

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Status gizi adalah kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh kesesuaian antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh untuk melakukan metabolisme. Status gizi diklasifikasikan menjadi tiga yaitu gizi baik, kurang dan lebih (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017b). Penilaian status gizi anak usia 5 sampai dengan 18 tahun menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Terdapat beberapa masalah-masalah kesehatan yang ditimbulkan baik oleh gizi kurang maupun gizi lebih (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017b). Masalah kesehatan yang ditimbulkan adalah menurunnya imunitas tubuh, penyakit tidak menular, terganggunya produksi hormon dan enzim, terganggunya pertumbuhan dan perkembangan kognitif, meningkatkan resiko kematian pada anak, kecacatan yang lebih tinggi pada masa dewasa, kesulitan bernapas, efek psikologis dan peningkatan risiko lainnya di masa depan. ((WHO, 2021a) dan (WHO, 2021b)).

Obesitas dialami oleh > 340 juta anak-anak dan remaja usia 5 – 19 tahun pada tahun 2016. (WHO, 2021b). Berdasarkan pada data Riskesdas (2018), prevalensi obesitas sentral pada remaja usia lebih dari 15 tahun terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2018 obesitas sentral pada remaja usia lebih dari 15 tahun mencapai 31% yang berarti meningkat dari tahun-tahun sebelumnya, yaitu 18,8% dan 26,6% pada tahun 2007 dan 2013. Pada remaja usia 16-18 tahun di provinsi Banten prevalensi obesitas dan gizi lebih mencapai 4% dan 9,7% pada tahun 2018 (Badan Litbangkes, 2018).

Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, usia, kelompok etnik, fisiologik, jenis kelamin, genetik, imunologik, kebiasaan, lingkungan fisik dan biologis, serta sosial ekonomi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017b). Obesitas sendiri disebabkan oleh penumpukan lemak dalam tubuh, diakibatkan oleh ketidakseimbangan antara energi yang diasup dengan energi yang dikeluarkan dalam jangka waktu yang lama (Kementerian Kesehatan Republik

Indonesia, 2018a). Selain itu, terdapat faktor lainnya yang menyebabkan obesitas diantaranya aktivitas fisik rendah, pengetahuan gizi, dan pola makan seperti kebiasaan konsumsi *junk food* yang tinggi kandungan gula, garam dan lemak ((Omer, 2020) dan (Richardson, 2016)).

Junk food didefinisikan sebagai makanan tinggi kandungan energi dan lemak serta tinggi kandungan gula tambahan dan garam, namun rendah kandungan zat gizi lainnya (WHO dalam Milani *et al.*, 2017). Jenis makanan yang merupakan kategori *junk food* adalah makanan cepat saji, makanan manis dengan gula tambahan, makanan kemasan seperti keripik kentang, dan makanan yang diawetkan (Milani *et al.*, 2017). Berdasarkan pada data Survei Nasional Kesehatan Berbasis Sekolah Indonesia tahun 2015 konsumsi makanan cepat saji sebesar 28,33% pada anak laki-laki dan 29,59% pada anak perempuan. Pada penelitian lain juga menyebutkan bahwa 72,5% anak dengan berat badan lebih ataupun obesitas sering mengkonsumsi makanan cepat saji (Nisa *et al.*, 2020). Makanan siap saji lebih sering dikonsumsi pada masa kini karena kemudahan akses terhadap makanan telah meningkat dengan semakin banyaknya restoran cepat saji yang memiliki makanan pokok yang cukup murah, tinggi lemak, dan berkalori tinggi (Richardson, 2016).

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai segala bentuk gerakan tubuh yang dipicu oleh otot rangka dan membutuhkan energi untuk pengeluarannya. Pada anak usia 5-17 tahun sebaiknya aktivitas fisik dilakukan setidaknya 60 menit sehari dengan intensitas sedang hingga kuat (WHO, 2020). Munculnya pandemi COVID-19 menyebabkan penurunan aktivitas fisik pada anak dan juga meningkatkan *screen time* anak. Akibat pandemi dan teknologi yang semakin canggih meningkatkan gaya hidup *sedentary* pada anak-anak karena umumnya lebih banyak anak yang suka menonton TV dan hanya duduk bermain *gadget* ataupun aktivitas seperti belajar dilakukan secara online. Aktivitas fisik rendah mempunyai korelasi dengan kejadian obesitas, selain itu aktivitas fisik juga dipengaruhi oleh tingkat sosial ekonomi ((Suryoadji and Nugraha, 2021) dan (Richardson, 2016)).

Sosial ekonomi didefinisikan sebagai kemampuan sebuah keluarga baik secara keuangan maupun barang materiil yang dimiliki, dengan pengkategorian taraf baik, cukup, ataupun tidak mencukupi (Basrowi and Siti, 2010). Peningkatan status sosial ekonomi menyebabkan perubahan jumlah dan kualitas makanan dan

perubahan tingkat pengeluaran energi dalam hal aktivitas fisik yang dilakukan oleh masyarakat. Di sisi lain, tingkat pengeluaran energi dalam hal aktivitas fisik telah menurun secara signifikan pada periode yang sama dengan berkurangnya pekerjaan manual dan meluasnya pemanfaatan mobil sebagai moda transportasi (Omer, 2020).

