

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi merupakan kondisi fisik seseorang yang menentukan hubungan antara asupan gizi seseorang dan kebutuhan fisiologisnya, yang digunakan untuk menilai apakah seseorang berada dalam keadaan gizi baik, kurang, atau lebih.⁽¹⁾ Status gizi remaja sangat penting karena priode ini ditandai dengan meningkatnya kebutuhan akan energi, protein, dan mikronutrien agar proses pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi tubuh berjalan optimal.⁽²⁾ Salah satu permasalahan gizi yang kerap terjadi pada remaja adalah gizi lebih, yaitu keadaan ketika jumlah energi dan zat gizi yang dikonsumsi melebihi kebutuhan tubuh, sehingga menyebabkan penumpukan lemak berlebih. Kondisi gizi lebih umum dinilai menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang disesuaikan dengan umur dan jenis kelamin. Apabila nilai IMT melebihi batas normal, maka remaja tersebut dikategorikan sebagai gizi lebih atau *overweight*.⁽³⁾

Berdasarkan data WHO tahun 2022 menunjukkan prevalensi *overweight* pada anak dan remaja usia 5-19 tahun mengalami peningkatan yang signifikan, dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. Saat ini, terdapat lebih dari 390 juta anak dan remaja yang mengalami kelebihan berat badan, dengan sekitar 160 juta di antaranya tergolong obesitas.⁽⁴⁾ Data UNICEF tahun 2025 menunjukkan prevalensi gizi lebih pada anak dan remaja berusia 5-19 tahun mencapai 20%.⁽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). Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi gizi lebih pada kelompok usia 16-18 tahun sebesar 12,1% (8,8% gizi lebih

dan obesitas 3,3%). 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⁽⁶⁾ Temuan ini menggambarkan bahwa meskipun proporsi gizi lebih di Sumatera Barat menjadi perhatian penting dalam status gizi remaja.

Data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023 menunjukkan bahwa Puskesmas Andalas memiliki jumlah populasi remaja usia sekolah tertinggi dibandingkan puskesmas lainnya di Kota Padang. Kondisi ini sejalan dengan ditemukannya masalah gizi lebih yang cukup menonjol pada kelompok remaja di wilayah tersebut, dengan prevalensi gizi lebih tercatat sebesar 13% pada tahun 2023. Angka ini menunjukkan bahwa gizi lebih menjadi salah satu masalah gizi utama pada remaja di wilayah kerja tersebut.

Berdasarkan hasil skrining yang dilakukan Puskesmas Andalas pada tahun 2024, SMA Negeri 10 Kota Padang dipilih sebagai lokasi penelitian karena menunjukkan tingginya kasus gizi lebih di kalangan siswa. Data status gizi di sekolah tersebut memperlihatkan bahwa prevalensi gizi lebih mencapai 16%, angka yang tergolong tinggi pada kelompok remaja sekolah. Selain itu, terjadi peningkatan kasus obesitas dari tahun sebelumnya, yaitu 6,2% menjadi 12% yang mengindikasikan kecenderungan berlanjutnya masalah kelebihan gizi pada siswa. Temuan ini menegaskan bahwa gizi lebih pada remaja, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Andalas dan di SMA Negeri 10 Kota Padang, merupakan masalah yang perlu

mendapat perhatian karena menunjukkan tren yang meningkat dan berpotensi berdampak pada kesehatan remaja di masa mendatang.

Di Indonesia, kebijakan kesehatan nasional, termasuk Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional, menekankan pentingnya langkah pencegahan awal terhadap gangguan gizi. Hal ini didukung oleh bukti empiris dari Kementerian Kesehatan, yang mengindikasikan bahwa remaja rentan mengalami ketidakseimbangan gizi akibat proses transisi gizi.⁽⁷⁾

Konsumsi makanan berisiko tinggi mengacu pada pola makan yang dicirikan oleh asupan tinggi makanan tinggi energi, tinggi gula, garam, dan lemak (GGL), tetapi rendah serat dan mikronutrien esensial. Makanan jenis ini biasanya berasal dari kelompok makanan cepat saji, produk *ultraproses*, camilan berkalori tinggi, serta minuman manis. Pada remaja, konsumsi makanan berisiko tinggi menimbulkan perhatian mendalam karena kelompok usia ini mengalami fase pertumbuhan cepat yang memerlukan keseimbangan gizi untuk mendukung perkembangan fisik dan kognitif. Meskipun demikian, kecenderungan terhadap cita rasa, kemudahan akses, biaya yang relatif rendah, serta pengaruh lingkungan sosial mendorong dominasi makanan berisiko tinggi dalam pola makan sehari-hari remaja.⁽⁸⁾ Oleh karena itu, akumulasi konsumsi makanan tersebut dapat meningkatkan risiko ketidakseimbangan energi yang pada gilirannya berkontribusi terhadap masalah kelebihan gizi dan gangguan metabolik.

