

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja sangat rentan terhadap masalah gizi karena usia ini mengalami banyak perubahan hormonal yang memengaruhi pertumbuhan fisik. Dampak remaja gizi lebih menurut Depkes (2013) akan mengalami tekanan darah tinggi (hipertensi), penyakit kencing manis (diabetes), penyakit jantung, penyakit tulang dan sendi, batu kandung empedu, batu kantung kemih, dan gagal nafas (Juniati, 2021). Status gizi remaja penting untuk diperhatikan (Zajani et al., 2014). Hasil studi Riskedas (2013) di Indonesia menunjukkan bahwa remaja memiliki status gizi yang lebih atau overweight sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3 % gemuk dan 2,5 % sangat gemuk (Fatmawati et al., 2017). Di wilayah Jawa Barat, status gizi lebih tinggi sebesar 9,8%, terdiri dari 6,5 % gemuk dan 3,3 % sangat gemuk. Dan menurut hasil data Riskedas (2018) prevalensi status gizi lebih atau gemuk pada remaja di Jawa Barat Kota Depok tahun 2018 sebesar 16,13% yang terdiri dari 11,27% remaja gemuk dan 4,86 % remaja obesitas. Menurut data yang sudah dilampirkan diatas dapat peneliti simpulkan bahwa prevalensi status gizi lebih di Jawa Barat masih tinggi.

Kebutuhan remaja perlu mendapat perhatian khusus karena pertumbuhan memerlukan lebih banyak energi dan zat gizi. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan perlu dilakukan untuk menyesuaikan masukan energi dan zat gizi, serta variasi aktivitas fisik yang lebih besar yang dilakukan oleh kelompok umur ini (Damayanti, 2016). Remaja yang termasuk dalam kelompok rentan, menghadapi berbagai masalah gizi, termasuk gizi lebih (Rachmayani et al., 2018). Pada saat ini remaja lebih mementingkan penampilan yaitu postur tubuh. Hal ini menyebabkan remaja berperilaku makan yang tidak baik dan dapat berpengaruh pada status gizi, frekuensi konsumsi *fast food*, aktivitas fisik (Siagian, 2011), pengetahuan gizi merupakan variabel yang berkaitan dengan status gizi lebih menurut Supariasa (2016), penyebab terjadinya status gizi lebih salah satunya adalah tingkat pemasukan atau jumlah uang saku menurut (Rahman et al., 2021), berbagai hasil penelitian mengenai sarapan yang dilakukan sejak tahun 2002 hingga 2011 di Indonesia menunjukan kisaran 16,9-59% anak sekolah di berbagai kota besar tidak sarapan dengan berbagai faktor penyebab status gizi lebih kebiasaan sarapan menurut (Niswah et al., 2014).

Makanan cepat saji, yang biasanya disebut sebagai *fast food*, mengandung banyak garam, jumlah lemak yang rendah, asam jenuh yang tinggi, dan asam lemak omega 6. Makanan ini dapat merusak ginjal, jantung, obesitas, dan lingkaran pinggang (Geulistyawati, 2016). Jika ada masalah gizi, kesalahan dalam pemilihan makanan dapat berdampak pada status gizi remaja. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Herlina et al., 2021), menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *fast food* dengan status gizi lebih pada remaja.

Aktivitas fisik merupakan salah satu aspek kehidupan yang sangat penting yang dapat menjamin Kesehatan dan kesejahteraan individu dalam jangka pendek dan jangka Panjang serta meningkatkan kualitas hidup. Berkurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan kegemukan (Chaerhjo dan Hoorijani, 2019). Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (maharani et al., 2017), menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja dengan nilai yang artinya hubungan. Dan menurut (Sarah Airiani dkk, 2022) menyatakan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri.

Pengetahuan gizi membantu remaja memilih makanan yang sehat dan memahami hubungan antara makanan dan gizi. Sebenarnya, pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan makan dan gaya hidup yang sehat dapat memperbaiki beberapa masalah gizi dan kesehatan dewasa (Rahmayani, 2020). Hasil penelitian Yunda (2017) pada remaja perempuan di SMK PGRI 2 Kota Kediri menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja Perempuan. Pernyataan ini juga sejalan dengan penelitian (Sellia Juwita et al., 2022), menyatakan terdapat pengaruh terhadap pengetahuan dengan status gizi lebih pada remaja di Kota Pekanbaru.

