

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Overweight merupakan suatu kondisi dimana berat badan seseorang lebih besar dari berat rata-rata karena ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi.⁽¹⁾ Kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas di kalangan remaja masih menjadi salah satu tantangan utama dalam bidang kesehatan masyarakat.⁽²⁾ Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada prevalensi kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas pada anak dan remaja berusia 5-19 tahun, yaitu dari sebesar 8% pada tahun 1990 menjadi sebesar 20% pada tahun 2022.⁽¹⁾ Kondisi ini diperkirakan akan terus meningkat, dan pada tahun 2030 akan ada lebih dari 254 juta anak dan remaja yang mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas.⁽³⁾

Data global dan regional juga menunjukkan bahwa prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak dan remaja bervariasi antar wilayah, dengan angka sebesar 31% di kawasan Asia Tenggara dan Afrika, hingga mencapai sebesar 67% di kawasan Amerika.⁽¹⁾ Menurut Federasi Obesitas Dunia pada tahun 2024, Indonesia sebagai negara dengan jumlah penderita *overweight* dan obesitas terbesar keempat di dunia, setelah Tiongkok, India dan Amerika Serikat. Diperkirakan pada tahun 2025 akan terdapat sekitar 206 juta anak dan remaja usia 5-19 tahun yang hidup dengan kondisi tersebut.⁽⁴⁾ Berdasarkan laporan Keamanan Pangan dan Gizi ASEAN Tahun 2021, Indonesia menempati urutan keenam di kawasan Asia Tenggara dalam hal prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak dan remaja dengan angka sebesar 15,0%, setelah Malaysia Brunei Darussalam, Singapura, Thailand, dan Vietnam.⁽⁵⁾

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi status gizi di Indonesia menunjukkan bahwa remaja usia 16-18 tahun mengalami masalah gizi dengan persentase sebesar 8,8% *overweight* dan 3,3% obesitas. Di tingkat provinsi, Sumatera Barat mencatat prevalensi sebesar 7,1% *overweight* dan 2,4% obesitas.⁽⁶⁾ Sementara itu, data dari Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun yang sama menunjukkan bahwa di Kota Padang, di kalangan peserta didik SMA/MA/Sederajat mencapai sebesar 6,6% *overweight* dan 4,3% obesitas.⁽⁷⁾ Prevalensi *overweight* di Kota Padang lebih rendah dibandingkan Sumatera Barat dan nasional, Namun data ini menunjukkan bahwa masalah gizi pada remaja masih menjadi perhatian serius Indonesia, terutama di Kota Padang. Kondisi ini menjadi perhatian karena *overweight* pada masa remaja berisiko dapat mempengaruhi perkembangan remaja dan berlanjut hingga dewasa.

Overweight pada remaja tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga bisa mempengaruhi kondisi psikologis dan sosial, seperti rasa percaya diri yang menurun dan tekanan mental akibat perubahan bentuk tubuh.⁽⁸⁾ *Overweight* pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik faktor genetik maupun faktor lingkungan. Beberapa faktor lingkungan yang sering dikaitkan dengan peningkatan risiko *overweight* pada remaja antara lain kebiasaan mengonsumsi minuman berpemanis (*sugar-sweetened beverages*), makanan jajanan, kurangnya aktivitas fisik (olahraga), tidak terbiasa sarapan pagi, rendahnya tingkat pengetahuan gizi, serta faktor sosial ekonomi seperti tingkat pendapatan orang tua. Faktor genetik seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat obesitas dalam keluarga juga berperan dalam meningkatkan risiko *overweight* pada remaja.⁽⁹⁾ Kondisi ini, apabila tidak ditangani sejak dini, dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM) di usia muda, seperti

diabetes melitus tipe 2 dan penyakit kardiovaskular, yang pada akhirnya berdampak terhadap kualitas hidup dan produktivitas remaja di masa depan.⁽¹⁾

Minuman berpemanis, atau yang dikenal sebagai *sugar-sweetened beverages* merupakan salah satu sumber utama asupan gula tambahan dalam pola makan masyarakat, terutama di kalangan remaja. Minuman berpemanis ini adalah minuman yang mengalami penambahan gula sederhana seperti soda atau minuman berkarbonasi, minuman berenergi, minuman olahraga, teh dan kopi kemasan, *bubble tea* (boba), es teh manis, minuman berperisa buah dengan penambahan gula selama proses produksi yang bertujuan untuk meningkatkan kandungan energi, tetapi memiliki sedikit kandungan zat gizi lainnya. Gula yang umumnya digunakan meliputi gula merah, gula putih, gula jagung, sirup, madu, dan molasses.⁽¹⁰⁾ Indonesia termasuk negara yang banyak mengonsumsi minuman berpemanis, dengan rata-rata 20,30 liter/tahun setiap orangnya dan menempati posisi ketiga di Asia Tenggara.⁽¹¹⁾

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi konsumsi minuman berpemanis (*sugar-sweetened beverages*) di Indonesia yaitu sebesar 47,5%. Di Provinsi Sumatera Barat sebesar 48,8% responden tercatat mengonsumsi minuman berpemanis lebih dari satu kali dalam sehari. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi minuman berpemanis sudah menjadi bagian dari kebiasaan masyarakat, termasuk remaja.⁽⁶⁾ Kondisi ini menjadi perhatian serius karena konsumsi minuman berpemanis yang berlebihan dapat menyebabkan asupan gula harian melebihi batas anjuran kesehatan. *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan agar konsumsi gula bebas dibatasi kurang dari 10% dari total asupan energi harian, dan dianjurkan kurang dari 5% atau sekitar 25 gram (± 6 sendok teh) per hari untuk memberikan manfaat kesehatan tambahan, termasuk menurunkan risiko *overweight*, obesitas, dan penyakit tidak menular.⁽¹²⁾

Rata-rata satu porsi minuman berpemanis (± 250 ml) dapat mengandung 20–35 gram gula, sehingga konsumsi lebih dari satu kali sehari dapat dengan mudah melampaui ambang batas tersebut, bahkan tanpa memperhitungkan asupan gula dari makanan lainnya.⁽¹³⁾ Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Padang, terjadi peningkatan konsumsi bahan pangan yang mengandung gula seperti gula pasir dan kopi instan manis dari tahun 2023 ke 2024. Konsumsi gula pasir meningkat dari 0,914% menjadi 0,915%, sedangkan konsumsi kopi instan manis meningkat lebih signifikan dari 0,244% menjadi 0,325%. Meskipun angka peningkatannya terlihat kecil secara persentase, tren ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan konsumsi minuman berpemanis di masyarakat.⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾

Kondisi ini perlu menjadi perhatian karena minuman berpemanis merupakan salah satu kontributor utama terhadap kelebihan asupan gula harian, yang berperan dalam peningkatan risiko kelebihan berat badan (*overweight*). Apabila pola konsumsi ini terus berlanjut tanpa pengendalian, maka dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan prevalensi berat badan berlebih, terutama pada kelompok usia remaja yang cenderung memiliki pola konsumsi yang tidak terkontrol. Oleh karena itu, tren konsumsi ini dapat dianggap sebagai masalah potensial dalam upaya pencegahan obesitas dan penyakit tidak menular (PTM) di wilayah Kota Padang.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi minuman berpemanis memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian gizi lebih pada remaja.⁽¹⁵⁾⁽¹⁶⁾ Minuman berpemanis umumnya mengandung gula sederhana dalam jumlah tinggi yang dapat menambah asupan energi secara berlebih apabila dikonsumsi secara rutin. Kelebihan asupan energi ini cenderung disimpan dalam bentuk lemak tubuh, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan berat badan. Selain faktor kandungan gula, kebiasaan remaja yang gemar mengonsumsi minuman berpemanis seperti teh manis,

minuman bersoda, dan minuman berenergi juga dipengaruhi oleh cita rasa yang disukai serta kemudahan akses di lingkungan sekolah maupun tempat umum. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku konsumsi minuman berpemanis memiliki peran penting dalam perkembangan masalah gizi lebih pada kelompok usia remaja.

