berdampak pada kesehatan.⁽²⁰⁾⁽²¹⁾ Dampak dari konsumsi *fast food* secara berlebihan dapat memicu terjadinya gizi lebih bahkan meningkatkan risiko obesitas dan penyakit degeneratif seperti diabetes, dan penyakit kanker. Menurut penelitian Marwadita, dkk 2024 terdapat hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian *overnutrition* ($p=0,043$) pada remaja.⁽²²⁾

Tidak hanya kebiasaan mengonsumsi *fast food* yang menjadi faktor penyebab gizi lebih. Paparan media sosial juga memiliki dampak besar terhadap pola konsumsi makanan siap saji di kalangan remaja. Penggunaan media sosial seperti *Facebook*,

Instagram, Twitter, Tiktok, Whatsapp, dan Youtube telah menjadi populer di seluruh dunia.⁽²³⁾ Media sosial merupakan platform digital yang sering dimanfaatkan untuk pemasaran makanan dan minuman. *Fast food* sangat tren di kalangan remaja didorong oleh iklan yang menarik sehingga pemasarannya berkembang sangat cepat. Media sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi *fast food* di kalangan remaja paparan media sosial yang berkelanjutan terhadap konten dan iklan makanan dapat mempengaruhi preferensi pembelian makanan tidak sehat, terutama makanan tinggi kalori seperti *fast food* yang berpotensi menyebabkan masalah gizi lebih pada remaja.⁽²⁴⁾ Sejalan dengan penelitian Azzahra dan Puspita tahun 2022 menunjukkan adanya hubungan antara paparan media sosial dengan status gizi lebih pada remaja dengan hasil ($p < 0,05$).⁽²⁵⁾

Lingkungan pergaulan khususnya dengan teman sebaya dapat menjadi faktor munculnya masalah gizi lebih pada remaja. Remaja cenderung menghabiskan waktu bersama teman-temannya yang pada akhirnya dapat mempengaruhi perilaku mereka termasuk dalam kebiasaan makan. Teman sebaya memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan konsumsi makanan dan jajanan baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah.⁽²⁶⁾ Al- Sheyab pada tahun 2018 berpendapat bahwa perubahan kebiasaan makan pada remaja dapat meningkat karena adanya tekanan negatif dari teman sebaya yang sering mengajak mengonsumsi makanan cepat saji.⁽²⁷⁾ Pengaruh teman sebaya sangat signifikan terhadap kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi *fast food*. Jika teman sebaya sering mengonsumsi *fast food*, besar kemungkinan seseorang akan cenderung mengikuti kebiasaan tersebut. Terutama dalam situasi sosial seperti makan bersama atau berkumpul. Kondisi ini dapat meningkatkan resiko masalah kesehatan khususnya masalah *overnutrition*.⁽²⁸⁾ Berdasarkan penelitian Fatmawati dan Wahyudi tahun 2021 yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara pengaruh

teman sebaya dengan kejadian *overnutrition* pada remaja dengan nilai ($p\text{-value} = 0,028 < 0,05$).⁽²⁹⁾ Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu dapat disimpulkan remaja cenderung menghabiskan waktu bersama teman sebaya yang pada akhirnya dapat mempengaruhi pola makan mereka dan berujung pada masalah *overnutrition*.

Selain itu, aktivitas fisik termasuk faktor yang mempengaruhi kejadian gizi lebih. Seiring dengan perkembangan zaman modern terjadi perubahan gaya hidup terutama dalam aktivitas fisik. *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2024 mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi.⁽³⁰⁾ Aktivitas fisik merupakan komponen utama dalam pengeluaran energi karena memiliki dampak positif terhadap keseimbangan energi dalam pengendalian berat badan. Melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat mencegah kelebihan berat badan terutama pada kelompok remaja. Kurangnya aktivitas fisik ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti gaya hidup sedentari (banyak duduk) meningkatnya penggunaan *gadget* dan media sosial, Secara global, lebih dari 80% populasi remaja di dunia tidak aktif secara fisik dengan perkiraan bahwa 4 dari 5 tidak memenuhi pedoman aktivitas fisik terbaru.⁽³¹⁾ WHO merekomendasikan agar remaja melakukan aktivitas fisik setidaknya tiga kali seminggu dengan intensitas sedang selama 60 menit atau lebih.⁽³⁰⁾ Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan pengeluaran energi (*energy expenditure*). Jika aktifitas fisik tidak mencukupi maka risiko mengalami kelebihan berat badan akan menjadi lebih tinggi.⁽³²⁾ Menurut penelitian Lugina, dkk tahun 2020 terdapat hubungan signifikan antara kurangnya aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih dengan nilai $p\text{-value} (= 0,005 < 0,05)$.⁽³³⁾ Penelitian ini juga menunjukkan bahwa remaja yang tidak aktif secara fisik memiliki peluang tiga kali lebih besar mengalami gizi lebih dibandingkan dengan mereka yang melakukan aktivitas fisik berat.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gizi lebih pada remaja dengan judul penelitian “ Hubungan Paparan Media Sosial, Teman Sebaya, Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Overnutrition* Pada Remaja SMA Adabiah 2 di Kota Padang tahun 2025”

1.2 Rumusan Masalah

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi. Perkembangan zaman yang semakin modern menyebabkan remaja mudah terpapar iklan dan terpengaruh oleh teman sebaya dalam mengkonsumsi makanan yang tidak sehat. Gaya hidup modern yang dijalani remaja turut menyebabkan berkurangnya tingkat aktivitas fisik mereka. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap peningkatan resiko terjadinya gizi lebih. Fakta ini dibuktikan dengan adanya peningkatan prevalensi gizi lebih yang terus terjadi setiap tahunnya. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Hubungan antara Paparan Media Sosial, Teman Sebaya, Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Overnutrition* Pada Remaja SMA Adabiah 2 di Kota Padang tahun 2025.

