

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja sebagai mereka yang berusia 10 hingga 19 tahun. Ada juga penggolongan remaja dari usia 10 hingga 18 tahun (Permenkes, 2014). Masa remaja digambarkan sebagai interval antara masa kanak-kanak dan dewasa (Sawyer et al., 2018). Selama periode ini, terjadi perubahan sosial, psikologis, fisik, dan biologis (Hidayati, KB & Farid, M., 2016) yang menyebabkan remaja mengembangkan pola perilaku dan gaya hidup yang dapat mempengaruhi kesehatan mereka saat ini maupun di masa depan (Sivagurunathan et al., 2015).

Masalah kesehatan remaja saat ini terutama terkait dengan gizi berlebih, yang disebabkan oleh ketidakseimbangan energi karena pola makan dan minuman yang padat kalori, lemak jahat, tambahan gula, dan garam. Pola makan ini menyebabkan peningkatan penimbunan lemak, sementara asupan makanan bergizi seperti sayuran dan buah-buahan defisit, begitu pula aktivitas fisik yang cukup kurang dilakukan. Gizi berlebih juga dipengaruhi oleh faktor biologis, perilaku, dan lingkungan (Mar et al. 2021).

Kelebihan gizi, yang meliputi overweight dan obesitas, didefinisikan sebagai penumpukan lemak tubuh yang tidak normal (Mar et al. 2021). Kelebihan gizi adalah masalah kesehatan global yang membunuh 2,6 juta orang setiap tahun (Sartorius et al., 2015). Pada tahun 2016, anak-anak dan remaja yang kelebihan berat badan atau obesitas berusia 5 hingga 19 tahun diperkirakan berjumlah 340 juta jiwa (WHO, 2021). Di Indonesia, prevalensi gemuk pada remaja usia 16 hingga 18 tahun meningkat dari 7,3% (5,3% overweight dan 1,6% obesitas) pada tahun 2013 menjadi 13,5% (9,5% overweight dan 4% obesitas) pada tahun 2018. Prevalensi di Provinsi Jawa Barat lebih besar dari nasional rata-rata 15,4% (10,9% overweight dan 4,5% obesitas). Depok adalah sebuah kota di Provinsi Jawa Barat dengan prevalensi kegemukan tertinggi, mencapai 23,88% (18,13% kelebihan berat badan dan 5,75% obesitas) (RISKESDAS, 2018). Penelitian pendahuluan telah

dilakukan di SMAN 6 Depok menunjukkan 26,7% siswa mengalami kegemukan. Individu dengan overweight dan memiliki harapan hidup yang berkurang daripada individu dengan berat badan normal. Jika perhatian dan intervensi tidak di prioritaskan maka prevalensi kegemukan pada remaja diperkirakan meningkat lebih dari dua kali lipat pada tahun 2030, serta meningkatkan risiko penyakit tidak menular di masa depan dan dampaknya seumur hidup (Agustina et al., 2021).

Preferensi makan merujuk pada sikap evaluatif seseorang terhadap makanan, mencakup sejauh mana mereka menyukai atau tidak menyukai makanan tersebut (Dominika et al., 2021). Preferensi makanan merupakan salah satu elemen penentu utama pilihan dan pola makan seseorang (Qiu & Hou, 2020). Meskipun lingkungan keluarga berpengaruh pada preferensi makanan anak, namun pengaruh ini berkurang saat remaja (Jilani et al. 2017). Oleh karena itu, masa remaja menjadi periode kritis yang akan membentuk preferensi makanan mereka saat dewasa (Yosi AS, Febry, & Etrawati 2020).

Remaja cenderung menyukai makanan yang tidak sehat, yang kaya kalori dan rendah zat gizi, seperti makanan manis dan berlemak, yang dapat berkontribusi pada masalah kesehatan (Hartman-Petrycka et al. 2022). Penelitian menunjukkan bahwa preferensi makan berhubungan dengan kejadian obesitas (Cui et al., 2022; Kakoschke et al., 2018). Remaja overweight dan obesitas memiliki kecenderungan menyukai makanan berlemak dan manis (Lanfer et al., 2012). Sebanyak 42,7% dan 41,3% remaja dengan preferensi makan tinggi lemak dan tinggi rasa manis mengalami gizi lebih (Sobek & Dąbrowski 2022).

Teman sebaya memiliki peran dalam pemilihan makanan individu. Peniruan pemilihan makanan terjadi karena keinginan diterima dalam kelompok, yang dapat mengubah perilaku dan kebiasaan makan yang baik (Fatmawati & Wahyudi, 2021) dan (Robinson et al. 2011). Remaja menghabiskan waktu di luar rumah bersama teman sekelasnya, dan salah satu hiburan mereka adalah makan bersama. Kegiatan ini sering kali mengakibatkan konsumsi kalori yang tinggi tanpa disadari (Widjaja & Prihaningtyas, 2020). Penelitian menunjukkan ada hubungan antara tekanan teman sebaya dan obesitas, yaitu sebesar 51,42% remaja yang terpengaruh oleh teman sebaya mengalami gizi lebih (Yarah & Benita 2021).

Banyaknya zat gizi yang dikonsumsi melalui konsumsi makanan untuk memperoleh energi yang diperlukan dalam aktivitas sehari-hari disebut dengan asupan zat gizi (Suhardjo, 1999). Makronutrien adalah sumber energi utama tubuh. Pertumbuhan yang pesat selama masa remaja menyebabkan peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi, di mana kebutuhan total energi per hari pada masa remaja adalah yang tertinggi dibandingkan dengan periode lainnya (Fikawati 2015).

Kelebihan asupan nutrisi yang tidak memadai mungkin memiliki konsekuensi negatif (Ermona & Wirjatmadi, 2018). Jaringan adiposa akan menyimpan nutrisi kelebihan asupan makro dan jika tahan lama akan meningkatkan risiko kelebihan berat badan (Ayu, Primashanti, & Sidiartha 2018). Hasil penelitian menunjukkan remaja dengan kelebihan asupan energi (88,6%), protein (55%), lemak (58,5%), dan karbohidrat (63,6%) mengalami gizi lebih (Fitriani 2020).

Pengguna internet Indonesia tumbuh dari 73,70% pada tahun 2020 menjadi 77,02% pada tahun 2022. Kelompok usia 13-18 tahun mendominasi pengguna internet dengan persentase 99,16%, dan mayoritas dari mereka mengakses media sosial melalui internet (89,15%) (APJII, 2022). Di media sosial, terdapat paparan informasi mengenai makanan dan minuman yang berasal dari iklan, postingan selebriti, postingan pengguna lain, dan pesan dari teman yang seringkali mempromosikan makanan yang tidak sehat (Adiba et al. 2020; Qutteina et al., 2021). Studi menunjukkan bahwa 75% makanan yang dibagikan oleh teman di sosial media adalah makanan yang tidak sehat (Muthia et al. 2022). Sebanyak 67,7% gambar yang paling banyak di posting di sosial media adalah makanan tinggi kalori dan rendah gizi (Adiba, Pradigdo, & Kartasurya 2020). Paparan informasi semacam ini dapat mempengaruhi perilaku makan remaja dan mempromosikan konsumsi energi yang berlebihan, yang menyebabkan kelebihan gizi (Qutteina et al. 2022). Sebesar 66,7% individu terpapar media sosial memiliki status gizi lebih (Artadini et al., 2022). Masalah gizi lebih pada remaja Indonesia terus meningkat, Menurut penelitian, ada peran dari preferensi makan, teman sebaya, asupan zat gizi makro, dan paparan sosial media terhadap kejadian gizi lebih remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menyelidiki variabel tersebut.

I.2 Rumusan Masalah

Hasil riskesdas dengan indikator IMT/U pada usia 16-18 tahun menunjukkan prevalensi remaja yang gemuk meningkat dari 7,3% (overweight 5,7% dan obesitas 1,6%) menjadi 13,5% (overweight 9,5% dan obesitas 4%). Kota Depok menjadi kota di Provinsi Jawa Barat dengan prevalensi gemuk tertinggi yaitu sebesar 23,88% (overweight 18,13% dan obesitas 5,75%). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 6 Depok, dari 30 siswa sebanyak 8 siswa memiliki status gizi lebih (26,7%). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa preferensi atau kesukaan terhadap Makanan tidak sehat dengan banyak kalori dan lemak berkaitan dengan peningkatan risiko gizi lebih. Pengaruh teman sebaya juga dapat menyebabkan kebiasaan makan yang buruk pada remaja. Mayoritas remaja yang dipengaruhi oleh teman sekelas mereka memiliki kekhawatiran tentang gizi lebih. Faktor lain yaitu konsumsi makronutrien merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi, dengan kelebihan konsumsi protein, lemak, dan karbohidrat berhubungan dengan gizi lebih remaja. Tingkat paparan yang tinggi pada konten di sosial media dan waktu yang dihabiskan untuk bersosial media juga diketahui memiliki hubungan dengan status gizi. Remaja yang terpapar media sosial secara intensif dapat mengalami perubahan perilaku dan pemilihan makan yang berkontribusi pada peningkatan risiko gizi lebih. SMAN 6 Depok dipilih sebagai lokasi penelitian karena terletak di Kota Depok yang memiliki prevalensi kegemukan remaja tertinggi di provinsi Jawa Barat. Pertimbangan lain karena sekolah ini masuk dalam sepuluh sekolah dengan jumlah siswa terbanyak di Kota Depok menurut Kemdikbud sehingga jumlah sampel yang diambil dapat dioptimalkan.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara preferensi makan, pengaruh teman sebaya, asupan zat gizi makro dan paparan sosial media dengan kejadian gizi lebih di SMA Negeri 6 Depok.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi karakteristik jenis kelamin dan usia subjek penelitian
- b. Mengetahui gambaran status gizi, preferensi makan, pengaruh teman sebaya, asupan makronutrien, dan paparan sosial media pada subjek penelitian
- c. Menganalisis hubungan preferensi makan dengan kejadian gizi lebih di SMA Negeri 6 Depok
- d. Menganalisis hubungan pengaruh teman sebaya dengan kejadian gizi lebih di SMA Negeri 6 Depok
- e. Menganalisis hubungan asupan makronutrien dengan kejadian gizi lebih di SMA Negeri 6 Depok
- f. Menganalisis hubungan paparan sosial media dengan kejadian gizi lebih di SMA Negeri 6 Depok

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Meningkatkan kesadaran remaja akan overweight dan obesitas sehingga dapat dicegah terjadinya gizi lebih saat usia dewasa. Memberikan informasi dan manfaat bagi subjek berkaitan dengan preferensi makan yang sehat, pengaruh yang baik dari teman sebaya dan sosial media, serta asupan makan yang seimbang sehingga berat badan ideal dapat dicapai.

I.4.2 Bagi Instansi

Menambah referensi penelitian dan pengetahuan bagi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta khususnya mahasiswa program sarjana Ilmu Gizi mengenai preferensi makanan, pengaruh teman sebaya, asupan makronutrien, dan paparan sosial media dengan kejadian gizi lebih remaja.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi pengetahuan, khususnya ilmu gizi dan menambah literatur tentang preferensi makan, pengaruh

teman sebaya, asupan zat gizi makro, dan paparan media sosial dengan kejadian gizi lebih pada remaja.