Selain faktor-faktor yang telah disebutkan, pengetahuan gizi juga mempengaruhi status gizi. Pengetahuan makanan dan gizi merupakan faktor penting yang membantu remaja menavigasi sistem makanan yang kompleks, termasuk pemilihan bahan makanan sehat untuk menyiapkan makanan sehat, untuk memahami apa yang ada dalam makanan, hingga bagaimana zat gizi mempengaruhi tubuh. Namun, remaja seringkali memiliki pengetahuan makanan dan gizi yang kurang untuk memilih dan mengonsumsi makanan yang sehat. Perolehan pengetahuan makanan dan gizi ditentukan oleh faktor sosiodemografi, seperti pendidikan, pendapatan, dan etnis yang pada akhirnya mempengaruhi perilaku diet remaja (Brown *et al.*, 1996).

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 10 Kota Tangerang, karena prevalensi obesitas pada remaja usia 16 – 18 tahun di Kota Tangerang (8,64%) adalah yang tertinggi di provinsi Banten (Badan Litbangkes, 2018). Pemilihan SMA ini didasari pada lokasi SMA yang sangat berdekatan dengan banyak restoran cepat saji dan tersedianya akses yang mudah untuk memperoleh *junk food*. Selain itu, pemilihan SMA juga karena terdapat berbagai golongan sosial ekonomi di sekolah tersebut.

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan, peneliti ingin mengidentifikasi gambaran kebiasaan konsumsi *junk food*, aktivitas fisik, sosial ekonomi, dan pengetahuan gizi pada siswa SMA sehingga dapat mengurangi ataupun mencegah risiko-risiko yang timbul akibat obesitas pada remaja.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi obesitas sentral pada remaja di atas 15 tahun dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Peningkatan prevalensi cukup signifikan dari 18,8% pada tahun 2007, meningkat menjadi 26,6% dan meningkat lagi hingga menyentuh 31% pada tahun 2013 dan 2018. Beberapa faktor yang mempengaruhi obesitas adalah kebiasaan konsumsi *junk food*, aktivitas

fisik yang rendah atau gaya hidup *sedentary*, tingkat sosial ekonomi yang berhubungan dengan pemilihan makanan dan aktivitas fisik yang dilakukan, serta pengetahuan gizi yang berhubungan dengan pemilihan makanan pada remaja. Berdasarkan hasil observasi lokasi pada SMAN 10 Kota Tangerang menunjukkan bahwa lokasi sekolah ini sangat mudah untuk mengakses *junk food*, serta berdekatan dengan beberapa restoran cepat saji seperti *Mc Donalds*, *KFC*, *Starbucks*, *Richeese*, *Burger King*, *Pizza Hut Delivery*, *Hoka-Hoka Bento*, *Kopi Kenangan*, *Domino's Pizza*, dan lainnya. Selain itu, berdasarkan beberapa pernyataan guru mengatakan bahwa banyak siswa yang bahkan mengerjakan tugas kelompok di salah satu restoran cepat saji tersebut. Hal mendorong peneliti untuk melakukan penelitian “Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*, Aktivitas Fisik, Sosial Ekonomi, dan Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi Siswa SMAN 10 Kota Tangerang”.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *junk food*, aktivitas fisik, sosial ekonomi dan pengetahuan gizi terhadap status gizi siswa SMAN 10 Kota Tangerang.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan karakteristik Siswa SMAN 10 Kota Tangerang.
- b. Mengetahui kebiasaan konsumsi *junk food* Siswa SMAN 10 Kota Tangerang.
- c. Mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik Siswa SMAN 10 Kota Tangerang.
- d. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan gizi Siswa SMAN 10 Kota Tangerang.
- e. Mengetahui gambaran tingkat sosial ekonomi Siswa SMAN 10 Kota Tangerang.
- f. Menganalisis tingkat status gizi Siswa SMAN 10 Kota Tangerang.

- g. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *junk food*, aktivitas fisik, sosial ekonomi, dan pengetahuan gizi dengan status gizi Siswa SMAN 10 Kota Tangerang.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Penelitian ini berguna untuk menambah pengetahuan Siswa SMAN 10 Kota Tangerang mengenai resiko kebiasaan mengkonsumsi *junk food* disertai aktivitas fisik yang rendah terhadap status gizi dan kesehatan tubuh. Hasil yang diharapkan, responden nantinya akan lebih memperhatikan kebiasaan makannya, meningkatkan aktivitas fisik. Sehingga, dampak jangka panjangnya terjadi penurunan prevalensi obesitas pada remaja dan menurunnya risiko yang terjadi karena obesitas.

I.4.2 Bagi Masyarakat/Institusi/Instansi

Mengangkat bahaya konsumsi *junk food* secara berlebih ke masyarakat, Menyadarkan masyarakat akan pentingnya kecukupan gizi. Masyarakat dapat menentukan kecukupan gizi bagi diri masing-masing sesuai dengan aktifitas sehari-hari, Meningkatkan minat masyarakat untuk menjaga asupan makanan untuk tubuh.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Menjadi acuan bagi peneliti dengan tema sejenis, dan meningkatkan minat peneliti lain untuk mengangkat topik serupa guna meningkatkan kesadaran masyarakat akan kesehatan dan manfaat kecukupan gizi, mempermudah peneliti dengan tema terkait dengan data yang telah didapatkan penulis.