

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja menurut *World Health Organization* (WHO) merupakan kelompok usia 10-19 tahun yang berada pada tahap peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Fase ini ditandai oleh berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang menandai proses menuju kematangan. Berbagai perubahan tersebut menjadikan remaja sebagai kelompok yang cukup rentan karena kondisi emosional dan perilaku mereka belum sepenuhnya stabil, sementara perkembangan menuju kedewasaan masih berlangsung.⁽¹⁾ Perubahan fisik yang terjadi turut berpengaruh terhadap kondisi kesehatan dan status gizi. Ketidaksesuaian antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh pada periode ini dapat memicu munculnya berbagai masalah gizi, baik dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan gizi (*overnutrition*).⁽²⁾

Overnutrition atau kelebihan gizi adalah kondisi di mana asupan kalori melebihi jumlah energi yang dibutuhkan tubuh. Kelebihan energi ini disimpan dalam bentuk lemak tubuh, sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya *overweight* maupun obesitas.⁽³⁾ *Overnutrition* sendiri terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas. Pada kelompok remaja, salah satu masalah gizi yang paling sering ditemui adalah status gizi lebih, baik dalam bentuk *overweight* maupun obesitas, yang dapat berdampak pada kesehatan jangka pendek maupun panjang.⁽⁴⁾

Overnutrition pada remaja merupakan kondisi yang dapat menimbulkan dampak serius terhadap kesehatan fisik maupun psikologis.⁽⁵⁾ Remaja dengan status *overnutrition* memiliki risiko jangka panjang untuk mengalami berbagai penyakit degeneratif,

termasuk diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, serta gangguan metabolik seperti resistensi insulin dan dislipidemia. Selain itu, penumpukan lemak tubuh yang berlebihan dapat mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan yang normal. Kondisi ini juga berpotensi menyebabkan obesitas yang dapat berlanjut hingga masa dewasa.⁽⁶⁾

Prevalensi status gizi lebih pada anak dan remaja secara global menurut *World Health Organization* (WHO) menunjukkan peningkatan yang semakin mengkhawatirkan. Pada tahun 2022, lebih dari 390 juta anak dan remaja berusia 5–19 tahun tercatat mengalami kelebihan berat badan, di mana sekitar 160 juta di antaranya termasuk dalam kategori obesitas.⁽⁷⁾ *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa prevalensi kelebihan gizi dikategorikan tinggi pada suatu negara apabila angkanya berada pada rentang 10–15%.⁽⁸⁾

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih pada remaja berusia 16–18 tahun mencapai 13,5%. Dari jumlah tersebut, 9,5% dikategorikan gemuk, sedangkan 4% mengalami obesitas.⁽⁹⁾ Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih berdasarkan Indeks Massa Tubuh per Umur (IMT/U) pada remaja berusia 16–18 tahun di Indonesia mencapai 12,1%, dengan 8,8% dikategorikan *overweight* dan 3,3% obesitas.⁽¹⁰⁾ Berdasarkan kriteria tersebut dan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi gizi lebih di Indonesia termasuk tinggi.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 dan 2018, serta Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, menunjukkan bahwa prevalensi kelebihan gizi pada remaja berusia 16–18 tahun di Provinsi Sumatera Barat mengalami peningkatan. Data Riskesdas menyatakan kenaikan prevalensi kelebihan gizi dari 7,5%

pada 2013 menjadi 11,5% pada 2018.^(9,10) Sementara itu, SKI 2023 melaporkan bahwa prevalensi gizi lebih pada remaja di provinsi tersebut mencapai 9,5%, dengan 7,1% mengalami *overweight* dan 2,4% obesitas.⁽¹⁰⁾ Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013 dan 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih pada remaja berusia 16–18 tahun di Kota Padang meningkat dari 7,8% pada 2013 menjadi 14,86% pada 2018. Kondisi ini menempatkan Provinsi Sumatera Barat pada peringkat ke-17 dari 38 provinsi di Indonesia sebagai wilayah dengan prevalensi gizi lebih tertinggi pada remaja.^(10,11) Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa prevalensi kelebihan gizi pada remaja masih tergolong tinggi serta menunjukkan kecenderungan peningkatan. Dengan demikian, kondisi ini perlu mendapat perhatian serius serta memerlukan strategi penanganan yang tepat.

