

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peningkatan *overweight* pada anak di negara-negara berkembang dan industri merupakan masalah kesehatan masyarakat (Hanifah, 2020). Kelebihan berat badan dapat berdampak pada banyak hal, seperti kesehatan fisik, penurunan kualitas hidup, dan produktivitas (Supit et al., 2023). Global Nutrition Report tahun 2014 mencatat, bahwa Indonesia merupakan negara dengan banyak permasalahan gizi termasuk kegemukan (*overweight*) (Jariyah et al., 2024).

Overweight atau disebut berat badan berlebih dilakukan perbandingan dengan berat badan yang ideal. Indeks massa tubuh merupakan alat ukur yang digunakan untuk menentukan status kelebihan berat badan dan dilakukan perbandingan dengan menghitung berat badan ideal. Kelebihan berat badan di deskripsikan dengan IMT pada orang Asia jika berkisar 23,0-24,9, normal jika 18,5-22,9 atau *overweight* jika 10-20% dari idealnya berat badan. Menurut WHO (2006), kelebihan berat badan didefinisikan jika $IMT >25- <30$. Kelebihan berat badan juga disebut dengan *preobesitas*. Penyebab dari kelebihan berat badan adalah pola makan, keturunan, dan aktivitas fisik yang kurang (Tarwoto & Wartonah, 2023).

WHO melaporkan pada 2016, diperkirakan lebih dari 340 juta anak dan remaja umur 5 sampai 19 tahun mengalami *overweight*. Di saat yang sama, menurut Badan Pusat Statistik di Indonesia, satu dari tujuh remaja (14,8 %, atau 3,3 juta remaja) mengalami *overweight* (Pasaribu et al., 2023). United

Nations Children's Fund menjelaskan bahwa di tahun 2020, permasalahan *overweight* remaja berdampak negatif terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia. Orang yang kelebihan berat badan mudah lelah dan kesulitan melakukan kegiatan. Kelebihan berat badan pada masa remaja dapat menyebabkan obesitas di masa dewasa dan merupakan risiko jangka panjang terhadap penyakit seperti diabetes dan hipertensi (Widiyati et al., 2024).

Risikesdas tahun 2018, secara nasional angka kejadian *overweight* pada kelompok usia 13-15 tahun meningkat dari 2,9% prevalensi menjadi 8,3% menjadi 11,2% pada tahun 2013-2018. Hal ini juga terjadi pada usia 16-18 tahun. Terjadi kenaikan sebesar 2,2% untuk kelebihan berat badan (*overweight*). Data tersebut menunjukkan bahwa prevalensi kelebihan berat badan usia 13-15 tahun sangat memprihatinkan dan jumlahnya masih tergolong tinggi (Widiyati et al., 2024).

Masa remaja adalah dimana remaja mulai mencari jati dirinya, oleh karena itu mereka mudah mengikuti mode dan tren yang ada saat ini. Perubahan perilaku pada generasi muda biasanya berujung pada kebiasaan makan yang tidak sehat. Remaja merupakan kelompok yang sering mengunjungi RSS (Restoran Cepat Saji) hingga tiga kali dalam seminggu. Hal ini dapat disebabkan oleh jarak (kedekatan) RSS dengan tempat seperti sekolah atau rumah. Ada empat faktor berbeda yang dapat memotivasi seseorang untuk makan-makanan cepat saji, seperti mengikuti orang lain, interaksi sosial, mempengaruhi teman dan karena kesenangan. Remaja gemar mengonsumsi *fast food* karena orang tuanya yang sibuk, terutama ibu-ibu yang tidak punya

waktu memasak di rumah. Oleh karena itu, *fast food* menjadi pilihan yang menunjukkan status sosial ekonomi dan kepraktisannya (Patarru' et al., 2022).

Gaya hidup yang mengarah pada westernisasi dan kurang aktivitas menyebabkan perubahan pola makan atau asupan makanan masyarakat terutama pada penyediaan *fast food* sehingga meningkatkan risiko terjadinya *overweight* pada remaja. Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2020, diketahui 80% generasi muda di dunia sering mengonsumsi makanan cepat saji, terdiri dari 50 persen makan siang, 15 persen makan malam, dan 15 persen sarapan. Nilsen mengemukakan bahwa 69 persen masyarakat kota di Indonesia mengonsumsi makanan cepat saji, 33 persen mengatakan makan siang di tempat makan cepat saji, 25 persen mengatakan saat makan malam, 9 persen mengatakan menjadi camilan, dan 2% untuk sarapan. Hal ini akan terus meningkat seiring meningkatnya *fast food* di Indonesia (Yetmi et al., 2021).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 60 sampai 85 % orang di negara berkembang dan maju tidak banyak bergerak, yang merupakan masalah kesehatan global yang serius tetapi tidak ditangani secara memadai. Kurangnya kegiatan fisik meningkatkan angka kematian, melipatgandakan risiko terjadinya diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, dan kelebihan berat badan (Salsabilla & Wahyuningsih, 2023). Tinggal di lingkungan perkotaan yang serba mudah dan memiliki akses lebih baik terhadap ruang publik cenderung mengarah pada gaya hidup sedentari. Selain itu, bermacam jenis *fast food* dan *junk food* lebih mudah ditemukan di perkotaan (Suha & Rosyada, 2022).

Gaya hidup sedentari merupakan gaya hidup tidak sehat pada seseorang yang diawali dengan konsumsi dan kebiasaan gaya hidup yang buruk seperti konsumsi makanan tinggi natrium, *screen time* yang lama dibandingkan dengan aktivitas fisik, dan lain-lain. Globalisasi di era perkembangan dapat mempengaruhi gaya hidup masyarakat, dimana hidup jadi lebih praktis dan tidak mengeluarkan tenaga yang banyak untuk mencapai apa yang diinginkan (Rosdiana et al., 2023). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mendefinisikan, perilaku sedentari sebagai kegiatan apa pun di luar waktu tidur yang hanya mengonsumsi sedikit kalori. Perilaku sedentari melibatkan duduk dalam jangka waktu yang lama, menonton televisi, bermain game, duduk di depan komputer dalam jangka waktu lama, berbaring, dan terlalu sedikit berolahraga (Widodo, 2023).

Remaja perkotaan lebih banyak menghabiskan waktu untuk melakukan kegiatan sedentari dibandingkan yang tinggal di pedesaan. Pada masa remaja dan dewasa, aktivitas fisik akan meningkat sampai kisaran usia 25 hingga 30 tahun, dengan 80% remaja menghabiskan 30 menit waktu aktif per hari dan mungkin kurang dari setengahnya melakukan aktivitas setidaknya 60 menit per hari. Sekitar dua pertiga remaja pria dan seperempat remaja wanita diinformasikan melakukan aktivitas fisik sedang sampai berat 20 menit selama tiga kali seminggu (Djuartina et al., 2020).

Berdasarkan survey awal terhadap remaja SMP dan MTs Miftahussalam, dari 59 remaja ditemukan 39 remaja yang mengalami kelebihan berat badan (*Overweight*) dan 20 remaja dengan status gizi normal. Para remaja tersebut juga suka mengonsumsi makanan cepat saji dan melakukan kegiatan sedentari

seperti menghabiskan banyak waktu menonton Tv, Video, dan YouTube. Kebanyakan remaja di SMP dan MTs Miftahussalam berangkat dan pulang sekolah menggunakan kendaraan seperti sepeda motor/mobil. Hanya sedikit dari mereka yang berjalan kaki untuk pergi sekolah dan pulang sekolah. Berkat perkembangan kemudahan dan teknologi, remaja tidak mau lagi berjalan kaki ke sekolah dan rumah meski jaraknya dekat. Pasalnya, saat ini banyak ojek online yang memberikan kemudahan bagi masyarakat untuk pergi dan menawarkan tarif yang terjangkau.

Sekolah yang terletak di dekat kota dan jalan besar dapat memudahkan remaja dalam mencari dan membeli makanan cepat saji. Berdasarkan latar belakang yang ingin dijelaskan, hal ini membuat penulis tertarik melakukan penelitian terkait “Hubungan Perilaku Sedentari dan Asupan Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Pola Konsumsi Makanan pada Remaja *Overweight* di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk melihat “Apakah Terdapat Hubungan Perilaku Sedentari dan Asupan Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Kota Medan?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Perilaku Sedentari dan Asupan Makanan Cepat Saji (*Fast*

Food) dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui Gambaran Deskripsi Perilaku Sedentari Pada Remaja di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan
2. Mengetahui Gambaran Asupan Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Pada Remaja di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan
3. Mengetahui Gambaran Kejadian *Overweight* Pada Remaja di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan
4. Menganalisis Adanya Hubungan Perilaku Sedentari dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan
5. Menganalisis Adanya Hubungan Asupan Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan

1.4 Manfaat Penelitian

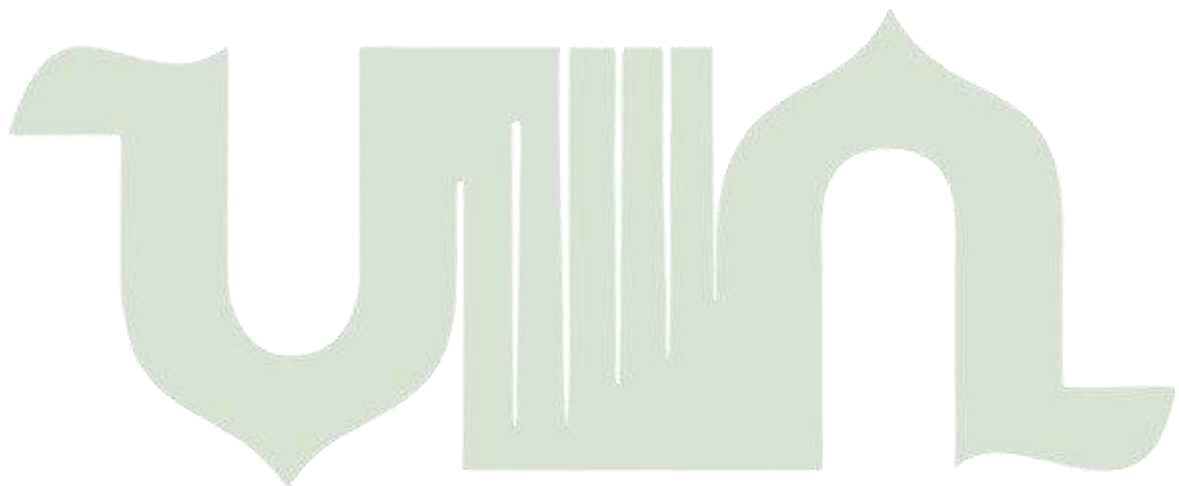
1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan wawasan dan menambah pemahaman mengenai hubungan perilaku sedentari dan asupan makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *overweight* pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan acuan dan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya, dalam hal ini hasil

penelitian dapat digunakan sebagai referensi dalam penelitian-penelitian yang berkaitan dengan perilaku sedentari, asupan makanan cepat saji (*fast food*), dan kejadian *overweight* pada remaja.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN