

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Pendapat World Health Organization (WHO, 2018), masa remaja mencakup rentang usia 10 hingga 18 tahun dan merupakan tahapan penting dalam kehidupan anak menuju dewasa. Penelitian mengungkapkan bahwa fase ini meliputi penambahan serta peralihan biologis semacam seksualitas yang matang, berat serta tinggi badan bertambah, sehingga terjadi peningkatan kebutuhan gizi remaja dan rentan terhadap masalah gizi (Dewanti *et al.*, 2020).

Kelebihan berat badan pada remaja disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran kalori (Virgo *et al.*, 2022). Kelebihan berat badan pada remaja dapat menyebabkan penyakit serius seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker, hipertensi, dislipidemia, gangguan muskuloskeletal dan kesehatan mental yang buruk. Beberapa faktor yang memberikan pengaruh kegemukan seperti perilaku makan, faktor lingkungan, aktivitas fisik yang kurang, faktor bawaan, serta faktor psikologis (Rahma *et al.*, 2021).

Penelitian lainnya menunjukkan bahwa kebiasaan makan berperan penting dalam status gizi remaja (Sasmi *et al.*, 2023). Kebiasaan makan yang buruk seperti konsumsi makanan olahan yang berlebihan seperti mie instan, minuman manis dan makanan cepat saji dapat menyebabkan asupan makan remaja berlebihan.

Ketidakseimbangan antara asupan kalori dan aktivitas fisik juga dapat menyebabkan akumulasi kalori (Ani *et al.*, 2015). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2018) merekomendasikan remaja untuk melakukan aktivitas fisik sekurang-kurang 3 kali dalam seminggu dengan durasi sedang selama 1 jam atau lebih.

Prevalensi kegemukan di kalangan remaja semakin bertambah tiap tahunnya, hal ini menandakan bahwa kegemukan masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan. Data Survei Kesehatan Dasar (Depkes RI, 2019) menunjukkan bahwa prevalensi remaja kegemukan meningkat dari 7,3% pada tahun 2013 menjadi

**Radita Afifa Saptarani, 2023**

*Hubungan Aktivitas Fisik, Kebiasaan Konsumsi Mie Instan dan Minuman Manis dengan Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja di SMAN 6 Depok*

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, S1 Ilmu Gizi

[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id)-[www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id)-[www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

10,8% di tahun 2018. Di Provinsi Jawa Barat, prevalensi kegemukan remaja kegemukan mencapai 11,73%, dan obesitas mencapai 10,45% (Riskesdas, 2018). Sedangkan di Kota Depok, prevalensi remaja kegemukan mencapai 14,87%, dan obesitas mencapai 16,02%.

Remaja sering kali gemar mengonsumsi mie instan dan minuman manis. Alasan utama mereka adalah kemudahan dan kecepatan dalam menyiapkan mie instan, harga yang terjangkau dan rasa yang enak. Selain itu, anak muda lebih sering mengonsumsi minuman manis karena rasanya yang enak, aroma buah yang khas, dan ketersediaannya di dekat sekolah (Fahria & Ruhan, 2022). Penelitian (Agustin *et al.*, 2022) menunjukkan bahwa remaja di Indonesia memiliki kebiasaan yang tinggi dalam mengonsumsi mie instan. Data Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia (2019) menyebutkan bahwa setiap sepuluh orang Indonesia mengonsumsi mie instan minimal 1-6 bungkus per minggu. Karena nilai gizinya, mie instan dianggap sebagai salah satu faktor penyebab kegemukan dan obesitas. Satu bungkus mie instan seberat 80 gram mengandung 400 kalori yang setara dengan 20% kebutuhan energi harian. Selain itu, kebiasaan masyarakat Indonesia yang gemar mengonsumsi mie instan dengan tambahan nasi atau makan dua bungkus mie instan sekaligus juga menjadi penyebab kegemukan di kalangan remaja.

