

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Pada masa remaja, individu mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik dan psikologis. Selain itu, ditandai pula oleh perubahan pola identifikasi diri yaitu remaja cenderung lebih mandiri dan kurang bergantung pada orang tua (Ratih *et al.*, 2020). Pertumbuhan dan perkembangan yang dialami oleh remaja mengakibatkan kebutuhan akan asupan zat gizi yang lebih tinggi pada masa remaja (Almatsier *et al.*, 2011).

Berbagai perubahan yang dialami oleh remaja juga berpengaruh terhadap munculnya banyak permasalahan sehingga mempengaruhi perubahan perilaku remaja. Salah satu jenis perubahan perilaku yang terjadi ialah perilaku makan. Perilaku makan dapat mengarah ke perilaku makan baik maupun tidak baik yang dapat berdampak pada kesehatan (Pujiati *et al.*, 2015). Menurut Mardalena (2017), pada umumnya remaja cenderung mengabaikan jumlah asupan energi yang masuk dan yang keluar saat mereka mengonsumsi makanan. Hal ini dapat menyebabkan timbulnya masalah gizi, salah satunya yaitu kelebihan berat badan.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi gemuk pada remaja di Indonesia yang berusia 13-15 tahun yaitu sebesar 11,2% dan obesitas sebesar 4,8%, sedangkan prevalensi gemuk pada remaja di Indonesia yang berusia 16-18 tahun yaitu sebesar 9,5% dan obesitas sebesar 4% (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Prevalensi remaja gemuk dan obesitas di Indonesia mengalami kenaikan dibandingkan dengan tahun 2013, yang mana jika dibandingkan dengan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, prevalensi remaja gemuk dengan usia 13-15 tahun meningkat sebanyak 0,4% dan obesitas meningkat sebanyak 1,5%, sedangkan prevalensi remaja gemuk dengan usia 16-18 tahun meningkat sebanyak 2,2% dan obesitas meningkat sebanyak 2,4% (Kementrian Kesehatan RI, 2013).

Selain itu, untuk prevalensi remaja gemuk dan sangat gemuk di Provinsi Jawa Barat dengan usia 16-18 tahun yaitu sebesar 10,9 dan 4% yang dapat diketahui bahwa prevalensi tersebut lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional. Lalu,

menurut data dinas kesehatan Provinsi Jawa Barat, prevalensi gemuk tertinggi di Jawa Barat berada di Kota Depok, yaitu dengan prevalensi sebesar 20,8% (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2017). Remaja yang mengalami gizi lebih dan obesitas akan berdampak terhadap kejadian penyakit degeneratif di antaranya yaitu diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, dan sebagainya (Supariasa *et al.*, 2016). Berdasarkan pernyataan di atas, dapat diketahui bahwa masalah kelebihan berat badan pada remaja merupakan suatu permasalahan yang sangat serius juga penting untuk segera dicegah dan ditangani agar tidak semakin meningkat dan tidak menimbulkan dampak yang semakin parah.

Menurut Cardoso *et al.* (2020), kejadian gizi lebih atau obesitas disebabkan oleh perubahan perilaku yang dialami remaja, salah satunya yaitu praktik makan yang kurang tepat. Hal tersebut sejalan dengan Sönmez & Nazik (2019) yang menyatakan bahwa salah satu faktor risiko utama penyebab terjadinya peningkatan obesitas di kalangan remaja adalah asupan makanan yang tidak terkontrol seperti melewatkan makan atau dapat juga disebut sebagai *meal skipping*. Pada penelitian Sönmez & Nazik (2019) dikatakan bahwa *meal skipping* lebih banyak ditemukan oleh remaja dengan BMI (*Body Mass Index*) yang lebih tinggi. Sejalan dengan penelitian Vanderhulst *et al.* (2018) yang mengungkapkan bahwa remaja yang mengalami *overweight* dan obesitas ditemukan lebih sering melewati sarapan dan makan malam dibandingkan remaja dengan status gizi normal. Adapun studi lainnya pada remaja usia 14-19 tahun yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara melewatkan makan siang dan makan malam dengan kelebihan berat badan (Cardoso *et al.*, 2020).

