

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Menurut data dari Riskesdas 2018, prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada remaja berusia 16-18 tahun di Indonesia sebesar 13,5%. Provinsi DKI Jakarta menjadi provinsi ketiga dengan prevalensi remaja gizi lebih dan obesitas tertinggi, yaitu sebesar 12,8% berstatus gizi gemuk dan 8,3% berstatus gizi obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2018a). Kota Jakarta Selatan sendiri menjadi kota dengan prevalensi remaja gemuk tertinggi diantara kota Jakarta lainnya, yaitu sebesar 14,52% dan menjadi kota dengan prevalensi remaja obesitas tertinggi keempat di antara Kota Jakarta lainnya, yaitu sebesar 7,32% (Kementerian Kesehatan RI, 2018b).

Gizi lebih pada remaja harus ditangani sejak dini karena dapat menyebabkan timbulnya masalah kesehatan di kemudian hari, seperti penyakit kardiovaskular berupa hipertensi, dislipidemia, hingga diabetes mellitus tipe II (Widianto, *et al.*, 2017). Gizi lebih disebabkan karena energi yang masuk ke tubuh (karbohidrat, lemak, dan protein) tidak seimbang dengan pengeluaran energi. Salah satu hal yang berpengaruh terhadap keseimbangan energi adalah pola makan yang berubah seiring perkembangan zaman (Yahya, 2020).

Perubahan pola makanan di perkotaan umumnya disebabkan oleh kemajuan teknologi yang memberi kemudahan dalam mengakses makanan. Tren pemesanan makanan secara *online* di perkotaan menjadi bukti perkembangan teknologi yang banyak digunakan dalam hal kemudahan mengakses makanan. Kemudahan dalam mengakses makanan dan fasilitas metode pembayaran yang beragam menjadi alasan layanan ini digunakan oleh banyak orang. Adanya potongan harga (diskon) dan harga yang cenderung murah dari pada pembayaran tunai menjadi alasan keuntungan lain yang dirasakan pengguna (Suryadi, D. F., & Ilyas, 2018). Berdasarkan hasil survei Statista (2021), terdapat 19,1 juta konsumen pengguna *platform* pesan-antar makanan *online* di Indonesia pada tahun 2020 (Statista, 2021).

Adanya kemudahan untuk mengakses makanan menyebabkan terjadinya penurunan aktivitas fisik. Saat ini, kebanyakan dari remaja merasa malas untuk beraktivitas di rumah. Mereka lebih menyukai melakukan aktivitas *sedentary* seperti menonton televisi, berbicara melalui *handphone* sambil duduk, duduk membaca buku, serta melakukan pekerjaan menggunakan komputer (Desmawati, 2019). Penyebab gizi lebih dipengaruhi aktivitas fisik, karena aktivitas fisik dapat melakukan proses pembakaran energi untuk menyeimbangkan energi dalam tubuh dan menjadikan berat badan tetap berada dalam batas normal. Penelitian oleh Izhar (2020) menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan gizi lebih siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Jambi (Izhar, 2020).

Aplikasi pesan-antar makanan banyak menyediakan makanan padat kalori berupa *junk food*. Penelitian oleh Nuzulla (2022) menyebutkan makanan cepat saji (*junk food*) memberikan kontribusi lemak sebesar 37% terhadap kebutuhan gizi dalam sehari (Nuzulla, 2022). Lemak menjadi energi terpekat dalam makanan, sehingga pengurangan konsumsi lemak dapat mengurangi kandungan energi dalam makanannya. Lemak mengandung energi sebesar 9 kkal/gram yang menjadikannya sumber energi terbesar dibandingkan protein dan karbohidrat yang sebesar 4 kkal/gram energi (Sari, 2022). Adanya kelebihan lemak yang ditimbun di dalam tubuh dapat menimbulkan berbagai jenis penyakit. Hasil penelitian oleh Yanti (2021) menyatakan asupan lemak berhubungan yang bermakna dengan kejadian gizi lebih, yaitu kelebihan konsumsi lemak dalam jangka panjang dapat menyebabkan munculnya gizi lebih (Yanti, *et al.*, 2021).

