

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

WHO menyatakan bahwa remaja merupakan populasi yang berusia antara 10 tahun sampai dengan 19 tahun. Kelompok umur remaja tergolong mudah mengalami masalah gizi (Kumara & Putra, 2022). Masalah gizi yang dialami remaja pada saat ini berdampak buruk pada kesehatannya di masa mendatang serta juga berdampak pada kemampuan kognitif dan produktivitas kerja sehingga dapat mengganggu kegiatan sehari-harinya. Seseorang dikatakan gizi lebih apabila memiliki berat badan berlebih yang disebabkan oleh asupan kalori yang melebihi kebutuhan yang kemudian disimpan dalam bentuk lemak (Nur Amalia et al., 2016). Remaja yang obesitas maupun gizi lebih rentan mengalami penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, tekanan darah tinggi, penyakit jantung serta beberapa jenis penyakit lainnya (Charina et al., 2022).

Prevalensi remaja usia 16-18 tahun yang berstatus gizi gemuk dan obesitas sebesar 7,3% (Riskesdas, 2013). Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 prevalensi remaja gemuk dan obesitas pada usia 16-18 tahun yaitu 13,5% sedangkan pada remaja usia 13-15 tahun yaitu 16%. Di Provinsi Jawa Barat, prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun yaitu 15,41%. Di Kota Depok prevalensi remaja usia 13-15 tahun yang memiliki status gizi gemuk sebesar 11,27% dan 4,86% obesitas sedangkan prevalensi remaja usia 16-18 tahun yang memiliki status gizi gemuk sebesar 18,13% dan 5,75% obesitas (Riskesdas, 2018).

Anak-anak dan remaja yang mengalami gizi lebih rata-rata diwariskan dari keluarganya. Seorang anak yang memiliki keluarga gemuk seperti orang tua atau saudara gemuk maka memiliki kecenderungan yang sama untuk menjadi gemuk (Sinica, 2016). Penelitian menyatakan bahwa seorang anak memiliki peluang 80% menjadi gemuk atau obesitas apabila memiliki kedua orang tua yang berstatus gizi obesitas dan berpeluang 40% menjadi gemuk apabila ayah atau ibunya saja yang obesitas (Sidiartha & Juliantini, 2018). Pada penelitian Gozali dan Saraswati tahun

2017 disimpulkan ada keterkaitan antara orang tua obesitas dengan obesitas pada remaja SMA di Kota Denpasar, Bali (Gozali & Saraswati, 2017).

Seiring dengan berkembangnya jaman dan kemajuan teknologi serta pada era globalisasi ini remaja lebih cenderung mengonsumsi makanan cepat saji. Ini dikarenakan semakin banyaknya restoran makanan siap saji yang mudah ditemukan di daerah perkotaan. Mudahnya akses untuk memperoleh makanan siap saji mempengaruhi pola makan remaja pada saat ini (Sulistiyowati, 2019).

Hasil Survei Nasional Kesehatan Berbasis Sekolah di Indonesia pada tahun 2015 menggambarkan bahwa konsumsi *fast food* cukup digemari. Sebanyak 28,33% pria dan 29,59% wanita mengonsumsi *fast food*. Proporsi siswa yang mengonsumsi *fast food* setiap hari adalah 1,67% siswa laki-laki dan 1,40% siswa perempuan. Proporsi obesitas/kelebihan berat badan lebih sering dijumpai pada remaja yang suka mengonsumsi *fast food*, dikarenakan *fast food* tinggi akan kandungan kalori, lemak dan natrium (Handayani, 2018). Sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Sumiyati & Mukhsin tahun 2022 yang menyimpulkan adanya hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas di kalangan remaja. Semakin sering remaja mengonsumsi makanan cepat saji maka semakin besar peluang mereka untuk mengalami obesitas dan sebaliknya (Sumiyati & Mukhsin, 2022). Studi lain juga menyebutkan bahwa konsumsi *fast food* berpengaruh terhadap kejadian gizi lebih kalangan remaja di masa pandemi covid-19 (Siti Qomariah et al., 2021).

Selain mengonsumsi *fast food*, asupan gula yang tinggi pada minuman manis juga berkontribusi dalam menyebabkan berat badan berlebih dan risiko penyakit metabolik (Hardiansyah et al., 2017). *Sugar Sweetened Beverages* (SSB) atau disebut minuman manis adalah minuman berkalori tinggi dengan kandungan pemanis gula. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, hanya 8,51% penduduk Indonesia berusia 3 tahun ke atas yang mengonsumsi minuman berpemanis kurang dari 3 kali dalam sebulan, 61,27% mengonsumsi minuman berpemanis satu kali dalam sehari, dan 30,22% mengonsumsi minuman berpemanis 1 hingga 6 kali dalam seminggu (Riskesdas, 2018). Saat ini pun semakin marak berkembang kafe-kafe baru yang menjual banyak makanan dan minuman manis. Peningkatan industri minuman ringan khususnya minuman manis adalah salah satu faktor yang

meningkatkan permasalahan obesitas (Hardiansyah, 2017). 72% remaja di Indonesia minum minuman berpemanis setidaknya seminggu sekali dan yang paling umum dikonsumsi yaitu jenis teh kemasan siap minum (Laksmi et al., 2018). Menurut studi Sitorus pada tahun 2020 di Universitas Sam Ratulangi menunjukkan bahwa konsumsi makanan manis atau minuman manis berkorelasi positif dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran (Sitorus et al., 2020). Penelitian yang dilakukan dengan subjek mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya juga menunjukkan terdapat keterkaitan antara konsumsi minuman manis dengan kejadian gizi lebih (Sakti, 2021).