Selain minuman berpemanis, makanan jajanan merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko kelebihan berat badan (*overweight*) pada remaja.⁽¹⁷⁾ Remaja yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki kebiasaan tersebut.⁽¹⁸⁾

Makanan jajanan merupakan jenis pangan yang sering dikonsumsi oleh remaja, terutama di luar waktu makan utama seperti saat jam istirahat atau sepulang sekolah. Remaja cenderung membeli makanan jajanan sebagai cemilan yang mudah diakses, praktis, dan memiliki cita rasa yang menarik. Makanan jajanan ini sangat beragam jenisnya, mulai dari makanan tradisional hingga makanan modern yang dipengaruhi tren global. Hal ini ditandai dengan meningkatnya variasi dan kemudahan akses terhadap jajanan, baik di lingkungan sekolah, pasar tradisional, pusat perbelanjaan, maupun melalui layanan pesan-antar daring.⁽¹⁸⁾ Jenis makanan jajanan yang digemari siswa SMAN 10 Padang diantaranya adalah seblak, cilok, cireng, sosis bakar, takoyaki, *corndog*, mie pedas instan, serta aneka gorengan. Jajanan tersebut umumnya tinggi kandungan gula, lemak, dan garam, Namun rendah nilai gizi.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan jajanan dengan kejadian gizi lebih pada remaja.⁽¹⁹⁾⁽¹⁷⁾ Makanan jajanan umumnya memiliki kandungan energi, lemak, gula, dan garam yang tinggi, Namun rendah akan kandungan serat dan zat gizi esensial. Kebiasaan remaja yang sering mengonsumsi makanan jajanan di luar jam makan utama, seperti gorengan,

makanan cepat saji, dan camilan manis, dapat menyebabkan peningkatan asupan kalori harian yang berlebihan. Kondisi tersebut, apabila berlangsung dalam jangka panjang tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai, dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko gizi lebih pada kelompok usia remaja.

Sedentary lifestyle juga berkontribusi terhadap kejadian *overweight* pada remaja. Aktivitas fisik diketahui mengalami penurunan setiap tahunnya seiring perkembangan zaman. Gaya hidup dengan aktivitas sedentari mulai menjadi kegiatan yang paling digemari dalam mengisi keseharian remaja, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. ⁽²⁰⁾⁽²¹⁾ Di sekolah, waktu remaja belajar dari senin-jum'at banyak dihabiskan dengan duduk di kelas selama 9 jam dalam sehari dengan 2x istirahat tanpa aktivitas fisik yang memadai. Padatnya jadwal pembelajaran menyebabkan siswa memiliki waktu yang terbatas untuk melakukan aktivitas fisik di sekolah. Selain itu, pada jam istirahat sebagian besar siswa lebih memilih untuk duduk, bermain media sosial media, atau membeli jajanan dibandingkan memanfaatkan waktu tersebut untuk bergerak aktif. Sementara di rumah, mereka cenderung menghabiskan waktu luang dengan menonton televisi atau bermain sosial media. Kebiasaan ini jika dilakukan secara terus-menerus, dapat meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan (*overweight*) pada remaja. ⁽²²⁾

Sejumlah penelitian telah mengidentifikasi adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup sedentari *sedentary lifestyle* dengan kejadian *overweight* pada remaja. ⁽²³⁾⁽²⁴⁾ Aktivitas sedentari yang tinggi, seperti menonton televisi, bermain *handphone* dalam waktu lama, dapat mengurangi pengeluaran energi harian dan mendorong terjadinya ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko penumpukan lemak tubuh yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kejadian *overweight* di kalangan remaja.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023, hasil penjarangan terhadap 17.474 siswa SMA/MA/Sederajat menunjukkan bahwa sebanyak 1.165 siswa mengalami *overweight* dan 766 siswa mengalami obesitas. Prevalensi *overweight* tertinggi tercatat di wilayah kerja Puskesmas Andalas dengan angka sebesar 12,6% *overweight* yang setara dengan 266 kasus. Diantara sebelas sekolah yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Andalas, SMAN 10 Padang mencatatkan jumlah siswa yang mengalami *overweight* sebesar 12%.⁽⁷⁾⁽²⁵⁾

SMAN 10 Padang berada di pusat kota dan lokasinya strategis dekat dengan Pasar Kuliner Jati yang banyak menjual minuman berpemanis dan makanan jajanan. Sekolah ini juga memiliki berbagai ekstrakurikuler di kegiatan olahraga seperti sepak bola, bola voli, atletik, bulu tangkis, hingga seni bela diri.⁽²²⁾ Namun, partisipasi siswa, masih belum merata. Oleh karena itu, meskipun fasilitas dan kegiatan fisik tersedia, diperlukan dorongan agar partisipasi seluruh siswa meningkat dan seimbang dengan pola konsumsi mereka sehari-hari di sekolah maupun di rumah. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian di SMAN 10 Padang tentang “Hubungan Konsumsi *Sugar-Sweetened Beverages*, Makanan Jajanan, dan *Sedentary Lifestyle* dengan Kejadian *Overweight* Pada Siswa SMAN 10 Padang tahun 2025”.

1.2 Perumusan Masalah

Remaja merupakan rentang usia yang rentan mengalami perubahan pola hidup dan kebiasaan makan seiring dengan meningkatnya kemandirian dalam menentukan pilihan sehari-hari. Pada masa ini, remaja cenderung lebih sering mengkonsumsi *sugar sweetened beverages* dan makanan jajanan yang tinggi kandungan gula, lemak, dan energi, serta memiliki aktivitas fisik yang rendah akibat meningkatnya waktu yang dihabiskan untuk aktivitas sedentari. Pola konsumsi dan gaya hidup tersebut dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan dan

pengeluaran energi yang pada akhirnya berkontribusi terhadap terjadinya *overweight*. Berdasarkan permasalahan tersebut, adapun rumusan permasalahan penelitian ini yaitu “Apakah terdapat Hubungan Konsumsi *Sugar-Sweetened Beverages*, Makanan Jajanan, dan *Sedentary Lifestyle* dengan Kejadian *Overweight* Pada Siswa SMAN 10 Padang Tahun 2025?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi *sugar-sweetened beverages*, makanan jajanan, dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian *overweight* pada siswa SMAN 10 Padang tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

1. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik siswa SMAN 10 Padang.
2. Mengetahui distribusi frekuensi konsumsi *sugar-sweetened beverages* pada siswa SMAN 10 Padang.
3. Mengetahui distribusi asupan konsumsi *sugar-sweetened beverages* pada siswa SMAN 10 Padang.
4. Mengetahui distribusi frekuensi konsumsi makanan jajanan pada siswa SMAN 10 Padang.
5. Mengetahui distribusi asupan konsumsi makanan jajanan pada siswa SMAN 10 Padang.
6. Mengetahui distribusi frekuensi *sedentary lifestyle* pada siswa SMAN 10 Padang.
7. Mengetahui hubungan frekuensi konsumsi *sugar-sweetened beverages* dengan kejadian *overweight* pada siswa SMAN 10 Padang.

8. Mengetahui hubungan asupan konsumsi *sugar-sweetened beverages* dengan kejadian *overweight* pada siswa SMAN 10 Padang.
9. Mengetahui hubungan frekuensi konsumsi makanan jajanan dengan kejadian *overweight* pada siswa SMAN 10 Padang.
10. Mengetahui hubungan asupan konsumsi makanan jajanan dengan kejadian *overweight* pada siswa SMAN 10 Padang.
11. Mengetahui hubungan *sedentary lifestyle* dengan kejadian *overweight* pada siswa SMAN 10 Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan berupa kontribusi pada ilmu pengetahuan dan dapat sebagai rujukan literatur ilmiah bagi peneliti lain yang ingin meneliti terkait konsumsi *sugar-sweetened beverages*, makanan jajanan, dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian *overweight* pada remaja.

1.4.2 Manfaat Akademis

Menjadi salah satu hasil penelitian yang berkontribusi dalam perkembangan ilmu kesehatan serta sebagai referensi dan bahan pembanding bagi peneliti lain pada penelitian dengan topik yang sama.

1.4.3 Manfaat Praktis

Menjadi suatu informasi yang berguna bagi masyarakat umum, khususnya bagi remaja mengenai hubungan konsumsi *sugar-sweetened beverages*, makanan jajanan, dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian *overweight* pada siswa SMA.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi *sugar-sweetened beverages*, makanan jajanan, dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian *overweight* pada siswa SMAN 10 Padang tahun 2025. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian *case control*, dengan variabel bebas (*sugar-sweetened beverages*, makanan jajanan, dan *sedentary lifestyle*) serta variabel terikat (*overweight*). Analisis data penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan metode *Chi-Square*. Data primer dikumpulkan melalui pengukuran antropometri dan pengisian kuesioner dengan wawancara bersama responden, sementara data sekunder diperoleh dari pencatatan yang dilakukan di Puskesmas Andalas dan SMAN 10 Padang pada tahun 2025.

