

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas dianggap sebagai masalah tidak hanya di negara maju tetapi juga di negara berkembang. Menurut *World Health Organization (WHO)* tahun 2022 lebih 390 juta anak dan remaja usia 5-19 tahun mengalami *overweight*, termasuk 160 juta yang mengalami obesitas. Prevalensi obesitas pada anak dan remaja usia 15-19 tahun mengalami kenaikan yang drastis, dari hanya 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022, dari prevalensi tersebut perempuan mengalami obesitas sebanyak 19% dan laki-laki sebanyak 21%. Prevalensi *overweight* di wilayah Asia Tenggara dan Afrika yaitu sebesar 31% dan Amerika sebanyak 67%. Prevalensi obesitas Indonesia yaitu sekitar 10,8%. Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan utama di dunia, dan menyebabkan sekitar 3,7 juta kematian secara global pada tahun 2021. Obesitas tidak hanya merugikan dari segi kesehatan tetapi juga dari segi ekonomi, pada tahun 2030 biaya global yang akan dikeluarkan akibat obesitas diperkirakan akan mencapai US\$ 3 triliun per tahun dan lebih dari US\$ 18 triliun pada tahun 2060.^{[1][2][3]}

Obesitas merupakan faktor risiko penyakit tidak menular yang ditandai dengan timbunan lemak berlebihan akibat dari ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi, dimana kelebihan energi akan disimpan dalam bentuk lemak. Pada usia remaja, periode tumbuh kembang remaja membuat remaja menjadi rentan terhadap berbagai masalah gizi, termasuk gizi lebih.^[4] Sedangkan berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, Prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia sebesar 12,1%. Hal ini mengalami penurunan dari tahun 2018 ke tahun 2023.^[5] *World Health Assembly* pada tahun 2012 menetapkan 6 target

global untuk perbaikan gizi hingga tahun 2025, salah satunya yaitu menghentikan peningkatan prevalensi gizi lebih agar tidak melebihi 6% pada tahun 2025, berarti untuk mencapai target tersebut, Indonesia harus menurunkan prevalensi nya sebesar 6,1%. Jika prevalensi gizi tidak diperbaiki, Indonesia berisiko mengalami krisis kesehatan di masa depan, dengan meningkatnya angka obesitas di kalangan remaja yang berakibat pada rendahnya kualitas sumber daya manusia. Indonesia berisiko menghadapi masalah kesehatan yang semakin parah, terutama di kalangan remaja. Risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung di usia muda meningkat seiring dengan meningkatnya konsumsi gizi, termasuk obesitas. Akibatnya, hal ini akan berdampak pada penurunan produktivitas generasi muda dan peningkatan biaya kesehatan nasional di masa depan. ^[6] obesitas pada remaja berhubungan dengan peningkatan ketidakhadiran sekolah akibat sakit atau cedera.

Berdasarkan data *National Health Interview Survey* (NHIS) 2009 terhadap 3.470 remaja di Amerika Serikat, rata-rata remaja dengan berat badan normal absen 3,4 hari per tahun, sementara remaja *overweight* absen 4,4 hari dan remaja obesitas 4,5 hari per tahun. Remaja *overweight* dan obesitas memiliki risiko 36% dan 37% lebih banyak hari sakit dibandingkan remaja normal. Peningkatan ketidakhadiran ini mencerminkan penurunan produktivitas pada remaja, karena absensi yang lebih tinggi dapat berdampak pada penurunan keterlibatan akademik, prestasi belajar, dan partisipasi sosial di sekolah. Penurunan produktivitas ini tidak hanya disebabkan oleh masalah kesehatan fisik seperti diabetes dan hipertensi, tetapi juga oleh masalah psikologis seperti depresi, rendah diri, dan isolasi sosial yang lebih sering dialami oleh remaja obesitas. ^[7]

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi obesitas nasional mencapai 23,4%, angka ini menunjukkan peningkatan signifikan dari tahun-tahun sebelumnya dan melebihi target nasional yang ditetapkan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020–2024, yaitu sebesar $\leq 21,8\%$.^{[5][8]} Kenaikan ini menandakan bahwa upaya pengendalian obesitas belum berjalan secara optimal dan masih menjadi masalah serius yang memerlukan penanganan yang tepat. Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi gizi lebih pada remaja di Sumatera Barat yaitu sebesar 9,5%.^[5] Berdasarkan data skrining kesehatan dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023 prevalensi gizi lebih pada remaja yaitu 11,26%.

