

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah fase dimana seseorang mengalami perubahan dalam sikap dan perilaku. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi, seperti mengalami gizi lebih (Faisal & Anayanti, 2021). Gizi lebih dikenal sebagai kondisi dimana seseorang mengalami peningkatan berat badan karena asupan energi berlebih yang tersimpan sebagai lemak cadangan. Gizi lebih bisa disebut dengan *overweight* atau kegemukan dan Obesitas (Diaz et al., 2015). Masalah gizi lebih dapat terjadi ketika seseorang mengonsumsi lebih banyak makanan daripada yang diperlukan oleh tubuh, tanpa mengeluarkan energi melalui aktivitas fisik. Gizi lebih pada remaja dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis saat mereka dewasa, termasuk risiko penyakit kardiovaskular, dislipidemia, gangguan sendi dan penyakit kronis lainnya (M. Kumala & Bardosono, 2014).

Di Indonesia, prevalensi gizi lebih pada remaja usia 13-15 tahun terdapat 12,1% kegemukan dan 4,1% obesitas. Remaja usia 16-18 tahun terdapat 8,8% kegemukan dan 3,3% obesitas. Di DKI Jakarta pada tahun 2023 prevalensi remaja usia 13-15 tahun terdapat sebanyak 16,5% remaja yang mengalami kegemukan dan 6,8% mengalami obesitas, sedangkan untuk remaja usia 16-18 tahun terdapat 14,4% kegemukan dan 4,8% obesitas (Munira et al., 2023).

Kebiasaan konsumsi *fast food*, kurangnya aktivitas fisik, usia, jenis kelamin, faktor genetik, psikologis, pengaruh iklan di platform digital, teman sebaya, kondisi sosial ekonomi, serta perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan merupakan beberapa faktor yang dapat memengaruhi status gizi pada remaja (Telisa et al., 2020).

Remaja yang mengonsumsi *fast food* secara berlebihan dan kurang diimbangi dengan aktivitas fisik akan mengalami kelebihan gizi (Tasya, 2023). Orang yang mengonsumsi *fast food* dua kali seminggu atau lebih meningkatkan risiko 50% lebih besar kemungkinannya untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi satu kali dalam seminggu atau kurang. Akibat kebiasaan konsumsi *fast food* dapat berdampak pada status gizi seseorang (Nurfaidah, 2012). Berdasarkan hasil (Riskesdas, 2018), prevalensi anak usia 15-19 tahun di Provinsi DKI Jakarta terdapat sebanyak 10,94% yang mengonsumsi *fast food* lebih dari satu kali per-hari.

Penelitian yang dilakukan (Marianingrum, 2021) didapatkan ada hubungan antara konsumsi *fast food* oleh remaja dengan status gizinya. Remaja dengan status gizi kurus cenderung mengonsumsi *fast food* sebanyak 13,9%, sedangkan remaja dengan status gizi gemuk sebanyak 42,4%. Penelitian yang dilakukan (Nisa et al., 2021a), juga menemukan hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih pada remaja. Menurut (Hafid, 2019), menemukan bahwa remaja yang secara rutin mengonsumsi *fast food* memiliki status gizi obesitas dengan persentase sebesar 98,9%, menunjukkan bahwa mengonsumsi *fast food* berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sugiatmi (2018) yang menunjukkan bahwa remaja yang sering mengonsumsi *fast food* memiliki risiko 2,74 kali lebih tinggi untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsinya.

Media sosial adalah media yang mudah diterima oleh kelompok usia dewasa muda, terutama jika berkaitan dengan makanan dan minuman. Penggunaan media sosial berdampak pada remaja, terutama dengan membangun hubungan sosial dan refleksi diri yang terus menerus. Media sosial juga digunakan untuk memilih dan membeli makanan, menyebabkan pola konsumsi berubah dan lebih konsumtif. Remaja tidak memperhatikan nutrisi pada makanan dan minuman yang mereka beli dan konsumsi (Serenko et al., 2021).

Berdasarkan hasil survey penggunaan internet Indonesia tahun 2024, APJII menemukan peningkatan pengguna internet di Indonesia sejak 2018 mencapai 64,8%. Kemudian meningkat 73,7% pada 2020, 77,01% pada 2022, 78,19% pada 2023 dan 79,5% pada tahun 2024. Dibandingkan dengan periode sebelumnya, maka ada peningkatan 1,4%. Sebagian besar pengguna internet berada di perkotaan dan berusia antara 15 sampai 19 tahun yang merupakan remaja (APJII, 2024).

Pada penelitian yang dilakukan (Husna, 2020), menemukan bahwa penggunaan media sosial dapat berdampak pada status gizi pada remaja. Dampak ini terjadi karena media sosial dapat mempengaruhi gaya hidup dalam kesehatan, seperti pola makan dan aktivitas fisik. Gaya hidup kurang gerak cenderung terus meluas pada masyarakat berteknologi maju. Peningkatan jumlah waktu yang dihabiskan untuk melakukan kegiatan menetap salah satunya adalah mengakses media sosial telah mengurangi jumlah waktu remaja yang dapat dihabiskan untuk aktivitas fisik (Setiawati*, 2019).

Dengan meningkatnya paparan media sosial, iklan makanan dan minuman dapat memengaruhi cara remaja mengonsumsi makanan mereka. Iklan makanan dan minuman ini biasanya tidak memberikan informasi tentang keseimbangan gizi makanan, sehingga usia dewasa muda rentan mengalami gizi lebih atau obesitas (Adiba et al., 2020).

