

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masa remaja yang merupakan suatu tahap peralihan pada seseorang dari masa anak-anak menuju masa dewasa dapat ditandai oleh beberapa perubahan seperti biologis, kognitif, dan sosial emosional (Februhartanty *et al.*, 2019). Fase ini umumnya diawali saat seseorang berusia sekitar 12-16 tahun dan sedang menempati bangku sekolah menengah atau dapat disebut dengan masa remaja awal (Mujab *et al.*, 2018; Rachmayani *et al.*, 2018). Untuk mengoptimalkan proses pertumbuhan dan perkembangannya, remaja awal memerlukan asupan zat gizi dan energi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Ketidakseimbangan asupan zat gizi antara yang masuk dan dikeluarkan pada remaja dapat mengakibatkan terjadinya masalah gizi (Hafiza *et al.*, 2020). Salah satunya adalah masalah gizi lebih yang dapat diartikan sebagai suatu kondisi tubuh dengan penumpukan lemak berlebih didalamnya (Sugiatmi & Handayani, 2018). Keadaan gizi lebih dikelompokkan dalam dua kategori yaitu *overweight* dan obesitas yang ditandai oleh kenaikan berat badan (Nasar *et al.*, 2020). Status gizi lebih pada remaja dapat menjadi penyebab beberapa masalah perkembangan seperti fungsi kognitif yang buruk dan perubahan waktu pubertas (Wang *et al.*, 2019). Selain itu, gizi lebih pada usia remaja biasanya berlanjut hingga usia dewasa dan dikaitkan dengan peningkatan terjadinya penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, stroke, gangguan muskuloskeletal, gangguan saluran pernapasan, osteoarthritis dan beberapa jenis kanker seperti endometrium, payudara, ovarium, prostat, hati, kandung empedu, ginjal, dan usus besar (Wang *et al.*, 2019; Twig *et al.*, 2016 dalam Marbun *et al.*, 2021).

Secara global, pada tahun 2016 *World Health Organization* (WHO) mengemukakan jumlah anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun memiliki status gizi yang berada dalam kategori kegemukan (*overweight*) dan obesitas (*obese*) mencapai lebih dari 340 juta orang. Prevalensi kegemukan pada anak-anak dan remaja meningkat secara signifikan dari tahun 1975 sebesar 4% kemudian di

tahun 2016 menjadi 18%. Selain itu, angka persentase anak-anak dan remaja dengan obesitas juga bertambah dari 1% pada tahun 1975 menjadi 14% pada tahun 2016. Secara nasional, data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 berdasarkan indikator IMT/U menunjukkan bahwa prevalensi remaja dengan status gizi lebih sebesar 10,8% pada usia 13-15 tahun dan sebesar 7,3% pada usia 16-18 tahun. Jumlah tersebut mengalami peningkatan menurut laporan Riskesdas 2018 dimana prevalensinya menjadi 16,0% dan 13,5% pada remaja berusia 13-15 tahun dan 16-18 tahun. Provinsi Jawa Barat memiliki prevalensi status gizi lebih remaja yang berusia 13-15 tahun sebesar 16,9% dalam kategori gemuk dan obesitas. Sementara itu, prevalensi remaja usia 13-15 tahun dengan kegemukan dan obesitas di Kabupaten Bekasi mencapai 9,09% dan 11,61% sehingga total prevalensinya yaitu sebesar 20,7%. Dengan demikian, Kabupaten Bekasi menempati posisi tertinggi ke-4 untuk angka prevalensi status gizi lebih pada remaja berusia 13-15 tahun di Provinsi Jawa Barat setelah Kota Bekasi, Kabupaten Karawang, dan Kabupaten Subang (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Peningkatan risiko terjadinya status gizi lebih pada remaja disebabkan oleh 10-30% faktor genetik serta 70% faktor lingkungan dan perilaku (Amrynia & Prameswari, 2022). Perilaku dan gaya hidup masyarakat terus mengalami perubahan sejalan dengan perkembangan ekonomi, globalisasi, dan urbanisasi. Remaja dengan tingginya sifat rasa ingin tahu juga tidak terlepas dari perubahan tersebut. Gaya hidup sebagai salah satu faktor risiko tidak langsung yang mempengaruhi status gizi memiliki beberapa indikator yang ditetapkan oleh Depkes RI tahun 2002, diantaranya yaitu pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok (Khotimah, 2018 dalam Anggraini & Dewi, 2022).

Pola makan yang sering dijumpai pada remaja diantaranya kurang mengonsumsi sayur dan buah serta kebiasaan mengonsumsi makanan berisiko seperti gorengan, makanan cepat saji, minuman manis dan produk olahan (Februhartanty *et al.*, 2019). Produk olahan oleh sistem klasifikasi NOVA yang dikembangkan oleh Monteiro dan didukung oleh *Food and Agriculture Organization of the United Nations* (FAO) sesuai dengan prosesnya dibagi ke dalam 4 jenis, yaitu *minimally processed food* (MPF), *processed culinary ingredients* (PCI), *processed food* (PF) dan *ultra-processed foods* (UPF)

(Monteiro *et al.*, 2019). UPF merupakan makanan olahan industri dengan modifikasi yang padat energi serta tinggi gula, lemak, dan natrium (Fauziyyah *et al.*, 2022). Tingginya kandungan karbohidrat olahan dalam UPF dapat menyebabkan konsumsi berlebih yang berakibat pada penumpukan lemak dan status gizi lebih (Pratiwi *et al.*, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Nardocci terhadap individu berusia > 18 tahun di Kanada menunjukkan bahwa individu yang mengonsumsi *ultra-processed foods* memiliki peluang 32% mengalami obesitas (Nardocci *et al.*, 2019). Selain itu, hasil studi cross sectional yang dilakukan oleh Fauziyyah dkk menghasilkan hubungan yang signifikan antara konsumsi *ultra-processed foods* dengan kejadian obesitas (Fauziyyah *et al.*, 2022).

Faktor lain yang berperan dalam risiko kenaikan berat badan adalah rendahnya tingkat aktivitas fisik (Mann & Truswell, 2014). Kurangnya aktivitas fisik pada kelompok usia > 10 tahun secara nasional meningkat prevalensinya dari 26,1% di tahun 2013 menjadi 33,5% di tahun 2018 (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Rendahnya aktivitas fisik menyebabkan penggunaan energi dalam tubuh kurang optimal. Apabila hal ini terjadi secara berkelanjutan dan tidak diimbangi dengan konsumsi makanan sehat maka dapat mengakibatkan terjadinya gizi lebih dan obesitas. Penelitian oleh Nisa *et al* (2021), menyebutkan bahwa kurang melakukan aktivitas fisik pada remaja berpeluang 1,937 kali lebih besar mengalami kelebihan berat badan dan obesitas dibandingkan dengan remaja yang melakukan aktivitas fisik cukup (Nisa *et al.*, 2021). Pada tahun sebelumnya, penelitian terkait aktivitas fisik dan gizi lebih juga dilakukan oleh Destiani dkk yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan gizi lebih pada remaja SMP (Destiani *et al.*, 2019).

Tidur yang cukup sebagai salah satu kebutuhan dasar bagi manusia berperan untuk memulihkan dan mengembalikan tubuh dalam kondisi yang optimal setelah melakukan serangkaian aktivitas fisik. Kurangnya durasi tidur dikaitkan dengan bertambahnya nafsu makan dan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) akibat perubahan pada metabolisme hormon yaitu menurunnya hormon leptin yang menahan rasa lapar dan meningkatnya hormon ghrelin yang menimbulkan rasa lapar (Litsfeldt *et al.*, 2020; Mufidah & Soeyono, 2021). Penelitian Amrynia dan

Prameswari mendapatkan hasil bahwa durasi tidur berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja (Amrynia & Prameswari, 2022). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Manja diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama tidur dengan kejadian obesitas. Hasil penelitian juga menyebutkan bahwa durasi tidur < 6 jam/hari berisiko 3,104 kali mengalami kejadian obesitas (Manja *et al.*, 2020).

Berdasarkan angka prevalensi gizi lebih yang mengalami peningkatan dan masih berada di atas prevalensi nasional serta belum adanya studi yang membahas variabel serupa sebelumnya di lokasi penelitian, menjadi alasan yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kebiasaan konsumsi *ultra-processed foods*, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan status gizi lebih pada remaja di SMPN 1 Tambun Selatan.

I.2 Rumusan Masalah

Kejadian status gizi lebih di Indonesia mengalami kenaikan prevalensi setiap tahunnya. Pada tahun 2018 angka prevalensi status gizi lebih meningkat dari 10,8% di tahun 2013 menjadi 16,0%. Kabupaten Bekasi memiliki prevalensi kejadian gizi lebih dan obesitas pada remaja tertinggi ke-4 di Provinsi Jawa Barat yaitu sebesar 20,7%. Beberapa studi penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan gaya hidup yang mencakup pola makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan terjadinya kegemukan dan obesitas. Seorang remaja cenderung memiliki pola makan yang belum teratur, lebih banyak konsumsi makanan yang berisiko seperti makanan cepat saji dan berbagai macam produk olahan. Kebiasaan konsumsi gula, lemak, dan natrium yang terkandung pada *ultra-processed foods* dalam jumlah dan frekuensi tinggi serta tidak diikuti dengan aktivitas fisik yang cukup dapat menyebabkan penimbunan lemak di dalam tubuh yang mengakibatkan kenaikan berat badan. Hal lain yang menjadi faktor kejadian gizi lebih dan obesitas pada remaja adalah kurangnya durasi tidur. Oleh karena itu, peneliti akan menganalisis apakah terdapat hubungan kebiasaan konsumsi *ultra-processed foods*, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan status gizi lebih pada remaja di salah satu sekolah menengah pertama di Kabupaten Bekasi.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *ultra-processed foods*, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan status gizi lebih pada remaja di SMPN 1 Tambun Selatan

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden, kebiasaan konsumsi *ultra-processed foods*, aktivitas fisik, dan durasi tidur pada remaja di SMPN 1 Tambun Selatan
- b. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *ultra-processed foods* dengan status gizi lebih pada remaja di SMPN 1 Tambun Selatan
- c. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di SMPN 1 Tambun Selatan
- d. Menganalisis hubungan durasi tidur dengan status gizi lebih pada remaja di SMPN 1 Tambun Selatan

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan responden terkait variabel yang berkaitan dengan status gizi lebih dan sebagai pertimbangan untuk membatasi kebiasaan konsumsi *ultra-processed foods* serta memperbaiki gaya hidup berupa aktivitas fisik dan durasi tidur sebagai upaya pencegahan terjadinya status gizi lebih.

I.4.2 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bagi masyarakat mengenai hubungan kebiasaan konsumsi *ultra-processed foods*, aktivitas fisik dan durasi tidur dengan status gizi lebih pada remaja agar turut berperan dalam mencegah peningkatan risiko terjadinya masalah gizi.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang ilmu gizi tentang keterkaitan antara kebiasaan konsumsi *ultra-processed foods*, aktivitas tidur, dan durasi tidur dengan status gizi lebih pada remaja serta menjadi referensi dan bahan evaluasi bagi penelitian selanjutnya.