Selain *meal skipping*, konsumsi camilan juga merupakan faktor risiko lainnya yang menyebabkan terjadinya peningkatan obesitas di kalangan remaja (Sönmez & Nazik, 2019). Konsumsi camilan merupakan salah satu perilaku makan yang banyak dialami kalangan remaja, baik saat di sekolah maupun di rumah. Menurut Mariza & Kusumastuti (2013), hanya 5% remaja yang membawa bekal dari rumah sehingga kemungkinan remaja untuk membeli camilan di sekolah menjadi lebih tinggi. Selain itu, makanan camilan yang biasa dibeli oleh remaja di sekolah cenderung berkualitas rendah dan mengandung karbohidrat yang tinggi sehingga berisiko terhadap kekurangan zat gizi yang lain. Studi pada remaja di Kabupaten

Labuhan Batu menunjukkan bahwa siswa dengan status gizi tidak normal cenderung mengonsumsi camilan lebih dari 3 kali sehari dan tidak memperhatikan kandungan gizinya dibandingkan remaja dengan status gizi normal (Harahap *et al.*, 2020). Sejalan dengan pernyataan Savige *et al.* (2007) yang berpendapat bahwa remaja cenderung memilih camilan berdasarkan rasa dibandingkan zat gizi yang terkandung di dalamnya sehingga mereka lebih sering memilih makanan dengan rasa gurih atau asin dan renyah sebagai kudapan daripada makanan yang lebih sehat sehingga mengakibatkan terjadinya kelebihan berat badan. Terdapat pula penelitian lainnya yang menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara frekuensi mengonsumsi camilan yang lebih sering dengan kejadian obesitas pada remaja (Keast *et al.*, 2010). Sejalan pula dengan penelitian Sönmez & Nazik (2019) yang mengatakan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara BMI (*Body Mass Index*) dan ukuran lingkaran pinggang yang lebih besar dengan konsumsi camilan.

Umumnya, pada remaja kebiasaan *meal skipping* dan konsumsi camilan memiliki keterkaitan antara satu sama lain dan berdampak terhadap kejadian status gizi lebih. Konsumsi camilan yang meningkat pada remaja dapat disebabkan oleh kebiasaan *meal skipping*, hal ini dijelaskan dalam Vet *et al.* (2015) yang menyatakan bahwa remaja yang mengonsumsi camilan berkualitas rendah dalam jumlah besar di antara waktu makan dapat disebabkan karena remaja tersebut telah melewati waktu makannya. Hal ini didukung oleh Rohmah *et al.* (2020) yang mengatakan bahwa melewati makan (*meal skipping*) dapat menyebabkan kegemukan pada remaja dikarenakan remaja menjadi lebih banyak mengonsumsi makanan ringan dan jajanan karena tidak mengonsumsi makanan utama sebelumnya. Keterkaitan antara kebiasaan melewati makan (sarapan) dan konsumsi camilan dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 14 Jember yang menyebutkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan konsumsi camilan dengan status gizi siswa (Rohmah *et al.*, 2020). Adapun penelitian lainnya yang mengungkapkan bahwa adanya hubungan signifikan antara frekuensi *meal skipping* dan konsumsi camilan dengan status gizi mahasiswa Universitas Indraprasta (A'ini & Alfy, 2019).

Selain kebiasaan *meal skipping* dan konsumsi camilan, rendahnya aktivitas fisik juga memiliki pengaruh yang besar terhadap kejadian obesitas. Aktivitas fisik

merupakan suatu kegiatan yang menyebabkan terjadinya pengeluaran energi dari dalam tubuh. Aktivitas fisik yang tidak memadai bersamaan dengan kebiasaan makan yang berlebihan dapat menyebabkan kejadian gizi lebih. Apabila aktivitas fisik kurang maka energi yang terdapat dalam tubuh akan ditimbun menjadi lemak yang lama-kelamaan akan menyebabkan terjadinya obesitas (Hasdianah *et al.*, 2014). Keterkaitan antara aktivitas fisik dengan status gizi dibuktikan oleh penelitian yang dilaksanakan di SMP Al-Azhar Pontianak yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara intensitas aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja (Afrilia & Festilia, 2018). Selain itu, terdapat pula penelitian yang menunjukkan hubungan antara *meal skipping* dan konsumsi camilan dengan aktivitas fisik. Hal ini dibuktikan oleh studi yang dilakukan oleh Wadolowska *et al.* (2019) yang menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kebiasaan melewatkan makan (sarapan dan makan siang) cenderung dilakukan oleh remaja yang mempunyai tingkat aktivitas fisik yang rendah dan sedang dibandingkan remaja dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi. Didukung pula oleh penelitian Harahap *et al.* (2020) yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan konsumsi camilan dengan status gizi remaja di Kabupaten Labuhan Batu.