1.3 Tujuan Penelitian

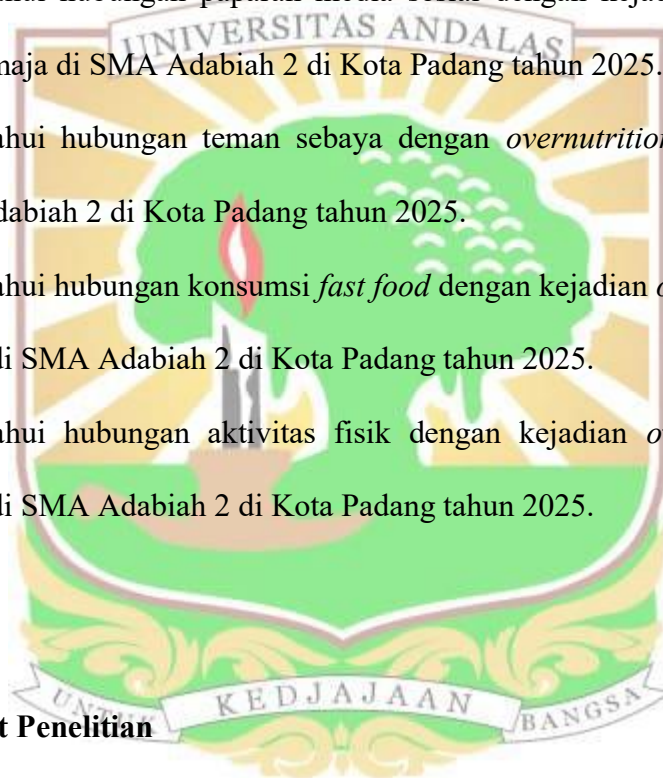
1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk menganalisis hubungan antara Paparan Media Sosial, Teman Sebaya, Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Overnutrition* Pada Remaja SMA Adabiah 2 di Kota Padang tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden pada remaja di SMA Adabiah 2 di Kota Padang tahun 2025.
2. Mengetahui distribusi frekuensi paparan media sosial, teman sebaya, konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan *overnutrition* pada remaja di SMA Adabiah 2 di Kota Padang tahun 2025.
3. Mengetahui hubungan paparan media sosial dengan kejadian *overnutrition* pada remaja di SMA Adabiah 2 di Kota Padang tahun 2025.
4. Mengetahui hubungan teman sebaya dengan *overnutrition* pada remaja di SMA Adabiah 2 di Kota Padang tahun 2025.
5. Mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian *overnutrition* pada remaja di SMA Adabiah 2 di Kota Padang tahun 2025.
6. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overnutrition* pada remaja di SMA Adabiah 2 di Kota Padang tahun 2025.



1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengembangan ilmu pengetahuan yang dapat berfungsi sebagai bukti empiris serta memperluas wawasan pembaca terkait dengan Hubungan Paparan Media Sosial, Teman Sebaya, Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Overnutrition* Pada Remaja SMA Adabiah 2 di Kota Padang tahun 2025.

1.4.2 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan khususnya dalam memahami Hubungan Paparan Media Sosial, Teman Sebaya, Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Overnutrition* Pada Remaja SMA Adabiah 2 di Kota Padang tahun 2025. Selain itu, peneliti berharap hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya. Peneliti juga berharap akan ada pengembangan lebih lanjut yang dilakukan oleh peneliti berikutnya terkait dengan topik ini, dengan mengatasi berbagai keterbatasan yang terdapat dalam penelitian saat ini.

1.4.3 Manfaat Praktis

Berikut adalah manfaat praktis yang diharapkan dalam penelitian ini:

a. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan wawasan dan kesadaran untuk mengontrol Paparan Media Sosial, Teman Sebaya, Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik sehingga dapat terhindar dari *overnutrition*. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat membantu siswa agar tidak mudah terpengaruh tekanan teman sebaya dalam kebiasaan konsumsi makanan yang tidak sehat.

b. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai dasar pertimbangan dalam memberikan edukasi gizi serta pemahaman yang benar terkait status gizi.

c. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, memperluas pemahaman, serta mengembangkan kemampuan peneliti selama proses pelaksanaannya. Peneliti juga berharap mampu menyelesaikan masalah dan berpikir kritis, khususnya dalam memahami hubungan antara paparan media sosial, teman sebaya, konsumsi *fast food*, dan aktivitas fisik dengan kejadian *overnutrition* pada remaja di SMA Adabiah 2 Kota Padang tahun 2025.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Paparan Media Sosial, Teman Sebaya, Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik dengan Kejadian *overnutrition* Pada Remaja SMA Adabiah 2 di Kota Padang tahun 2025. Waktu Penelitian ini adalah bulan Maret hingga Agustus tahun 2025. Lokasi penelitian di SMA Adabiah 2 Padang. Populasi penelitian adalah siswa kelas X dan XI. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportional random sampling*. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Variabel independen pada penelitian ini adalah Paparan Media Sosial, Teman Sebaya, Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik. Sedangkan variabel dependen adalah kejadian *overnutrition*. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*.