Sebelumnya, peneliti telah melakukan studi pendahuluan berupa survei pada siswa di SMAN 63 Jakarta yang merupakan salah satu sekolah di Jakarta Selatan. Berdasarkan hasil survei, dari 35 siswa didapati 3 orang siswa (8,6%) memiliki status gizi *overweight*, 9 orang siswa (25,7%) memiliki status gizi obesitas. Penggunaan aplikasi pesan-antar makanan di kalangan siswa SMAN 63 Jakarta juga cukup tinggi, yaitu sebanyak 28 orang siswa (80%) menggunakan aplikasi pesan-antar untuk membeli makanan.

Berdasarkan tingginya prevalensi remaja gizi lebih dan obesitas, serta tingginya penggunaan aplikasi pesan-antar makanan di kalangan siswa, perlu adanya penelitian terkait penggunaan aplikasi layanan pesan-antar makanan terhadap

tingkat status gizi lebih remaja. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara penggunaan aplikasi pesan-antar makanan, asupan lemak dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih di SMAN 63 Jakarta. Peneliti berharap, hasil penelitian ini dapat membantu para remaja menjaga status gizinya dengan langkah yang tepat sehingga dapat terhindar dari risiko status gizi lebih.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Aplikasi pesan-antar makanan pada saat ini sudah ramai dipakai oleh berbagai lapisan masyarakat termasuk remaja. Adanya kemudahan dalam mengakses makanan menjadikan aplikasi layanan ini semakin ramai digunakan. Pada aplikasi pesan-antar makanan, terdapat berbagai penjual makanan yang menawarkan makanan siap saji (*fast food*) tinggi lemak seperti ayam goreng krispi, *pizza*, *hot dog*, roti isi daging panggang, kentang goreng dan lain-lain.

Kemudahan dalam melakukan pembelian makanan selama 24 jam akibat kemajuan teknologi memberi pengaruh pada frekuensi makan yang cenderung kurang terjaga. Konsumen dapat mengakses makanan dengan mudah dimanapun dan kapanpun. Kemudahan ini menyebabkan menurunnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja. Apabila remaja tidak menyadari atau kurang memperhatikan kebutuhan gizinya untuk mencegah terjadinya kenaikan berat tubuh, besar kemungkinan akan menimbulkan dampak buruk terhadap status gizinya. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mencari tahu hubungan antara penggunaan aplikasi pesan-antar makanan, asupan lemak dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih di SMAN 63 Jakarta.

## **I.3 Tujuan**

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

Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat hubungan antara penggunaan aplikasi pesan-antar makanan, asupan lemak, dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada siswa SMAN 63 Jakarta.

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

- a. Mengidentifikasi karakteristik remaja yang diteliti.

- b. Mengidentifikasi frekuensi penggunaan aplikasi, jumlah makanan dan jenis makanan yang dipesan secara *online*.
- c. Mengidentifikasi asupan lemak pada remaja.
- d. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada remaja.
- e. Menganalisis korelasi antara penggunaan aplikasi layanan pesan-antar makanan, asupan lemak, dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja.
- f. Menganalisis tingkat pengaruh penggunaan aplikasi layanan pesan-antar makanan, asupan lemak, dan aktivitas fisik terhadap status gizi lebih pada remaja.

## **I.4 Manfaat**

### **I.4.1 Manfaat Untuk Responden**

Responden dapat mengetahui status gizinya saat ini berdasarkan faktor yang diteliti seperti penggunaan aplikasi pesan-antar makanan, asupan lemak, dan aktivitas fisik.

### **I.4.2 Manfaat Untuk Institusi Pendidikan**

Hasil dan analisis dari penelitian ini diharapkan menjadi salah satu acuan dalam menyajikan informasi gizi seimbang tentang status gizi.

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

Hasil dan analisis dari penelitian ini diharapkan menjadi acuan pengembangan ilmu pengetahuan serta mampu dijadikan sebagai salah satu bahan atau pertimbangan bagi peneliti lain dalam penelitian lanjutan seputar topik yang relevan.