Berdasarkan beberapa pernyataan serta penelitian di atas, dapat diketahui bahwa perilaku makan seperti *meal skipping* dan konsumsi camilan tidak sehat serta kurangnya aktivitas fisik masih menjadi masalah yang banyak ditemui di kalangan remaja. Selain itu, dapat diketahui bahwa prevalensi remaja malnutrisi khususnya obesitas masih cukup tinggi di Indonesia, khususnya di wilayah Kota Depok, Provinsi Jawa Barat yang menjadi salah satu wilayah dengan prevalensi gemuk tertinggi pada remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *meal skipping*, konsumsi camilan dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja SMAS IT Nururrahman Depok. Wilayah tersebut dipilih karena adanya beberapa pertimbangan di antaranya, Kota Depok merupakan kota dengan prevalensi remaja yang mengalami kegemukan tertinggi di Jawa Barat, dan SMAS IT Nururrahman Depok memiliki lokasi yang strategis sehingga cukup banyak penjual makanan jajanan serta camilan. Selain itu, belum adanya penelitian

yang meneliti mengenai *meal skipping*, konsumsi camilan dan status gizi di daerah tersebut.

I.2 Rumusan Masalah

Remaja merupakan suatu periode ketika seseorang berusia dalam rentang 11-20 tahun. Pada periode ini, remaja mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang cukup pesat, baik dari segi fisik, psikologis maupun pola identifikasi diri. Ketiga hal tersebut dapat memberikan pengaruh terhadap perilaku remaja, salah satu contohnya yaitu perilaku makan. Prevalensi gemuk pada remaja di Kota Depok yaitu mencapai 20,8%. Kejadian gizi lebih atau obesitas dapat disebabkan karena adanya ketidakseimbangan pemasukan dan pengeluaran energi. Hal tersebut dapat disebabkan oleh perilaku makan yang kurang tepat seperti melewati waktu makan (*meal skipping*) dan mengonsumsi camilan. Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi gizi lebih adalah kurangnya aktivitas fisik, sehingga energi menjadi tersimpan dalam tubuh dalam bentuk lemak. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu, “Bagaimanakah Hubungan *Meal Skipping*, Konsumsi Camilan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMAS IT Nururrahman Depok?”.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *meal skipping*, konsumsi camilan dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di SMAS IT Nururrahman Depok.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden seperti usia dan jenis kelamin
- b. Mengetahui gambaran *meal skipping* dalam sebulan terakhir, konsumsi camilan dan aktivitas fisik remaja di SMAS IT Nururrahman Depok
- c. Menganalisis hubungan antara *meal skipping*, konsumsi camilan dan aktivitas fisik terhadap status gizi lebih remaja di SMAS IT Nururrahman Depok.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Untuk menambah pengetahuan dan mendapatkan informasi mengenai hubungan antara *meal skipping*, konsumsi camilan dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih agar dapat menjaga kebiasaan makan dan konsumsi camilan sehat disertai aktivitas fisik yang cukup agar dapat mempertahankan status gizi yang normal.

I.4.2 Bagi Masyarakat/Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat dipublikasikan agar menambah informasi kepada masyarakat mengenai hubungan antara *meal skipping*, konsumsi camilan dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih remaja SMA. Hasil pada penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu sumber referensi agar tumbuh keinginan untuk mempertahankan status gizi normal di masyarakat.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta informasi yang bermanfaat di bidang keilmuan mengenai hubungan antara *meal skipping*, konsumsi camilan dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih.