

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kelebihan gizi (*overnutrition*) menurut *World Health Organization* (WHO) didefinisikan sebagai penumpukan lemak yang berlebihan atau tidak normal yang dapat mempengaruhi kesehatan. Kelebihan gizi (*overnutrition*) merupakan permasalahan kelebihan gizi yang mencakup *overweight* dan obesitas.⁽¹⁾ Dalam pengklasifikasiannya, indeks massa tubuh remaja menurut umur (IMT/U) digunakan untuk menentukan status kelebihan gizi, dengan nilai *Z-score* diantara +1 SD (*overweight*) hingga $> +2$ SD (obesitas).⁽²⁾ Kondisi ini umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah asupan yang berlebih dengan kebutuhan zat gizi tubuh. Keadaan tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit kronis terkait gizi pada dewasa, seperti diabetes mellitus, penyakit kardiovaskular, dan penyakit degeneratif lainnya.^(3,4)

Permasalahan kelebihan gizi (*overnutrition*) pada anak dan remaja secara global menunjukkan tren yang semakin mengkhawatirkan. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 mencatat bahwa lebih dari 390 juta anak dan remaja usia 5 – 19 tahun di dunia mengalami kelebihan berat badan, dengan sekitar 160 juta diantaranya tergolong obesitas. Angka tersebut meningkat signifikan dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022.⁽⁵⁾ Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi kelebihan gizi pada remaja usia 16 – 18 tahun di Indonesia mengalami peningkatan hampir dua kali lipat dari 7,3% (2013) menjadi 13,5% (2018).^(6,7) Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan prevalensi kelebihan gizi pada kelompok usia yang sama sebesar 12,1%, (*overweight* 8,8% dan obesitas 3,3%), yang menunjukkan penurunan sebesar 1,4% dibandingkan tahun

2018.⁽⁸⁾ Meskipun demikian, prevalensi kelebihan gizi sebesar 10 – 15% telah dikategorikan tinggi oleh WHO, sehingga kondisi kelebihan gizi remaja di Indonesia masih tergolong tinggi.⁽⁹⁾ Berdasarkan Laporan Riskesdas, prevalensi kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja usia 16 – 18 tahun di Sumatera Barat mengalami peningkatan dari 7,5% pada tahun 2013 menjadi 11,5% pada tahun 2018. Data SKI 2023 mencatat bahwa 9,5% remaja usia 16 – 18 tahun yang mengalami kelebihan gizi, dengan *overweight* 7,1% dan obesitas 2,4%, sehingga menempatkan Sumatera Barat pada peringkat ke-17 dari 38 provinsi di Indonesia.⁽⁸⁾ Sementara itu, prevalensi kelebihan gizi pada remaja usia 16 – 18 tahun di Kota Padang berdasarkan data Riskesdas menunjukkan peningkatan sebesar 7,06%, dari 7,8% pada tahun 2013 menjadi 14,86% pada tahun 2018.^(7,10)

Kelebihan gizi (*Overnutrition*) pada remaja dapat menyebabkan gangguan terhadap kesehatan maupun sosial-psikologisnya.⁽¹¹⁾ Kondisi asupan gizi yang lebih pada remaja dapat menyebabkan gangguan metabolisme glukosa, serta meningkatkan serta meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit kronis di masa mendatang, seperti diabetes mellitus, penyakit kardiovaskular, kanker, stroke, dan penyakit degeneratif lainnya.⁽³⁾ Selain itu, kelebihan gizi (*overnutrition*) juga dapat mengakibatkan remaja memiliki kepercayaan diri yang rendah, tekanan sosial, gangguan konsentrasi, bahkan depresi.⁽¹²⁾ Apabila masalah kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja terus berlanjut, maka diperlukan upaya penanganan yang komprehensif karena masa remaja merupakan periode krusial yang berperan sebagai *jendela kesempatan kedua* untuk memperbaiki status gizi dan kesehatan di masa depan.⁽¹³⁾

Masalah gizi lebih dan obesitas (*overnutrition*) pada remaja merupakan permasalahan yang bersifat kompleks serta dipengaruhi oleh berbagai faktor yang

saling berkaitan.⁽¹⁴⁾ Faktor yang dapat diubah seperti pola dan kebiasaan makan, aktivitas fisik, gaya hidup seperti sedentari, konsumsi minuman berpemanis, dan sebagainya. Ras, faktor genetik, dan riwayat keluarga merupakan faktor yang tidak dapat diubah. Selain itu, faktor lainnya seperti sosial-ekonomi, pengetahuan, tingkat pendidikan juga merupakan penyebab kelebihan gizi (*overnutrition*).^(11,15)

