

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Overweight atau kondisi dimana berat badan berlebih apabila dibandingkan oleh usia dan tinggi badan remaja pada umumnya, yang disebabkan dari lemak yang ditimbun secara berlebihan dalam tubuh (Suharsa, 2016). Kelebihan berat badan merupakan kelainan yang terlihat dari jaringan lemak dalam tubuh yang ditimbun secara berlebihan. Gizi lebih sudah membuat masalah di dunia serta diakui dalam *World Health Organization (WHO)* tahun 2010 menjadi masalah kesehatan. *Overweight* ataupun sering dikenal gemuk membuat suatu kasus yang sedikit menakutkan dikalangan remaja (Wulandari, 2016).

Batas peralihan kehidupan dari anak ke dewasa merupakan masa remaja. Di saat remaja berlangsung terjadinya pertumbuhan seperti pertumbuhan yang bersinggungan pada gejala seks yang timbul karena faktor psikologis dan pertumbuhan selama berhubungan bersama orang tua dan masa depan, di mana terjadi penyusunan angan-angan yang melahirkan pembentukan tujuan di masa yang akan datang (Putro, 2017). Dilihat dari perkembangan psikososialnya, remaja terbagi menjadi 3 tahap perkembangan, yang pertama tahap remaja awal dimulai pada usia 11 tahun hingga 14 tahun, yang kedua tahap remaja tengah dimulai pada usia 15 tahun hingga 17 tahun, dan yang ketiga tahap remaja akhir dimulai pada usia 18 tahun hingga 21 tahun. Ditinjau dari kategori umur, usia 18 hingga 21 tahun tergolong pada kelompok remaja akhir, jadi mahasiswa digolongkan sebagai remaja akhir berdasarkan kategori tersebut (Septiana, 2018).

Pada *World Health Organization (WHO)* tahun 2010 mengungkapkan sebanyak 81.4 % remaja pada negara berkembang serta sebanyak 18.6% remaja pada negara maju mengalami status gizi lebih. Prevalensi status gizi lebih serta obesitas diseluruh dunia melonjak yaitu 4.2 % serta 6.7 % di tahun 2010. Sementara itu, secara nasional prevalensi berat badan berlebih di remaja usia > 18 tahun meningkat dari tahun ke tahun yakni di 2007 sebanyak 8.6 %, di 2013

sebanyak 11.5 % dan di 2018 sebesar 13.7 % (RISKESDAS, 2018). Provinsi Jawa Barat memiliki prevalensi gizi lebih sebanyak 11.7% pada remaja usia >18 tahun (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2017). Pada tahun 2013, Jawa Barat masuk ke dalam tiga belas provinsi dengan prevalensi gizi lebih diatas prevalensi nasional (Risksedas, 2013). Hal ini dapat dilihat dengan angka prevalensi gizi lebih sebanyak 26.9% pada tahun 2013. Kota Depok masuk ke dalam daftar kota dengan prevalensi status gizi lebih tertinggi kedua di Jawa Barat pada tahun 2017 yaitu sebanyak 21 % (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2017).

Gaya hidup modern akan mengarah kepada status gizi remaja melebihi batas normal, maka seorang remaja akan mengalami status gizi lebih. Hal ini memicu remaja makan secara berlebihan tetapi kurang melaksanakan kegiatan fisik maka yang terjadi adalah kalori yang diasup ke tubuh tidak sesuai dan jauh lebih banyak dari kalori yang dihabiskan selama beraktivitas dan masa perkembangan (Izhar, 2016). *Overweight* bisa diakibatkan karena sebagian faktor, diantaranya gender, asupan makanan, kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, kurangnya aktivitas fisik, *screen time*, keterpaparan iklan makanan, berat badan lahir, pemberian ASI Eksklusif, pengetahuan gizi ibu, serta faktor sosial ekonomi keluarga (Maiyuni, 2018).

Faktor yang mempengaruhi *overweight* pada remaja adalah perilaku dan lingkungan. Perilaku dapat meliputi pola diet, aktivitas fisik, penggunaan obat dan lainnya. Faktor dari lingkungan misalnya makanan dan aktivitas fisik, Pendidikan dan keterampilan, serta promosi dan pemasaran makanan (Mariam, 2016).

Kebiasaan ngemil merupakan hasrat untuk keinginan makan yang berhubungan dengan selera. Karenanya meskipun lambung telah penuh suatu makanan atau minuman bisa mempercepat buat melahap makanan terus dan akibatnya ialah tingkat konsumsi energi yang tinggi (Suharsa, 2016). Snacking (ngemil) dapat memicu konsumsi lemak jenuh berlebih dan tingginya total energi kalau tidak disesuaikan pada pengurangan makanan utama. Selanjutnya ngemil juga bisa membuat pola makan yang kacau. Pola makan yang kacau akan berdampak membahayakan untuk kadar lemak, dan profil insulin. Studi yang diadakan Pratiwi dan Nindya (2017), menyatakan responden yang frekuensi

konsumsi camilan sering sebanyak 63% dan frekuensi camilan jarang sebanyak 37% (Pratiwi, 2017).