Menurut Fatmala dan Rohmah (2022), maraknya industri minuman ringan terlebih minuman manis diyakini menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya overweight saat ini. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi minuman manis yang banyak bisa menambah risiko berat badan berlebih serta penyakit metabolisme. Selain itu, konsumsi minuman manis yang berlebihan juga dikaitkan dengan risiko diabetes dan perlemakan hati (Luwito & Santoso, 2022). Indonesia menempati urutan ketiga konsumsi minuman berpemanis di Asia Tenggara, dengan rerata konsumsi 20,23 liter tiap individu per tahun. Pola konsumsi makanan dan minuman manis yang tinggi pada masyarakat Indonesia menyebabkan tingginya angka kematian dan penyakit yang berhubungan dengan berat badan berlebih, seperti obesitas, diabetes dan penyakit kardiovaskular.

Kota Depok dipilih sebagai lokasi survei karena tingginya prevalensi kegemukan di kalangan remaja pada wilayah tersebut, khususnya di Jawa Barat.

**Radita Afifa Saptarani, 2023**

*Hubungan Aktivitas Fisik, Kebiasaan Konsumsi Mie Instan dan Minuman Manis dengan Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja di SMAN 6 Depok*

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, S1 Ilmu Gizi

[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id)-[www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id)-[www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

Melalui penelitian ini diharapkan siswa SMA Negeri 6 Depok dapat lebih memperhatikan perilaku makan dan menimbang diri secara teratur untuk mempertahankan status gizi normal (Fatmala & Rohmah, 2022).

## **I.2 Rumusan Masalah**

Prevalensi tingkat gizi yang berlebih pada remaja berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 16,0% remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% remaja usia 16-18 tahun menjalani keadaan tersebut. Hal ini menandakan bahwa prevalensi remaja dengan berat badan berlebih terjadi pertambahan signifikan dibandingkan dengan tahun 2013 yang sebesar 7,3%. Berdasarkan data Riskesdas (2018), di Jawa Barat tercatat bahwa prevalensi remaja yang mengalami gizi lebih dan obesitas adalah 11,73% dan 10,45%. Sementara itu, di kota Depok, persentase remaja dengan gizi lebih mencapai 14,87% dan remaja dengan obesitas mencapai 16,02%. Bersumber pada data itu, dapat disimpulkan bahwa prevalensi remaja dengan status gizi lebih di Kota Depok melebihi prevalensi rata-rata di Provinsi Jawa Barat. Faktor-faktor seperti perubahan gaya hidup remaja dari tradisional menjadi lebih tidak aktif, yang menyebabkan penurunan aktivitas fisik sehari-hari, berkontribusi pada pertambahan pola makan yang tinggi kalori, lemak, karbohidrat, kolesterol, dan natrium, namun rendah serat, semacam konsumsi makanan instan dan minuman manis. Hal ini menjadi risiko terjadinya kelebihan berat badan pada remaja. Oleh karena itu, penelitian akan dilakukan untuk meneliti apakah ada korelasi antara aktivitas fisik, kebiasaan mengonsumsi mie instan dan minuman manis dengan kasus gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 6 Depok.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

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

Mengetahui korelasi aktivitas fisik, kebiasaan konsumsi mie instan dan minuman manis pada kasus status gizi lebih pada remaja.

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

- a. Mengetahui keunikan responden di SMA Negeri 6 Depok.
- b. Mengetahui korelasi kegiatan fisik dengan kasus status gizi lebih pada remaja.

- c. Mengetahui korelasi rutinitas konsumsi mie instan pada kasus status gizi lebih pada remaja.
- d. Mengetahui korelasi rutinitas konsumsi minuman manis dengan kejadian status gizi lebih pada remaja.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

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

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini akan mendapatkan informasi dan pengetahuan mengenai kejadian status gizi lebih serta hubungan aktivitas fisik, kebiasaan konsumsi mie instan dan minuman manis pada kasus status gizi lebih.

### **I.4.2 Bagi SMA Negeri 6 Depok**

Bagi SMA Negeri 6 Depok, penelitian ini dapat menjadi masukan dan menambah informasi mengenai hubungan aktivitas fisik, kebiasaan konsumsi mie instan serta minuman manis pada kasus status gizi lebih pada remaja.

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

Bagi ilmu pengetahuan dan teknologi, penelitian ini bisa memberikan gambaran informasi mengenai hubungan aktivitas fisik, kebiasaan konsumsi mie instan serta minuman manis dengan kejadian status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 6 Depok.