Faktor yang menyebabkan masalah obesitas pada remaja antara lain faktor genetik, pola makan yang tidak sehat, aktivitas fisik, sosial ekonomi, perilaku sedentari, pengetahuan tentang gizi, pendidikan orang tua dan faktor psikologis.^{[9][10]} Obesitas pada remaja memiliki efek yang signifikan pada kesehatan fisik, psikologis, dan mental. Dalam jangka pendek, remaja dengan obesitas sering mengalami stigma sosial, penurunan kepercayaan diri, hingga gangguan kecemasan dan depresi. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi prestasi akademik, tetapi juga kualitas hidup secara keseluruhan.^[3] Selain itu, masalah pertumbuhan, nyeri sendi, dan pubertas dini lebih mungkin terjadi pada remaja obesitas. Dari segi psikologis, mereka sering mengalami pelecehan, membatasi diri dari orang lain, dan gangguan makan seperti *binge eating*, yang dapat menyebabkan depresi dan penurunan prestasi akademik. 80% remaja obesitas berpotensi tetap obesitas saat dewasa. Ini meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti kanker dan stroke, serta menurunkan kualitas hidup dan produktivitas.^[9]

Junk food adalah makanan yang memiliki kandungan tinggi kalori dan rendah zat gizi. Namun, makanan ini tinggi energi, lemak jenuh, gula tambahan, dan garam.^[11] Sekitar 56% remaja di negara-negara berpenghasilan tinggi dan menengah mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) setidaknya 1–3 kali per minggu, yang mana 10–20% remaja di dunia kelebihan berat badan atau obesitas, dengan *junk food* sebagai kontributor utama. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Oktariyani Dasril dkk (2023) di SMAN 1 Kota Padang, diketahui bahwa sebanyak 61,5% remaja memilih untuk mengonsumsi makanan cepat saji (*junk food*). Perilaku konsumsi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya tingkat pengetahuan gizi yang kurang, minimnya dukungan keluarga, dan jumlah uang saku yang dimiliki siswa.^[12] Remaja mengonsumsi *junk food* karena rasanya enak, dan murah.^[13]

Konsumsi *junk food* secara berlebihan memiliki potensi bahaya bagi kesehatan dalam jangka panjang. Konsumsi berlebihan dapat menyebabkan masalah pencernaan, penurunan kekebalan tubuh, serta peningkatan risiko obesitas. Selain itu, terdapat potensi peningkatan risiko penyakit yang lebih serius seperti diabetes, penyakit kardiovaskular, hipertensi, dan stroke.^[14] Menurut penelitian yang dilakukan oleh Siraz NA, dkk tahun 2025 dan penelitian Nugraha P, dkk tahun 2024 menyatakan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas pada remaja dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMK Negeri 39 Jakarta.^[15]

Penyebab terjadinya obesitas pada remaja selain mengonsumsi *junk food* ialah aktivitas fisik, menurut *Physical Activity Country Profile* Indonesia tahun 2022 dari WHO, 84,6% remaja Indonesia tidak memenuhi rekomendasi WHO untuk melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit per hari, angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata global yaitu 81%, hal tersebut menunjukkan bahwa

aktivitas fisik remaja Indonesia tergolong sangat rendah.^[16] Sebagian besar remaja di kota Padang memiliki tingkat aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 59,9%, siswa dengan aktivitas fisik ringan cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami gizi lebih.^[17] Hasil penelitian di SMA Negeri 6 Mandau membuktikan bahwa aktivitas fisik mempunyai peran penting untuk mencegah terjadinya obesitas pada remaja, hal tersebut dikarenakan ketidakseimbangan antara energi yang masuk melalui makanan dan energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik ringan seperti berjalan pelan, duduk, mencuci piring, dan sebagainya tidak cukup untuk membakar kalori secara signifikan.^{[18][19]}

Penelitian oleh Sembiring BA dkk. menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Dinda dkk, yang menunjukkan bahwa aktivitas yang sering dilakukan siswa selama di sekolah adalah aktivitas fisik yang sangat ringan, seperti duduk diam di kelas, belajar pasif (membaca, menulis, mendengarkan), dan bermain handphone. Aktivitas tersebut umumnya berlangsung selama jam pelajaran dan saat istirahat, tanpa diselingi dengan aktivitas fisik seperti bergerak atau berolahraga. Kurangnya pergerakan tubuh menyebabkan pengeluaran energi yang sangat rendah. Jika dikombinasikan dengan asupan kalori yang berlebihan dari jajanan yang tidak sehat, kebiasaan-kebiasaan ini secara signifikan meningkatkan risiko gizi lebih pada remaja.^{[20] [19]}

Stres akademik memiliki peran penting dalam meningkatkan resiko obesitas pada remaja, semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi pula kemungkinan remaja mengalami obesitas, hal tersebut dikarenakan terjadi perubahan makan perilaku ketika mengalami tekanan akademik, seperti tugas menumpuk, ujian dan dan pembelajaran, sehingga merangsang produksi hormon kortisol yang

meningkatkan rasa lapar dan keinginan untuk mengonsumsi makanan tinggi kalori seperti makanan manis, dan berlemak sebagai bentuk pelampiasan emosi, disamping itu stres juga mengurangi motivasi untuk beraktivitas fisik, sehingga dalam jangka panjang akan gangguan baik secara fisik maupun mental, seperti penyakit degeneratif dan gangguan psikologis.^[21] Sebagian besar siswa di Padang mengalami stres akademik pada kategori sedang yaitu sebanyak 41% dan sebanyak 28,8% berada pada tingkat stres akademik tinggi hingga sangat tinggi.^[17] Stres dapat meningkatkan produksi hormon ghrelin (hormon lapar) yaitu hormon yang berfungsi merangsang rasa lapar, yang bisa meningkatkan berat badan karena mengganggu keseimbangan hormon leptin yang menekan nafsu makan dan menghambat sekresi insulin.^[22]

Berdasarkan penelitian di SMA Negeri 2 Sumenep, stres akademik berhubungan signifikan dengan peningkatan konsumsi *junk food* pada remaja yang berdampak pada kejadian gizi lebih. Remaja yang mengalami stres cenderung menggunakan makanan, khususnya *junk food* seperti fast food dan camilan tinggi kalori, sebagai pelampiasan atau cara coping untuk mengurangi tekanan emosional yang dirasakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 64% remaja dengan status gizi *overweight* mengalami stres akademik sedang dan 24% lainnya mengalami stres tinggi.^[23]

Berdasarkan data skrining kesehatan dari Dinas Kesehatan Kota Padang melalui penjarangan pemeriksaan kesehatan peserta didik SMA/SMK/MA kelas X (sepuluh) di Kota Padang tahun 2023 terdapat 24 puskesmas yang ada di Kota Padang, diketahui bahwa wilayah kerja Puskesmas Pauh merupakan wilayah yang memiliki permasalahan status obesitas tertinggi yaitu 20,3%. SMA Negeri 9 Padang terpilih menjadi lokasi penelitian berdasarkan hasil skrining kesehatan oleh Puskesmas Pauh T.A 2024/2025 didapatkan hasil bahwa SMAN 9 Padang

menempati posisi ke 1 dengan penderita gizi lebih 117 orang dari 7769 siswa yang diukur. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui ”hubungan konsumsi *junk food*, aktivitas fisik dan stres akademik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 9 Kota Padang Tahun 2025”

1.2 Perumusan Masalah

Gizi lebih adalah kondisi penimbunan lemak berlebih yang menyebabkan kelebihan berat badan, gizi lebih mencakup *overweight* dan obesitas. Masalah global yang sedang dihadapi saat ini adalah meningkatnya prevalensi gizi lebih pada anak dan remaja di seluruh dunia, termasuk di negara berkembang seperti Indonesia. Salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah ini adalah remaja, karena pada masa ini terjadi perubahan gaya hidup, termasuk pola makan tidak sehat, penurunan aktivitas fisik, dan meningkatnya tekanan akademik. Faktor-faktor seperti konsumsi *junk food* yang tinggi, kurangnya aktivitas fisik, serta stres akademik yang tidak terkelola dengan baik, berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kejadian gizi lebih pada remaja. Berdasarkan latar belakang, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan konsumsi *junk food*, aktivitas fisik dan stres akademik terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 9 Kota Padang tahun 2025?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi *junk food*, aktivitas fisik dan stres akademik terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 9 Kota Padang tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik remaja di SMA Negeri 9 Kota Padang
2. Diketahui distribusi frekuensi kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 9 Kota Padang
3. Diketahui distribusi frekuensi konsumsi *junk food* pada remaja di SMA Negeri 9 Kota Padang
4. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 9 Kota Padang
5. Diketahui distribusi frekuensi stres akademik remaja di SMA Negeri 9 Kota Padang
6. Diketahui hubungan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 9 Kota Padang
7. Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 9 Kota Padang
8. Diketahui hubungan stres akademik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 9 Kota Padang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah melalui penambahan bukti empiris yang relevan dalam memahami hubungan konsumsi *junk food*, aktivitas fisik dan stres akademik terhadap kejadian gizi lebih pada remaja.

1.4.2 Manfaat Akademis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar acuan untuk bahan penelitian lebih lanjut khususnya mengkaji lebih dalam tentang gizi lebih remaja dengan pendekatan multidimensi (gizi, psikologi dan aktivitas fisik).

1.4.3 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman langsung dalam melihat masalah gizi di masyarakat dan dapat digunakan sebagai portofolio ilmiah atau sebagai dasar untuk intervensi di masa depan.

2. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk membuat program sekolah yang sehat. Ini termasuk mengajarkan siswa tentang bahaya *junk food*, pentingnya berolahraga, dan cara mengelola stres akademik. Sekolah juga dapat mempertimbangkan untuk membuat kebijakan kantin yang sehat dan program olahraga rutin.

3. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk kolaborasi lintas institusi atau pengabdian masyarakat untuk mencegah gizi lebih pada remaja. Hasil ini juga dapat mendorong penelitian lanjutan yang lebih luas dan mendalam.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *case control study* dengan *matching* umur dan jenis kelamin, antara variabel dependen yaitu kejadian gizi lebih pada remaja dan variabel independen yaitu konsumsi *junk food*, aktivitas fisik dan stres akademik. Penelitian ini dilakukan pada remaja di SMA Negeri 9 Kota Padang tahun

2025. Waktu pelaksanaan penelitian ini adalah bulan Mei sampai dengan bulan Agustus 2025. Lokasi penelitian di SMA Negeri 9 Kota Padang. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI dan XII yang bersekolah di SMA Negeri 9 Kota Padang tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 831 siswa. Teknik pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling*.

Data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Pengumpulan data didapatkan dengan pengukuran secara langsung dan wawancara kuesioner. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi Square*.