Faktor lain yang berhubungan dengan *overweight* adalah konsumsi *Junk Food*. *Junk food* merupakan makanan dengan energi tinggi serta sedikit zat gizi mikro semacam vitamin, mineral, asam amino serta serat. *Junk food* dapat diartikan yang tergolong makanan pengganti makanan pokok. Kandungan energi, lemak serta gula yang berlebihan di *Junk Food* tersebut akan memberikan peran kepada terjadinya Gizi lebih (Septiana, 2018). Di tubuh, lemak akan mengalami banyak proses. Salah satunya ialah proses auto-oksidasi yang dengan cepat akan menaikkan kandungan radikal bebas pada tubuh. Radikal bebas ini aktif menghantam beragam senyawa serta jaringan tubuh maka faktor penyebab terjadinya penyakit degeneratif (Widyastuti, 2015). Perputaran ekonomi yang cepat mengakibatkan kemampuan daya beli masyarakat juga meningkat. Peningkatan kemampuan daya beli khususnya dalam hal pangan, mengubah pola konsumsi pangan pada remaja yang beralih dari pangan sehat menjadi lebih banyak mengonsumsi *Junk Food*. Gejala remaja menyukai *Junk Food* terlihat dari banyaknya restoran-restoran *Junk Food*. Perubahan tindakan konsumsi tersebut dapat berdampak pada kesehatan dan kelebihan berat badan remaja (Devianty, 2016). Dari 75 responden terdapat sebanyak 45 (60%) memakan *junk food* dengan kategori sering dan sebesar 30 (40%) memakan *junk food* dengan kategori jarang. Terdapat 37 (49,3%) menderita gizi lebih dan sebesar 38 (50,7%) gizi baik (Izhar, 2016).

Gizi lebih juga dipengaruhi oleh beberapa hal, misalnya ialah lama *Screen Time*. *Screen Time* menggambarkan lama waktu dipakai buat pemanfaatan media elektronik termasuk pemanfaatan komputer atau laptop, penggunaan gawai, bermain *games* atau menyaksikan video (Ningrum, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Mardiyati (2018), mengungkapkan apabila responden mempunyai *screen time* diatas normal mengalami naiknya berat badan sebanyak 59.3 %, dan *screen time* rendah mengalami naiknya berat badan sebanyak 57.1 % (Pratiwi and Mardiyati, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dijalankan bagi peneliti pada 30 orang terdapat 53% responden di FIKES UPN Veteran Jakarta diantaranya memiliki

berat badan lebih, 50% responden di FIKES UPN Veteran Jakarta mengkonsumsi camilan sedikitnya 2x sehari, 55% responden di FIKES UPN Veteran Jakarta mengkonsumsi *Junk Food* dan 50% responden di FIKES UPN Veteran Jakarta >2 jam menatap layar *Handphone*. Oleh karena itu, peneliti terdorong akan mengamati mengenai Frekuensi “Ngemil”, konsumsi *Junk Food* dan *Screen Time* serta kaitannya dengan status gizi lebih mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta agar diperoleh data yang akurat sehingga dapat membuktikan kebenaran hubungan tersebut.

I.2 Rumusan Masalah

Overweight menggambarkan masalah gizi akibat asupan kalori yang lebih tinggi dari kalori yang dikeluarkan. Kejadian gizi lebih akan menghadapi kenaikan terlebih pada remaja yang bermukim di perkotaan. Berdasarkan data RISKESDAS, *overweight* pada usia >18 mengalami kenaikan setiap tahunnya. Remaja merasa lebih bebas saat menentukan untuk memilah makanan yang cocok pada keinginan. Berdasarkan studi pendahuluan yang dijalankan bagi peneliti pada 30 orang terdapat 53% responden di FIKES UPN Veteran Jakarta diantaranya memiliki berat badan lebih, 50% responden di FIKES UPN Veteran Jakarta mengkonsumsi camilan sedikitnya 2x sehari, 55% responden di FIKES UPN Veteran Jakarta mengkonsumsi *Junk Food* dan 50% responden di FIKES UPN Veteran Jakarta >2 jam menatap layar *Handphone*. Oleh karena itu, peneliti terdorong akan mengamati mengenai Frekuensi “Ngemil”, konsumsi *Junk Food* dan *Screen Time* serta berkaitannya status gizi lebih mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui terdapatnya hubungan antara Frekuensi “Ngemil”, Konsumsi *Junk Food*, *Screen Time* Dengan Kejadian *Overweight* Pada Mahasiswa UPN Veteran Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden (Usia, Jenis Kelamin).
- b. Untuk mengetahui hubungan frekuensi “Ngemil” dengan *Overweight*.
- c. Untuk mengetahui hubungan konsumsi *junk food* dengan *Overweight*.
- d. Untuk mengetahui hubungan *screen time* dengan *Overweight*.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Dapat memperbanyak informasi serta pengetahuan tentang Hubungan Frekuensi “Ngemil”, Konsumsi *Junk food* dan *Screen Time* dengan kejadian *Overweight* Pada Mahasiswa FIKES Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

I.4.2 Bagi Masyarakat/Institusi/Instansi

Dapat menjadi rujukan keilmuan bagi institusi kesehatan sebagai penentuan program-program pada bidang kesehatan, terutama pada kasus *overweight*. Dan mendukung pihak kampus agar memberikan penyuluhan gizi terhadap mahasiswa dan masyarakat agar menyebarkan wawasan.

I.4.3 Bagi Ilmu Penelitian

Dapat menambah pengetahuan serta wawasan peneliti lainnya dan menjadi bahan inspirasi juga sumber informasi penelitian selanjutnya serta menjadikan pihak-pihak yang memiliki kepentingan publik untuk melakukan penelitian selanjutnya.