Salah satu penyebab kegemukan remaja adalah konsumsi makanan berlebihan dikombinasikan dengan kurangnya aktivitas fisik. Gaya hidup orang di perkotaan dipengaruhi oleh kemajuan teknologi yang berkembang pesat. Mereka lebih suka bermain *gadget* daripada menghabiskan waktu dengan bermain di luar rumah bersama teman-temannya (Praditasari et al., 2018). Obesitas lebih mungkin terjadi pada remaja yang kurang bergerak dan keseringan duduk. Di era sekarang ini, dengan meningkatnya teknologi yang serba canggih dan transportasi yang nyaman membuat orang cenderung malas untuk berolahraga. Sebagian besar remaja tidak mengikuti pedoman aktivitas fisik yang disarankan. Remaja yang kurang aktif secara fisik cenderung mengalami berat badan berlebih daripada remaja yang aktif bergerak (Pertiwi, 2019).

Hasil penelitian Devia Gustiana Maulida dan Fathurrahman (2021) menemukan bahwa ada keterkaitan antara aktifitas fisik dengan kejadian gizi lebih remaja di SMAN 2 Martapura (Fathur & Maulida, 2021).

Berdasarkan paparan di atas, faktor genetik yang diiringi dengan pola konsumsi yang tidak sehat dapat menyebabkan gizi lebih atau kegemukan. Peneliti melakukan studi pendahuluan pada lokasi penelitian, didapatkan hasil bahwa 6 dari 15 siswi (40%) memiliki status gizi lebih. Selain itu di lokasi penelitian tersebut terdapat kantin yang menjual berbagai *fast food* dan minuman manis, serta lokasi penelitian tersebut juga dekat dengan tempat yang menjual *fast food* dan minuman manis dengan jarak kurang lebih 2 km seperti *McDonald's*, *Domino's Pizza*, *KFC*, *Hokben*, *Richeese Factory*, Kopi Kenangan, bakso, mie ayam, dan lain-lain, sehingga siswa-siswi tersebut dapat dengan mudah mengakses makanan cepat saji

maupun minuman manis. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara faktor genetik, konsumsi *fast food*, konsumsi minuman manis dan aktivitas fisik dengan gizi lebih pada remaja di SMK Ekonomika Depok.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, remaja rentan mengalami masalah gizi misalnya gizi lebih. Terjadi peningkatan kejadian gizi lebih setiap tahunnya. Menurut Riskesdas, prevalensi gemuk dan obesitas pada remaja usia 16-18 tahun meningkat sebesar 6,1% dari tahun 2013 ke tahun 2018. Di Kota Depok prevalensi remaja usia 13-15 tahun yang memiliki status gizi gemuk sebesar 11,27% dan 4,86% obesitas sedangkan prevalensi remaja usia 16-18 tahun yang memiliki status gizi gemuk sebesar 18,13% dan 5,75% obesitas (Riskesdas, 2018). Beberapa faktor yang menyebabkan gizi lebih pada remaja yaitu faktor genetik dan pola konsumsi yang buruk (sering konsumsi *fast food* dan minuman manis) yang disertai kurangnya aktivitas fisik. Oleh sebab itu, peneliti akan menganalisis hubungan antara faktor genetik, konsumsi *fast food*, konsumsi minuman manis dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMK Ekonomika Depok

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara faktor genetik, frekuensi konsumsi *fast food*, konsumsi minuman manis dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMK Ekonomika Depok.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik usia dan jenis kelamin pada remaja SMK Ekonomika Depok.
- b. Mengetahui gambaran status gizi remaja SMK Ekonomika Depok.
- c. Mengetahui gambaran faktor genetik (status gizi orang tua) pada remaja SMK Ekonomika Depok.

- d. Mengetahui gambaran pola konsumsi *fast food* pada remaja SMK Ekonomika Depok.
- e. Mengetahui gambaran pola konsumsi minuman manis remaja SMK Ekonomika Depok.
- f. Mengetahui gambaran aktivitas fisik remaja SMK Ekonomika Depok.
- g. Menganalisis hubungan antara faktor genetik dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMK Ekonomika Depok.
- h. Menganalisis hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMK Ekonomika Depok.
- i. Menganalisis hubungan pola konsumsi minuman manis dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMK Ekonomika Depok.
- j. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMK Ekonomika Depok.

#### **I.4 Manfaat Penelitian**

##### **I.4.1 Bagi Responden**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi mengenai hubungan antara faktor genetik, frekuensi konsumsi *fast food* dan minuman manis serta aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja agar dapat mengontrol konsumsi *fast food* dan minuman manis serta menjaga pola hidup yang sehat agar dapat mempertahankan status gizi tetap normal.

##### **I.4.2 Bagi SMK Ekonomika Depok**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi kepada pihak sekolah mengenai antara faktor genetik, frekuensi konsumsi *fast food* dan minuman manis serta aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja, meningkatkan minat masyarakat untuk menjaga pola makan sehat dan mengontrol asupan *fast food* dan minuman manis.

### **I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan informasi dan pengetahuan guna untuk menambah wawasan serta bisa menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Oleh karena itu akan dipublikasikan ke dalam jurnal agar bisa diakses oleh berbagai pihak.