Faktor lain yang berkontribusi pada kasus gizi lebih dan obesitas adalah uang saku. Tingkat pemasukan adalah salah satu penyebab status gizi lebih. Jika uang saku remaja lebih besar, remaja lebih cenderung makan lebih banyak, yang berpotensi meningkatkan status gizi lebih (Arisdanni & Buanasita, 2018). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Rahman et al., 2021), tentang hubungan *peer group support*, uang saku dan pola konsumsi pangan dengan status gizi lebih pada remaja, menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan uang saku dengan status gizi lebih pada remaja. Pernyataan ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Arisdanni & Buanasita (2018), pada siswa di Surabaya menunjukkan adanya hubungan antara uang saku dengan status gizi.

Sarapan merupakan bagian yang dianggap penting yang harus dikonsumsi sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan gizi, mendorong pola makan yang sehat, dan untuk mengisi energi sepanjang hari. Menurut Afrinaldi (2021). Kebiasaan melewatkan sarapan terbukti menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya gizi lebih (Otaki N et al., 2017). Pernyataan ini di dukung dengan penelitian yang dilakukan (Schedule et al., 2022), menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA 6 Depok.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024 untuk faktor yang berhubungan dengan status gizi lebih pada remaja. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi tersebut adalah frekuensi konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, jumlah uang saku, dan kebiasaan sarapan pada remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan data hasil Riskesdas prevalensi remaja dengan umur 13-15 tahun yang mengalami status gizi lebih atau gemuk di Jawa Barat Kota Depok tahun 2018 sebesar 16,13% yang terdiri dari 11,27% remaja gemuk dan 4,86 % remaja obesitas. Berdasarkan hasil observasi yang telah saya lakukan di SMP Mutiara Bangsa kepada 10 siswa di dapatkan 5 orang atau 50% yang mengalami status gizi lebih. Penyebab masalah gizi tersebut bisa terjadi adalah frekuensi konsumsi *fast food* yang sering, aktivitas fisik yang kurang, pengetahuan tentang gizi yang minim, jumlah uang saku yang berlebih, dan kebiasaan warga Indonesia yang sering melewati sarapan pagi.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran karakteristik remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024?
2. Bagaimana gambaran status gizi lebih remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024?
3. Bagaimana gambaran frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024?
4. Bagaimana gambaran aktifitas fisik pada remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024?
5. Bagaimana gambaran pengetahuan gizi remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024?

6. Bagaimana gambaran jumlah uang saku remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024?
7. Bagaimana gambaran kebiasaan sarapan pada remaja kelas di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024?
8. Bagaimana hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih pada remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024?
9. Bagaimana hubungan aktifitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024?
10. Bagaimana hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi lebih remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024?
11. Bagaimana hubungan jumlah uang saku dengan status gizi lebih remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024?
12. Bagaimana hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih pada remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui faktor yang berhubungan dengan status gizi lebih pada remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran karakteristik remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024.
2. Mengetahui gambaran status gizi lebih remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024.
3. Mengetahui gambaran frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024.
4. Mengetahui gambaran aktifitas fisik pada remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024.
5. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024.

6. Mengetahui gambaran jumlah uang saku remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024.
7. Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pada remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024.
8. Mengetahui hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih pada remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024.
9. Mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024.
10. Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi lebih remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024.
11. Mengetahui hubungan jumlah uang saku dengan status gizi lebih remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024.
12. Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih pada remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok Tahun 2024.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Responden

Memberikan pengetahuan serta informasi kepada responden tentang bahaya mengonsumsi *fast food*, pentingnya melakukan aktivitas fisik, memahami pengetahuan tentang gizi, serta membiasakan sarapan pagi dan status gizi.

1.5.2 Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada sekolah tentang faktor yang dapat mempengaruhi status gizi lebih pada remaja dan dapat menjadi motivasi untuk sekolah agar dapat membuat program yang dapat mencegah status gizi lebih.

1.5.3 Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat menjadi gambaran maupun referensi tentang faktor yang berhubungan dengan status gizi lebih pada remaja dan dapat dikembangkan oleh peneliti lainnya.