Remaja diidentifikasi sebagai kelompok yang paling rentan terhadap konsumsi makanan berisiko tinggi karena mereka cenderung memilih opsi makanan yang praktis, cepat saji, dan memiliki cita rasa yang kuat.⁽⁹⁾ *Junk food* dan *fast food*, seperti gorengan, hidangan siap saji dan restoran cepat saji, serta *snack* kemasan, sering kali menjadi pilihan utama. Hal ini disebabkan oleh kemampuan memberikan kepuasan

rasa secara instan, meskipun produk tersebut mengandung kadar lemak jenuh, gula, dan natrium yang tinggi. Selain itu, *ultra-processed food* (UPF) seperti sereal manis, mie instan, biskuit, dan berbagai makanan kemasan semakin diminati oleh remaja akibat strategi pemasaran yang agresif serta kemudahan dalam memperoleh produk tersebut. Konsumsi *sugar-sweetened beverages* (SSB), termasuk minuman berpemanis, minuman kemasan, soda, dan minuman energi, juga memberikan kontribusi signifikan terhadap total asupan gula harian remaja.⁽¹⁰⁾ Secara ilmiah, hal ini telah dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas dan resistensi insulin. Dominasi konsumsi makanan dan minuman jenis ini mengindikasikan pola makan yang tidak seimbang pada remaja yang berpotensi memperburuk status gizi serta meningkatkan kerentanan terhadap penyakit yang tidak menular di masa dewasa.

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa faktor utama yang mendorong remaja berusia 15–19 tahun untuk mengonsumsi makanan berisiko tinggi adalah selera (97,6%), kenyamanan (92,3%), biaya (81,3%), dan sekitar 44,2% remaja tidak menyadari dampak negatif yang bisa muncul akibat konsumsi makanan tidak sehat. Hal ini menunjukkan bahwa remaja cenderung memilih makanan yang kurang sehat. Kecenderungan ini juga diperkuat oleh keterbatasan remaja karena kurangnya literasi gizi.⁽¹¹⁾

Literasi gizi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memperoleh, mengevaluasi, dan memahami informasi terkait gizi.⁽¹²⁾ Berdasarkan teori literasi kesehatan Nutbeam, literasi gizi terdiri dari tiga komponen utama. Pertama, *Functional Nutrition Literacy* (FNL) yaitu kemampuan dasar membaca dan menulis untuk memahami pesan gizi. Kedua, *Interactive Nutrition Literacy* (INL) yaitu kemampuan memperoleh dan menggunakan informasi gizi serta berinteraksi dengan tenaga kesehatan. Ketiga, *Critical Nutrition Literacy* (CNL) yaitu kemampuan

menganalisis informasi gizi secara kritis untuk meningkatkan kesehatan dan gizi keluarga maupun komunitas. Rendahnya literasi gizi pada remaja merupakan faktor utama yang mendorong konsumsi makanan berisiko tinggi, seperti *junk food*, *fast food*, *ultra-processed food*, dan *sugar-sweetened beverages* (SSB). Literasi gizi yang rendah menghambat pemahaman label pangan dan identifikasi risiko kesehatan dari makanan tinggi gula, lemak, dan natrium. Serta membuat remaja mudah terpengaruh oleh iklan dan tren konsumsi.⁽¹²⁾ Akibatnya, remaja memilih makanan praktis dan murah tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang terhadap status gizi.

Gaya hidup sedentari adalah pola hidup seseorang yang sebagian besar waktunya dihabiskan untuk duduk atau berbaring, dengan minimnya aktivitas fisik yang dilakukan. Gaya hidup sedentari serta literasi gizi yang rendah pada remaja memberikan kontribusi langsung terhadap masalah status gizi. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan yang membuat remaja lebih rentan memilih makanan berisiko tinggi, seperti *fast food* dan minuman manis, tanpa menyadari dampaknya terhadap kesehatan. Selain itu, penggunaan media sosial yang intensif memperburuk situasi ini. Paparan terhadap konten makanan instan serta kebiasaan *scrolling* yang berkepanjangan mendorong remaja menjadi lebih pasif dan mengurangi aktivitas fisik, sehingga meningkatkan risiko kelebihan gizi.⁽¹³⁾ Akibatnya, kombinasi antara pemahaman gizi yang minim, konsumsi makanan berisiko tinggi, dan gaya hidup sedentari membentuk pola perilaku yang dapat memperburuk status gizi remaja.

Kota Padang dikenal sebagai salah satu pusat kuliner dan jajanan, ditandai oleh keragaman makanan khas daerah serta jajanan modern yang tersedia di berbagai lokasi di kota tersebut. Salah satu area yang menunjukkan tingginya akses terhadap berbagai jenis makanan adalah Jati Baru yang dekat dengan pusat kota, berlokasi dekat dengan SMAN 10 Kota Padang. Kawasan ini dipadati pedagang kaki lima yang menawarkan

makanan cepat saji, minuman manis, serta cemilan kekinian yang banyak digemari remaja. Selain itu, keberadaan supermarket dan warung di sekitar wilayah tersebut semakin memudahkan remaja memperoleh makanan praktis dan siap konsumsi. Situasi ini menjadikan lingkungan sekitar sekolah sebagai area dengan ketersediaan makanan yang tinggi, yang berpotensi memengaruhi pola konsumsi sehari-hari siswa.

Penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara konsumsi makanan berisiko tinggi, gaya hidup sedentari, dan literasi gizi dengan status gizi lebih remaja. Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatannya yang menggabungkan berbagai jenis makanan berisiko seperti *junk food*, *ultra-processed food* (UPF), dan *sugar-sweetened beverages* (SSB) ke dalam satu kategori komprehensif, yaitu konsumsi makanan berisiko tinggi. Penelitian sebelumnya umumnya hanya menelaah satu jenis makanan berisiko secara terpisah, sehingga memberikan gambaran yang terbatas mengenai pola konsumsi remaja. Dengan menyatukan seluruh kelompok makanan tersebut ke dalam satu konsep yang lebih luas, penelitian ini berupaya memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai bagaimana paparan terhadap berbagai makanan tinggi gula, garam, dan lemak secara simultan dapat memengaruhi status gizi remaja. SMAN 10 Kota Padang masih menghadapi berbagai hambatan akibat tingginya prevalensi obesitas. Hal ini didorong oleh letak sekolah yang strategis berdekatan dengan kota dan pasar. Kurangnya pemahaman tentang gizi dapat membuat remaja kurang kritis dalam memilih makanan yang sehat serta lebih rentan terhadap pengaruh makanan tidak sehat, sehingga mereka mengambil keputusan yang kurang tepat dalam pemilihan makanan.

1.2 Perumusan Masalah

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi yang disebabkan oleh pola konsumsi yang tidak seimbang, peningkatan kebiasaan gaya

hidup sedentari, serta tingkat literasi gizi yang rendah. Fenomena ini diperparah oleh meningkatnya konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja, yang disertai dengan penurunan aktivitas fisik akibat penggunaan gawai dan waktu duduk terlalu lama. Hal tersebut dapat berdampak langsung pada status gizi mereka. Selain itu, kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang gizi berpotensi mendorong pemilihan makanan yang tidak sehat. Berdasarkan permasalahan, adapun rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara konsumsi makanan berisiko tinggi, gaya hidup sedentari, dan literasi gizi dengan status gizi lebih remaja di SMAN 10 Padang tahun 2026?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsumsi makanan berisiko tinggi, gaya hidup sedentari, dan literasi gizi dengan status gizi lebih remaja SMAN 10 Padang tahun 2026.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus disusun untuk memastikan setiap aspek dapat tercapai secara sistematis dan terukur. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Mengetahui karakteristik remaja di SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.
- 2) Mengetahui distribusi frekuensi status gizi lebih pada remaja di SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.
- 3) Mengetahui distribusi frekuensi konsumsi makanan berisiko tinggi pada remaja di SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.

- 4) Mengetahui distribusi frekuensi gaya hidup sedentari pada remaja di SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.
- 5) Mengetahui distribusi frekuensi literasi gizi pada remaja di SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.
- 6) Mengetahui hubungan antara konsumsi makanan berisiko tinggi dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.
- 7) Mengetahui hubungan antara gaya hidup sedentari dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.
- 8) Mengetahui hubungan antara literasi gizi dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi masyarakat. Secara khusus, penelitian ini berfokus pada faktor-faktor yang terkait dengan status gizi lebih, termasuk konsumsi makanan berisiko tinggi, gaya hidup sedentari, dan literasi gizi.

1.4.2 Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai bahan referensi atau sumber data bagi penelitian lanjutan. Hal ini terutama bermanfaat bagi mahasiswa atau akademisi yang mengeksplorasi topik terkait perilaku makan dan status gizi lebih.

1.4.3 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan pertimbangan bagi remaja, pihak sekolah, serta Dinas Pendidikan Kota Padang dalam upaya meningkatkan perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah. Selain itu, hasil

penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai masukan dalam penyusunan program edukasi gizi, pembinaan perilaku hidup sehat, serta pengawasan terhadap aktivitas siswa selama jam sekolah guna mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi makanan berisiko tinggi, gaya hidup sedentari, dan literasi gizi dengan status gizi lebih remaja di SMAN 10 Kota Padang pada tahun 2025. Metode penelitian yang diterapkan adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Desain ini mencakup variabel bebas, seperti konsumsi makanan berisiko tinggi, gaya hidup sedentari, dan literasi gizi, serta variabel terikat, yaitu status gizi lebih. Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan univariat dan bivariat melalui metode *chi-square*. Data primer dikumpulkan dengan cara responden mengisi angket. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari catatan yang tersedia di Puskesmas Andalas dan SMAN 10 Kota Padang pada tahun 2026.