Overnutrition pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi aspek genetik, tingkat aktivitas fisik, pola hidup, kondisi kesehatan, faktor psikologis, pola makan yang tidak sehat, serta asupan zat gizi, termasuk durasi dan kualitas tidur. Kondisi ini umumnya terjadi karena kebiasaan hidup yang kurang sehat, seperti tingginya konsumsi makanan berlemak dan makanan siap saji. Selain itu, rendahnya tingkat aktivitas fisik, misalnya jarang berolahraga atau duduk dalam waktu lama (sedentari), turut meningkatkan risiko *overweight* dan obesitas. Faktor psikologis juga dapat memperburuk keadaan ini.⁽¹²⁾

Kebiasaan mengonsumsi makanan ringan atau camilan di antara waktu makan utama merupakan hal yang sering dijumpai pada remaja. Perkembangan gaya hidup saat ini membuat remaja semakin mudah mengakses internet, sehingga mereka cenderung membuat keputusan mandiri dalam memilih makanan. Pilihan makanan yang diambil sering kali kurang tepat dan dapat menimbulkan masalah gizi.⁽¹³⁾ Konsumsi camilan

kemasan dapat meningkatkan risiko *overnutrition* pada remaja karena kandungan kalori, gula, lemak jenuh, serta zat tambahan yang tinggi di dalamnya. Kebiasaan ini, jika dilakukan secara rutin, berpotensi menyebabkan akumulasi energi yang berlebihan sehingga berdampak negatif terhadap status gizi dan kesehatan remaja secara keseluruhan.⁽¹⁴⁾ Berdasarkan hasil penelitian studi terdahulu pada tahun 2022 ditemukan bahwa remaja yang sering mengonsumsi makanan kemasan (75,6%). Sejalan dengan penelitian terdahulu pada tahun 2022 ditemukan bahwa remaja yang sering mengonsumsi camilan kemasan (83,3%) kategori sering memiliki status gizi lebih.^(15,16)

Kualitas tidur pada remaja merupakan faktor krusial yang mempengaruhi kejadian *overnutrition*. Tidur yang buruk dapat mengganggu regulasi hormonal seperti peningkatan ghrelin dan penurunan leptin, sehingga meningkatkan nafsu makan dan asupan energi berlebih tanpa disadari. Hal ini berpotensi menyebabkan penumpukan lemak tubuh.⁽¹⁷⁾ Berdasarkan studi terdahulu pada tahun 2021 di SMKN 1 Bangkinang, ditemukan hubungan signifikan antara kualitas tidur buruk dengan kejadian *overweight* pada siswa kelas XI, dengan p-value = 0.024 ($p < 0.05$), di mana proporsi *overweight* lebih tinggi pada responden dengan kualitas tidur buruk (74.3%), menegaskan bahwa tidur yang tidak optimal merupakan risiko utama untuk *overnutrition* di kalangan remaja. Sejalan dengan penelitian terdahulu pada tahun 2023 ditemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan gizi lebih pada remaja ($p \leq 0,05$). Remaja dengan kualitas tidur buruk memiliki proporsi gizi lebih lebih tinggi (83,9%), dengan masalah utama durasi tidur singkat dan kantuk siang hari ^(17,18)

Selain kualitas tidur, perilaku sedentari merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko *overnutrition* pada remaja. Aktivitas yang minim gerakan ini

memengaruhi keseimbangan energi tubuh sehingga berpotensi menimbulkan *overnutrition*. Perilaku sedentari dilakukan di luar waktu tidur dan hanya membakar sedikit kalori atau energi. Aktivitas ini meliputi menonton televisi, bermain video game atau menggunakan gadget, menggunakan kendaraan bermotor untuk jarak dekat, naik lift meskipun tangga tersedia, menyerahkan pekerjaan rumah kepada orang lain, serta kurang berolahraga. Saat ini, remaja cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di dalam rumah dibandingkan melakukan aktivitas di luar rumah. Oleh karena itu, aktif bergerak menjadi salah satu upaya penting untuk meningkatkan aktivitas fisik dan mendukung kesehatan remaja secara menyeluruh.⁽¹⁹⁾ Berdasarkan studi terdahulu pada tahun 2022 ditemukan hubungan yang signifikan antara perilaku sedentari selama ≥ 6 jam per hari dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 1 Demak, dengan nilai $p = 0,029$ ($p < 0,05$). Remaja yang menerapkan gaya hidup sedentari tinggi memiliki risiko mengalami gizi lebih lebih besar dibandingkan dengan remaja yang melakukan aktivitas sedentari dalam tingkat lebih rendah. Sejalan dengan penelitian terdahulu pada tahun 2023 ditemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan kejadian overweight pada remaja. Remaja dengan aktivitas sedentari tinggi (≥ 3 jam per hari) memiliki risiko overweight lebih tinggi dibandingkan aktivitas sedang.^(6,20)