Tren konsumsi minuman berpemanis atau *sugar sweetened beverages* (SSB) pada remaja saat ini masih sangat tinggi dari kelompok usia lainnya.⁽¹⁶⁾ Minuman berpemanis (SSB) merupakan jenis minuman yang mengalami penambahan gula selama proses produksinya, sehingga memiliki kandungan energi yang tinggi tetapi rendah nilai gizi.⁽¹⁷⁾ Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, proporsi penduduk Indonesia yang memiliki kebiasaan konsumsi minuman manis mencapai 47,5%, sedangkan di Provinsi Sumatera Barat sebesar 48,4% dengan frekuensi konsumsi minimal satu kali dalam sehari. Pada kelompok remaja usia 15 – 19 tahun, proporsi kebiasaan konsumsi minuman manis tercatat sebesar 45,8%.⁽⁷⁾ Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Halimah (2025) di SMAN 9 Kota Padang, diketahui sebanyak 53% siswa memilih untuk mengonsumsi minuman berpemanis. Perilaku konsumsi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya paparan media sosial, teman sebaya, uang saku, dan kemudahan akses di lingkungan sekitar.⁽¹⁸⁾

Kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dapat meningkatkan risiko *overweight*, obesitas, maupun risiko penyakit degeneratif lainnya seperti diabetes mellitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, kanker, dan lainnya.⁽¹⁹⁾ Sejumlah penelitian pada remaja SMA menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi minuman manis dan kejadian kelebihan gizi, dimana remaja yang sering mengonsumsinya memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami berat badan berlebih

dan obesitas dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsi minuman manis.^(20,21) Namun, beberapa penelitian seperti yang dilakukan oleh Syahfitri, dkk (2024) menunjukkan temuan yang berbeda, dengan melaporkan tidak adanya hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi minuman manis dengan kejadian kelebihan gizi pada remaja.⁽²²⁾

Rendahnya tingkat aktivitas fisik juga berperan terhadap terjadinya kelebihan gizi pada remaja. Aktivitas fisik meliputi semua bentuk gerakan tubuh, baik saat bekerja maupun beristirahat, yang membutuhkan pengeluaran energi yang dihasilkan oleh otot rangka.⁽²³⁾ Aktivitas fisik pada remaja berperan penting dalam menjaga kebugaran tubuh, kesehatan tulang, fungsi kognitif, kesehatan mental, serta membantu mengurangi kadar lemak tubuh. Kurangnya aktivitas fisik atau perilaku sedentari, seperti terlalu lama duduk, berbaring, dan sering bermain gawai, dapat meningkatkan penumpukan lemak tubuh serta penurunan kesehatan kardiometabolik dan kebugaran fisik. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 menunjukkan lebih dari 80% remaja di dunia belum melakukan aktivitas fisik yang memadai.⁽²⁴⁾ Sebagian besar remaja di Kota Padang memiliki tingkat aktivitas fisik ringan sebanyak 59,9%, siswa dengan aktivitas fisik ringan cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami kelebihan gizi.⁽²⁵⁾ WHO merekomendasikan bagi remaja (5 – 17 tahun) melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat selama minimal 60 menit setiap hari, serta melakukan aktivitas yang memperkuat otot dan tulang minimal tiga kali dalam seminggu.⁽²⁶⁾ Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian kelebihan gizi.^(27,28) Remaja dengan aktivitas fisik ringan memiliki risiko 5 kali lebih tinggi mengalami kelebihan gizi (*overnutrition*) dibanding yang melakukan aktivitas fisik sedang.⁽²⁹⁾

Faktor lain yang berkontribusi terhadap terjadinya kelebihan gizi (*overnutrition*) adalah paparan media sosial. Media sosial saat ini telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja.⁽³⁰⁾ Indonesia termasuk dalam jajaran negara dengan jumlah pengguna media sosial terbanyak di dunia, dengan lebih dari 170 juta pengguna aktif. Survei Asosiasi penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2025 menunjukkan bahwa tingkat akses internet nasional pada periode 2024 – 2025 mencapai 80,66%, dengan kelompok pendidikan SMA/ sederajat termasuk pengguna yang paling aktif yaitu sebesar 89,22% dengan durasi penggunaan 2 – 3 jam per hari. Berbagai platform digital seperti *Instagram*, *TikTok*, *Youtube*, dan *Twitter* menjadi media komunikasi dan hiburan yang banyak digunakan oleh remaja, bahkan hasil survei APJII juga menunjukkan bahwa *TikTok* merupakan media sosial yang paling sering digunakan oleh generasi Z (usia 13 – 28 tahun) dengan persentase 42,27%.^(31,32)

Paparan media sosial memiliki pengaruh terhadap pola konsumsi minuman berpemanis pada remaja karena sering digunakan sebagai sarana promosi berbagai produk makanan dan minuman yang sedang tren.⁽³³⁾ Minuman berpemanis sangat tren di kalangan remaja didorong oleh iklan yang menarik sehingga pemasarannya berkembang sangat cepat. Konten promosi, iklan, serta rekomendasi dari *influencer* yang banyak ditampilkan di berbagai platform digital dapat meningkatkan ketertarikan remaja untuk mencoba dan mengonsumsi produk minuman berpemanis. Kondisi ini berpotensi meningkatkan asupan energi berlebih serta memengaruhi pilihan konsumsi remaja, sehingga jika terjadi secara berkelanjutan dapat berkontribusi terhadap terjadinya kelebihan gizi pada remaja.⁽³⁴⁾ Beberapa penelitian menunjukkan bahwa paparan iklan makanan di media sosial dapat memengaruhi perilaku pembelian dan pola konsumsi remaja, terutama pada kelompok dengan status gizi *overweight*

dan obesitas.^(35,36) Namun, penelitian Amalia (2023) yang menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara paparan media sosial dengan status gizi.⁽³⁷⁾

Kejadian kelebihan gizi (*overweight dan obesitas*) pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Andalas menunjukkan kecenderungan yang cukup tinggi. Berdasarkan Rekapitulasi Hasil Penjarangan Kesehatan Peserta Didik Tahun Ajaran 2023/2024 oleh Dinas Kesehatan Kota Padang, tercatat bahwa 19,9% (417 orang) peserta didik kelas X di Kota Padang mengalami kelebihan gizi (*overnutrition*). Kondisi ini menegaskan bahwa kelebihan gizi (*overnutrition*) merupakan salah satu masalah gizi utama di wilayah tersebut. Pada tingkat sekolah, SMAN 10 Kota Padang memiliki prevalensi kejadian kelebihan gizi (*overweight dan obesitas*) sebesar 28%, yang merupakan angka tertinggi di antara sekolah lainnya yang berada di wilayah kerja Puskesmas Andalas. Jika dibandingkan dengan data SKI 2023, angka tersebut berada di atas prevalensi nasional yaitu 12,1% serta lebih tinggi dari prevalensi Provinsi Sumatera Barat sebesar 9,5%.

Berdasarkan observasi awal di SMAN 10 Kota Padang, sebanyak 6 dari 10 siswa mengalami kelebihan gizi. Sebagian besar responden (7 dari 10 siswa) juga melaporkan sering mengonsumsi minuman berpemanis karena mudah diperoleh, ringan dikonsumsi, dan memberikan rasa segar. Kondisi ini dipengaruhi oleh banyaknya penjual minuman berpemanis di sekitar lingkungan sekolah, tempat les, maupun rumah, seperti es teh, kopi kaki lima, dan minuman kemasan. Keberadaan warung, pedagang kaki lima, dan kafe di sekitar sekolah juga memudahkan siswa untuk membeli makanan dan minuman. Selain itu, siswa diperbolehkan membawa telepon genggam ke sekolah sehingga memiliki akses terhadap media sosial serta layanan pemesanan makanan dan minuman secara daring. Sebanyak 6 dari 10 siswa

mengaku menggunakan media sosial selama 2–3 jam per hari dan sering memesan makanan atau minuman secara *online*, termasuk melalui promo pada aplikasi *TikTok*. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi pola konsumsi siswa baik di sekolah maupun di rumah. Aktivitas fisik siswa umumnya tergolong ringan hingga sedang, seperti duduk saat belajar di kelas, waktu istirahat, serta kegiatan ibadah berjamaah di mushola. Kegiatan olahraga dilakukan saat pelajaran PJOK selama dua jam per minggu, sementara setelah jam sekolah sebagian besar siswa mengikuti kegiatan les. Proses pembelajaran berlangsung lima hari dalam seminggu (Senin–Jumat) pukul 07.30–16.00 WIB, dan pada akhir pekan terdapat kegiatan ekstrakurikuler seperti paskibra, pramuka, dan *English Club*.

Berbagai faktor yang dapat memengaruhi terjadinya kelebihan gizi (*overnutrition*), topik ini dipilih karena masih terdapat perbedaan hasil penelitian mengenai peran kebiasaan konsumsi minuman berpemanis, tingkat aktivitas fisik, serta paparan media sosial terhadap kejadian kelebihan gizi. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penelitian lanjutan, terutama pada wilayah dengan prevalensi kelebihan gizi yang relatif tinggi, untuk memperoleh gambaran hubungan yang lebih jelas dan kontekstual. Penelitian mengenai kebiasaan konsumsi minuman berpemanis pada remaja usia 16 – 18 tahun di jenjang SMA juga masih terbatas, khususnya pada konteks lokal di Kota Padang. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan desain *case control* untuk memberikan pandangan baru dalam memahami hubungan sebab-akibat antara faktor risiko dan kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai "Faktor Risiko Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis, Tingkat Aktivitas Fisik, dan paparan Media Sosial terhadap Kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada Remaja di SMAN 10 Kota Padang".

1.2 Rumusan Masalah

Kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja merupakan permasalahan gizi yang kompleks dan pada umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi yang berlebih dengan pengeluaran energi yang rendah. Remaja menjadi kelompok usia yang rentan mengalami kelebihan gizi (*overnutrition*) akibat perubahan gaya hidup, pola makan, dan kemajuan teknologi. Kemudahan akses terhadap makanan dan minuman berpemanis serta paparan iklan di media sosial, mendorong peningkatan konsumsi tinggi gula dan kalori pada remaja. Selain itu, rendahnya aktivitas fisik akibat perilaku sedentari turut memperburuk kondisi tersebut. Fakta ini dibuktikan dengan adanya peningkatan kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) terus-menerus tiap tahunnya baik di Indonesia maupun di Sumatera Barat. Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah kebiasaan konsumsi minuman berpemanis, tingkat aktivitas fisik, dan paparan media sosial merupakan faktor risiko terhadap kejadian *overnutrition* pada remaja di SMAN 10 Kota Padang?".

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah:

Untuk menganalisis faktor risiko kebiasaan konsumsi minuman berpemanis, tingkat aktivitas fisik, dan paparan media sosial terhadap kejadian *overnutrition* pada remaja di SMAN 10 Kota Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi konsumsi minuman berpemanis kemasan pada remaja di SMAN 10 Kota Padang

2. Untuk mengetahui distribusi asupan konsumsi minuman berpemanis kemasan pada remaja di SMAN 10 Kota Padang
3. Untuk mengetahui distribusi frekuensi konsumsi minuman berpemanis nonkemasan pada remaja di SMAN 10 Kota Padang
4. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMAN 10 Kota Padang
5. Untuk mengetahui distribusi frekuensi paparan media sosial pada remaja di SMAN 10 Kota Padang.
6. Untuk mengetahui besar risiko kebiasaan konsumsi minuman berpemanis kemasan terhadap kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada Remaja di SMAN 10 Kota Padang.
7. Untuk mengetahui besar risiko asupan konsumsi minuman berpemanis kemasan terhadap kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada Remaja di SMAN 10 Kota Padang.
8. Untuk mengetahui besar risiko kebiasaan konsumsi minuman berpemanis nonkemasan terhadap kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada Remaja di SMAN 10 Kota Padang.
9. Untuk mengetahui besar risiko tingkat aktivitas fisik terhadap kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada Remaja di SMAN 10 Kota Padang.
10. Untuk mengetahui besar risiko paparan media sosial terhadap kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada Remaja di SMAN 10 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 memperkuat pemahaman mengenai faktor risiko kebiasaan konsumsi minuman berpemanis, tingkat aktivitas fisik, dan paparan media sosial terhadap kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja.

1.4.2 Manfaat Akademis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar referensi bagi penelitian selanjutnya, khususnya dalam pengembangan kajian mengenai kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja dan faktor risiko yang mempengaruhinya seperti hubungan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis, tingkat aktivitas fisik, dan paparan media sosial terhadap kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja SMAN 10 Kota Padang.

1.4.3 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

a. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga status gizi normal dengan menghindari berbagai faktor yang dapat memicu terjadinya kelebihan gizi (*overnutrition*), seperti kebiasaan konsumsi minuman berpemanis secara berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, serta tingginya paparan media sosial yang memengaruhi perilaku konsumsi.

b. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan masukan dalam penyusunan kebijakan sekolah, seperti pengawasan jenis minuman

yang dijual di kantin, serta upaya pendukung lainnya dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung pola hidup sehat siswa.

c. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan wawasan, serta kemampuan berpikir kritis dalam menganalisis permasalahan gizi pada remaja. Serta dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang telah didapatkan selama perkuliahan.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini berjudul "Faktor Risiko Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis, tingkat Aktivitas Fisik, dan Paparan Media Sosial terhadap Kejadian (*Overnutrition*) Pada Remaja di SMAN 10 Kota Padang". Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain *case control*. Variabel dependen dari penelitian ini yaitu kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*), sedangkan variabel independennya meliputi kebiasaan konsumsi minuman kemasan berpemanis, tingkat aktivitas fisik, serta paparan media sosial. Populasi pada penelitian ini yaitu remaja SMAN 10 Kota Padang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan *matching* usia dan jenis kelamin.

Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner dan pengukuran secara langsung. Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji McNemar.