

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transformasi perilaku, kognitif, dan fisik yang cepat. Banyak remaja saat ini yang tidak membedakan antara pengeluaran energi dan asupan energi (Mardalena, 2017). Di Indonesia, obesitas dan gizi lebih masih menjadi dua permasalahan gizi utama. Meskipun obesitas dan kelebihan gizi dapat menyerang siapa pun pada usia berapa pun, remaja sangat rentan terhadap kondisi ini. Obesitas dan gizi lebih pada kelompok usia remaja kemungkinan besar akan terbawa pada kelompok usia berikutnya. Oleh karena itu, mengatasi obesitas dan kelebihan gizi pada masa remaja akan membantu upaya menurunkan prevalensi kondisi ini pada masa dewasa. Seseorang yang memiliki berat badan lebih dari rata-rata karena ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi dikatakan mengalami kelebihan gizi. (Nur Amalia, Sulastri and Semiarty, 2016).

Menurut *World Health Organization* (2020), kelebihan gizi adalah suatu kondisi dimana terjadi penimbunan lemak sehingga mengakibatkan kelebihan lemak dan potensi risiko kesehatan. Referensi Pertumbuhan WHO menyatakan bahwa obesitas didefinisikan sebagai median $> + 2$ SD dan kelebihan berat badan didefinisikan sebagai median BMI $> + 1$ SD untuk anak usia 5 hingga 19 tahun (WHO, 2020). Adapun Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam Peraturan Standar Antropometri Anak Nomor 2 Tahun 2020 menyatakan bahwa anak usia 5 hingga 18 tahun tergolong gizi lebih dan obesitas berdasarkan usia yang ditentukan oleh BMI-nya. Tabel antropometri standar, dianggap gizi lebih atau kelebihan berat badan jika ambang batas (skor z) antara $+1$ SD dan $+2$ SD; Obesitas dianggap apabila ambang batas (skor z) lebih besar dari $+2$ SD (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, prevalensi kejadian gizi lebih meningkat dari 1,4% pada tahun 2010 menjadi 7,3%. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi gizi lebih di Indonesia sebesar 9,5% dan gizi lebih di DKI Jakarta sebesar 12,8% pada kelompok usia 16-18 tahun. Selain itu, beberapa penelitian mengenai status gizi lebih pada remaja di Jakarta Timur cukup mengkhawatirkan. Penelitian Saiful (2012) terhadap 119 siswa sekolah menengah atas di Jakarta Timur didapatkan bahwa prevalensi gizi lebih sebesar 30,5%. Lalu pada penelitian yang dilakukan oleh Mayang (2021) terdapat 55,3% mengalami gizi lebih di Cipinang Muara, Jakarta Timur.

Masalah gizi lebih akan menyebabkan hormon di dalam tubuh tidak seimbang. Ketidakseimbangan hormon di dalam tubuh menyebabkan hormon insulin tidak bekerja secara maksimal dalam menghantarkan glukosa di dalam darah. Pada orang yang memiliki gizi lebih, insulin yang bekerja mempertahankan kadar glukosa darah pada tingkat normal tidak dapat bekerja secara maksimal dalam membantu sel-sel tubuh menyerap glukosa. Hal tersebut mengakibatkan kadar lemak darah yang tinggi (terutama kolesterol dan trigliserida). Kerja insulin yang tidak efektif dalam membantu penyerapan glukosa oleh sel-sel tubuh menyebabkan pankreas menghasilkan lebih banyak insulin. Jika hal tersebut terjadi dalam waktu yang lama maka menyebabkan kemampuan pankreas untuk menghasilkan insulin semakin berkurang (resistensi insulin). Resistensi insulin ini yang akhirnya menyebabkan seseorang yang memiliki gizi lebih menderita diabetes mellitus (Purwandari, 2014).

Meningkatnya kejadian gizi lebih di seluruh dunia di akibatkan oleh beberapa faktor, termasuk peningkatan makanan tinggi energi, lemak dan gula tetapi rendah vitamin dan mineral (Hasdianah, 2014). Selain dipengaruhi oleh pola makan, dipengaruhi juga oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, pengetahuan, pendidikan, sosial ekonomi, kebiasaan konsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik, dan faktor genetik (Brown, 2017). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hendra, *et al* bahwa faktor pola

makan, genetik, pola hidup, aktivitas fisik, dan lingkungan berpengaruh terhadap terjadinya gizi lebih pada remaja.

Jenis kelamin menentukan kebutuhan gizi. Perempuan lebih banyak mengalami gizi lebih dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan menyimpan kelebihan energi sebagai lemak, sedangkan laki-laki menggunakan kelebihan energi untuk mensintesis protein (Mauliza et al., 2020). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan gizi lebih (Nugroho, 2020).

Pengetahuan remaja tentang gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan remaja kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih (Notoatmodjo, 2003). Hal ini sesuai dengan penelitian Florence (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan gizi lebih.

Uang jajan adalah sesuatu yang diterima dari orang tua untuk alat pembayaran atau membeli barang, jasa, atau media pertukaran. Uang jajan adalah uang yang diberikan untuk membeli sesuatu seperti makanan, minuman, dan pakaian. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara uang saku dengan status gizi lebih (Sartika et al., 2022)

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 (Charehjo dan Hoorijani, 2019). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih. Terdapat banyak remaja dengan status gizi lebih yang memiliki aktivitas ringan (Hafid dan Hanapi, 2019).

Fast food merupakan makanan yang dapat diolah dan disajikan secara instan, dalam waktu yang singkat dan mudah dalam hitungan beberapa menit. *Fast food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang seperti mengandung energi, lemak dan karbohidrat yang tinggi. Keberadaan *fast food* ditengah-tengah masyarakat khususnya perkotaan mempunyai daya tarik tersendiri untuk mengkonsumsinya (Nirwana, 2012). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Herlina et al (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan gizi lebih. Sehingga dapat dikatakan remaja yang sering mengkonsumsi *fast food* memiliki resiko sebesar 2,8 kali lebih besar mengalami gizi lebih dibandingkan yang jarang mengkonsumsi *fast food*.

Konsumsi minuman berpemanis adalah tindakan mengonsumsi minuman yang mengandung tingkat gula yang tinggi. Ini mencakup minuman seperti minuman bersoda, minuman energi, minuman buatan dengan tambahan gula, teh manis, kopi dengan tambahan gula, dan sejenisnya. Pilihan minuman ini sering kali memiliki kandungan kalori yang tinggi tetapi rendah nutrisi, dan konsumsi berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, masalah gigi, dan lainnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saidah et al (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi minuman manis dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

Cemilan adalah makanan ringan yang dikonsumsi diantara waktu makan utama. Cemilan disukai oleh anak-anak dan orang dewasa, yang umumnya dikonsumsi kurang lebih 2-3 jam diantara waktu makan utama, yaitu pada pukul 10 pagi dan pukul 4 sore. Menurut jenisnya cemilan yang banyak beredar di pasaran saat ini adalah cemilan yang mengandung *monosodium glutamate* (MSG), kalori, lemak, dan zat-zat lain yang berbahaya (Unpad, 2012). Konsumsi cemilan dengan tinggi

kandungan MSG, disertai dengan aktivitas ngemil setiap hari dapat memberikan kontribusi besar pada seseorang menjadi gemuk. Hal ini di karena kan sebagian besar masyarakat tidak mengetahui jenis cemilan yang baik untuk kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh Dwijayanti *et al* (2015) menunjukkan bahwa konsumsi cemilan berpengaruh terhadap status gizi lebih pada remaja usia 15-18 tahun di Kota Malang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 5 orang remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur menunjukkan bahwa sebesar 40 % mengalami gizi lebih. Setelah melakukan studi pendahuluan pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur Tahun 2024.

1.2 Rumusan Masalah

Menurut Riskesdas tahun 2018, Provinsi kota Jakarta Timur memiliki prevalensi gizi lebih sebesar 12,7% pada kelompok usia 13-15 tahun dan 9,9% pada kelompok usia 16-18 tahun. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan gizi lebih adalah jenis kelamin, pengetahuan gizi remaja, uang saku, aktivitas fisik, konsumsi *fast food*, konsumsi minuman manis, dan konsumsi cemilan. SMA Budhi Warman 1 adalah sekolah swasta yang cukup terkenal di wilayah Jakarta Timur. Studi pendahuluan disekitar lokasi sekolah banyak terdapat penjual makanan dan minuman. Hal tersebut dapat menjadi peluang terjadinya gizi lebih. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai faktor yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran gizi lebih pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur tahun 2024?
2. Bagaimana gambaran karakteristik responden (jenis kelamin, pengetahuan gizi, dan uang saku) pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur tahun 2024?
3. Bagaimana gambaran aktivitas fisik pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur tahun 2024?
4. Bagaimana gambaran konsumsi *fast food* pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur Tahun 2024?
5. Bagaimana gambaran konsumsi minuman berpemanis pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur Tahun 2024?
6. Bagaimana gambaran konsumsi cemilan pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur Tahun 2024?
7. Bagaimana hubungan antara karakteristik responden (jenis kelamin, pengetahuan gizi remaja, dan uang saku) dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur Tahun 2024?
8. Bagaimana hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur Tahun 2024?
9. Bagaimana hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur Tahun 2024?
10. Bagaimana hubungan antara konsumsi minuman berpemanis dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur Tahun 2024?
11. Bagaimana hubungan antara konsumsi cemilan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur Tahun 2024?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui faktor yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur tahun 2024.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran gizi lebih pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur.
2. Mengetahui gambaran karakteristik responden (jenis kelamin, pengetahuan gizi remaja, dan uang saku) pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur.
3. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur.
4. Mengetahui gambaran konsumsi *fast food* pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur.
5. Mengetahui gambaran konsumsi cemilan pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur.
6. Mengetahui gambaran konsumsi minuman berpemanis pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur.
7. Menganalisis hubungan antara karakteristik responden (jenis kelamin, pengetahuan gizi remaja, dan uang saku) dengan gizi lebih pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur.
8. Menganalisis hubungan antara aktifitas fisik dengan gizi lebih pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur.
9. Menganalisis hubungan antara konsumsi *fast food* dengan gizi lebih pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur.
10. Menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi cemilan dengan gizi lebih pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur.
11. Menganalisis hubungan antara konsumsi minuman berpemanis dengan gizi lebih pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Responden

Memberikan pengetahuan serta informasi kepada responden tentang manfaat melakukan aktivitas fisik, mengurangi konsumsi frekuensi *fast food* dan mengurangi konsumsi minuman pemanis untuk mencegah terjadinya gizi lebih.

1.5.2 Bagi SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur

Memberikan informasi mengenai permasalahan gizi lebih pada remaja, sehingga menjadi masukan untuk peningkatan aktivitas fisik dan penerapan makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

1.5.3 Bagi Universitas

Memberikan informasi yang berguna, berkontribusi terhadap peningkatan praktik pendidikan, dan membangun landasan untuk penelitian yang lebih luas di masa depan.