Berdasarkan data rekapitulasi hasil penjangkaran kesehatan peserta didik tahun ajaran 2024/2025 dari Dinas Kesehatan Kota Padang di 24 Puskesmas, tercatat bahwa 19,9% (417 orang) peserta didik kelas X mengalami kelebihan gizi (*overnutrition*). SMAN 10 Kota padang merupakan SMA yang memiliki prevalensi *overnutrition* paling tinggi di Puskesmas Andalas. Kondisi ini menjadi pertimbangan dalam pemilihan SMAN 10 Kota Padang sebagai lokasi penelitian, terutama berdasarkan hasil

penjaringan yang dilakukan oleh Puskesmas Andalas.⁽²¹⁾ Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi *overnutrition* di sekolah ini mencapai 28%, lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional sebesar 12,1% dan Provinsi Sumatera Barat sebesar 9,5%.^(10,21) Kondisi ini menunjukkan perlunya pengkajian lebih mendalam terhadap faktor-faktor risiko, sehingga pemahaman mengenai faktor perilaku seperti konsumsi camilan kemasan, perilaku sedentari, dan kualitas tidur yang memengaruhi kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) dapat dijadikan dasar dalam upaya pencegahan yang tepat.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMAN 10 Kota Padang, sebagian besar responden melaporkan sering mengonsumsi camilan kemasan karena praktis, mudah diperoleh, dan memiliki variasi rasa, seperti keripik, biskuit, wafer, dan cokelat, yang didukung oleh ketersediaan penjual di sekitar sekolah, tempat les, dan rumah. Di sisi lain, perilaku sedentari siswa tergolong tinggi, yang ditandai dengan kebiasaan duduk dalam waktu lama saat belajar serta penggunaan gawai, sedangkan aktivitas fisik terbatas pada pembelajaran PJOK selama dua jam per minggu. Di luar kegiatan sekolah, sebagian besar siswa mengikuti les sehingga waktu untuk melakukan aktivitas fisik menjadi terbatas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui “Faktor Risiko Konsumsi Camilan Kemasan, Kualitas Tidur, Dan Perilaku Sedentari Terhadap Kejadian Kelebihan Gizi (*Overnutrion*) Pada Remaja di SMAN 10 Kota Padang 2026”.

1.2 Perumusan Masalah

Kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja merupakan salah satu masalah

kesehatan yang prevalensinya terus meningkat di berbagai wilayah, termasuk di Kota Padang. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi, salah satunya adalah kelebihan gizi, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor perilaku dan gaya hidup. Beberapa faktor yang diduga berperan antara lain tingginya konsumsi camilan kemasan yang umumnya mengandung energi, gula, dan lemak dalam jumlah tinggi, kualitas tidur yang kurang baik, serta perilaku sedentari yang menyebabkan rendahnya pengeluaran energi akibat minimnya aktivitas fisik. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi sehingga dapat memicu terjadinya kelebihan gizi pada remaja. Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat disimpulkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah konsumsi camilan kemasan, kualitas tidur, dan perilaku sedentari merupakan faktor risiko terhadap kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja di SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor risiko konsumsi camilan kemasan, kualitas tidur, dan perilaku sedentari terhadap kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja di SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran karakteristik responden pada Remaja di SMAN 10 Kota Padang 2026.
2. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada Remaja di SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.

3. Mengetahui distribusi frekuensi konsumsi camilan kemasan, kualitas tidur, dan perilaku sedentari pada remaja di SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.
4. Mengetahui faktor risiko kebiasaan konsumsi camilan kemasan terhadap kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja di SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.
5. Mengetahui faktor risiko kualitas tidur terhadap kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja di SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.
6. Mengetahui faktor risiko perilaku sedentari terhadap kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja di SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi pembaca serta menjadi rujukan ilmiah bagi peneliti lain mengenai faktor risiko konsumsi camilan kemasan, kualitas tidur, dan perilaku sedentari terhadap kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja di SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.

1.4.2 Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan topik yang sama yaitu mengenai faktor risiko konsumsi camilan kemasan, kualitas tidur, dan perilaku sedentari yang berhubungan dengan kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja di SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.

1.4.3 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran

remaja mengenai faktor risiko konsumsi camilan kemasan, kualitas tidur, dan perilaku sedentari terhadap kejadian *overnutrition* pada remaja, serta menjadi sumber informasi dan pertimbangan bagi remaja, pihak sekolah, dan pemangku kebijakan di SMAN 10 Kota Padang.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *case-control* dengan tujuan mengetahui faktor risiko konsumsi camilan kemasan, kualitas tidur, dan perilaku sedentari terhadap kejadian kelebihan gizi (*overnutrition*) pada remaja di SMAN 10 Kota Padang. Variabel dependen penelitian ini adalah kejadian *overnutrition*, sedangkan variabel independennya meliputi konsumsi camilan kemasan, kualitas tidur, dan perilaku sedentari. Populasi penelitian mencakup remaja di SMAN 10 Kota Padang yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu remaja yang tergolong kasus (*overnutrition*) maupun kontrol (memiliki status gizi normal). Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga instrumen, yaitu Semi *Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) untuk menilai frekuensi dan asupan konsumsi camilan kemasan, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur, dan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) untuk menilai perilaku sedentari. Penilaian status gizi dilakukan melalui pengukuran antropometri berupa tinggi dan berat badan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT/U), sehingga dapat ditentukan kelompok kasus dan kontrol. Data dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik subjek dan bivariat untuk menilai tingkat risiko variabel independen terhadap kejadian *overnutrition* menggunakan uji *Mc Nemar*.