Satu komponen yang dapat mempengaruhi masalah gizi pada remaja adalah lingkungan sosial mereka, seperti teman sebaya. Remaja sering menghabiskan waktu dengan teman-teman, yang mempengaruhi perilaku dan kecenderungan mereka untuk membeli makanan, baik di dalam maupun di luar konteks sekolah (Yarah & Martini, 2021).

Salah satu yang menyebabkan perubahan pola makan adalah adanya peran lingkungan sosial, yaitu pengaruh teman sebaya. Pengaruh teman sebaya juga berperan penting dalam status gizi remaja. Tekanan negatif dari

teman sebaya dapat meningkatkan pola makan yang tidak sehat, sehingga meningkatkan risiko masalah gizi pada remaja (Al-Sheyab et al., 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan Rahmiati menunjukkan bahwa anak-anak lebih banyak terpengaruh oleh teman sebaya dengan pengaruh negative (63,07%) dibandingkan dengan teman sebaya yang memberikan pengaruh positif (36,92%) (Rahmiati, 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food*, penggunaan media sosial dan teman sebaya dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Peneliti memilih SMA Bina Dharma Jakarta sebagai lokasi penelitian dikarenakan sekolah ini terletak di wilayah perkotaan dengan akses yang mudah terhadap penjual *fast food* yang sering dibeli oleh siswa remaja SMA pada saat jam istirahat maupun pulang dari sekolah seperti siomay, batagor, seblak, lumpia basah, gorengan, kentang goreng dan lain-lain, yang dapat memicu terjadinya status gizi lebih pada remaja. Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 10 remaja di SMA Bina Dharma menunjukkan bahwa sebesar 10% mengalami gizi lebih dan 90% mengalami obesitas setelah melakukan studi pendahuluan pada remaja di SMA Bina Dharma, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kebiasaan konsumsi *fast food*, penggunaan media sosial dan teman sebaya dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Bina Dharma Jakarta Tahun 2024.

1.2 Rumusan Masalah

Saat ini Indonesia menghadapi masalah gizi, khususnya gizi lebih pada remaja dapat memengaruhi kondisi fisik dan mental yang akan berdampak pada periode kehidupan selanjutnya (Yulnafia, 2018). Konsumsi *fast food*, gaya hidup sedentari dan teman sebaya dapat menjadi faktor yang menyebabkan kelebihan gizi pada remaja. Gaya hidup sedentari dapat berasal dari tingginya penggunaan media sosial dengan gadget yang dapat menyebabkan kurangnya aktivitas yang mengeluarkan energi tubuh, ditambah

dengan semakin berkembangnya *food marketing* di situs media sosial, terutama jenis *fast food* mudah mempengaruhi pola makan remaja.

Penelitian awal yang dilakukan di SMA Bina Dharma Jakarta kepada 10 orang siswa, diperoleh hasil berupa siswa dengan status gizi lebih 1 orang (10%) dan status gizi obesitas 9 orang (90%), penggunaan media sosial siswa dengan intensitas rendah 2 orang (20%), intensitas sedang 2 orang (20%), intensitas tinggi 6 orang (60%), siswa yang dipengaruhi oleh teman sebaya sebanyak 6 orang (60%).

Dengan memperhatikan latar belakang masalah tersebut, dirumuskanlah permasalahan yaitu apakah terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food*, penggunaan media sosial dan pengaruh teman sebaya dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Bina Dharma Jakarta tahun 2024.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada remaja di SMA Bina Dharma Jakarta?
2. Bagaimana kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja di SMA Bina Dharma Jakarta?
3. Bagaimana penggunaan media sosial pada remaja di SMA Bina Dharma Jakarta ?
4. Bagaimana pengaruh teman sebaya pada remaja di SMA Bina Dharma Jakarta?
5. Bagaimana kejadian gizi lebih di SMA Bina Dharma Jakarta?
6. Bagaimana hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Bina Dharma Jakarta?
7. Bagaimana hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Bina Dharma Jakarta?
8. Bagaimana hubungan teman sebaya dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Bina Dharma Jakarta?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum:

Mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food*, penggunaan media sosial dan teman sebaya dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

1.4.2 Tujuan Khusus:

1. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada remaja di SMA Bina Dharma Jakarta
1. Mengetahui kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja di SMA Bina Dharma Jakarta
2. Mengetahui paparan media sosial pada remaja di SMA Bina Dharma Jakarta
3. Mengetahui pengaruh teman sebaya pada remaja di SMA Bina Dharma Jakarta
4. Mengetahui kejadian gizi lebih di SMA Bina Dharma Jakarta
5. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Bina Dharma Jakarta
6. Menganalisis hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Bina Dharma Jakarta
7. Menganalisis hubungan teman sebaya dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Bina Dharma Jakarta

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Universitas Mohammad Husni Thamrin

Menjadi tambahan referensi penelitian mengenai gizi masyarakat khususnya yang berhubungan dengan gaya hidup dan gizi remaja.

1.5.2 Bagi Responden

Menambah pengetahuan responden mengenai penyebab gizi lebih pada remaja dari faktor penyebabnya

1.5.3 Bagi Penulis

Menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama masa kuliah, menambah pengalaman dan wawasan peneliti melalui penyusunan proposal, pelaksanaan, analisis data dan penulisan hasil penelitian tentang penyebab gizi lebih pada remaja serta faktor penyebab nya.

1.5.4 Bagi SMA Bina Dharma Jakarta

Penelitian ini memberikan informasi tentang status gizi dan tingkat pengetahuan tentang gizi siswa-siswa SMA Bina Dharma Jakarta