

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap kehidupan remaja rentan terhadap sejumlah kondisi kesehatan yang bersifat multifaktorial dan mencakup berbagai aspek. Di antara berbagai persoalan tersebut, kekurangan dan kelebihan gizi menjadi yang paling dominan. Khususnya kelebihan gizi, memberikan kontribusi besar terhadap terjadinya double burden di negara-negara berkembang. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam jangka panjang, kondisi tersebut berisiko memicu munculnya berbagai penyakit tidak menular pada masa dewasa. Salah satu bentuk gangguan kesehatan yang berkaitan dengan kelebihan gizi yaitu obesitas. Obesitas terjadi akibat penumpukan lemak tubuh secara berlebihan yang berdampak negatif terhadap kesehatan. Kelebihan berat badan yang dialami pada masa anak-anak cenderung berlanjut hingga dewasa. Keadaan tersebut berkontribusi terhadap peningkatan risiko munculnya sejumlah penyakit tidak menular, terutama penyakit jantung dan diabetes melitus. (Angelina *et al.*, 2024)

World Health Organization (WHO) mengkategorikan obesitas sebagai suatu epidemi global, dengan prevalensi mencapai 16% pada remaja berusia 13–15 tahun dan sebesar 13,5% pada kelompok usia 16–18 tahun. Secara global, sekitar 9,1% populasi mengalami kelebihan Indeks Massa Tubuh (IMT), sedangkan di Indonesia, prevalensi remaja yang memiliki IMT berlebih tercatat sebesar 28,5%. (Fasda *et al.*, 2021) Kondisi berat badan berlebih dan obesitas dapat memengaruhi kesehatan secara menyeluruh, baik melalui gangguan pada kesehatan fisik maupun dengan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. (Damaiyanti, Suri, And Octavia 2022)

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi remaja Indonesia berusia 13–15 tahun yang memiliki status gizi gemuk mencapai 11,2%, sedangkan prevalensi obesitas pada kelompok usia yang sama sebesar 4,8%. Di Provinsi Sumatera Utara, Riskesdas 2018 melaporkan bahwa prevalensi remaja usia 13–15 tahun dengan status gizi gemuk sebesar 12,9%, sementara prevalensi obesitas tercatat 4,8%. Adapun di Kota Medan, prevalensi remaja usia 13–15 tahun yang berstatus gizi gemuk pada tahun 2018 mencapai 14,57%,

sedangkan prevalensi obesitas sebesar 7,72%.

Obesitas merupakan kondisi dimana ketidakseimbangan antara pengeluaran energi tubuh dan asupan makanan menyebabkan obesitas . Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas pada remaja. Terjadinya obesitas merupakan hasil interaksi berbagai faktor seperti konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan , kurangnya aktivitas fisik, genetika, paparan iklan , faktor psikologis , posisi sosial ekonomi , perencanaan makan , usia, dan jenis kelamin.. Kegagalan dalam mengendalikan faktor-faktor risiko kelebihan berat badan dan obesitas dapat memberikan dampak terhadap kualitas masyarakat di masa depan. Oleh karena itu, identifikasi serta penyediaan informasi mengenai faktor-faktor tersebut menjadi langkah penting dalam mendukung upaya pencegahan dan pengendalian obesitas.(Inayah *et al.*, 2022)

Remaja yang menerapkan pola makan tidak teratur cenderung memiliki pemahaman yang kurang memadai mengenai hubungan antara asupan makanan dengan kesehatan.(Aji, Sulistiono and Harmono, 2023) Saat ini, remaja memiliki pola makan dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food*, soft drink, dan minuman berwarna. Produk olahan *fast food* yang dikonsumsi ditemukan mengandung lemak tinggi, gula, dan zat aditif.(Primadiyanti *et al.*, 2020) Kebiasaan dan pola makan cepat saji dapat dipengaruhi oleh paparan iklan makanan cepat saji yang luas di media sosial. (Evan, Wiyono and Candrawati, 2021) Remaja lebih mudah memperhatikan merek dan postingan *fast food*.(Nisa *et al.*, 2021) Faktor lain seperti pembukaan gerai *fast food* baru dan ajakan teman sebaya juga berpengaruh terhadap pilihan makan remaja.(Primadiyanti *et al.*, 2020)

Fast food didefinisikan sebagai makanan dengan kepadatan energi tinggi yang rendah serat , vitamin, dan mineral serta tinggi kalori , lemak , gula , dan garam. Konsumsi *fast food* dalam jumlah berlebih dapat mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dan pengeluaran energi.(Maesarah, Djafar and Adam, 2020). Konsumsi *fast food* secara berlebihan dalam jangka panjang berhubungan dengan peningkatan risiko berbagai gangguan kesehatan, termasuk kejadian obesitas.

Status gizi sebagian besar bergantung pada aktivitas fisik , terutama dalam hal menjaga berat badan yang sehat. Selain itu, aktivitas fisik dapat meningkatkan

daya tahan tubuh serta fungsi sistem imun. Dibandingkan dengan kategori aktivitas fisik berat, tingkat aktivitas fisik yang sangat rendah telah dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas pada remaja. (Dewi R Bancin, Friska Sitorus 2022)

Menurut definisi, aktivitas fisik mengacu pada segala jenis gerakan tubuh yang membutuhkan sejumlah energi yang signifikan. (Isroani 2023).

Obesitas sentral berpotensi terjadi ketika asupan energi melebihi energi yang dikeluarkan tubuh, terutama akibat rendahnya aktivitas fisik. Di sisi lain, konsumsi makanan cepat saji secara teratur menyebabkan peningkatan kadar lemak tubuh, yang akhirnya berkontribusi terhadap kelebihan berat badan. Secara umum, *fast food* merupakan jenis makanan dengan kualitas zat gizi yang rendah dan pada beberapa produk bahkan memiliki nilai gizi yang sangat minimal. Hubungan antara konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan obesitas di kalangan remaja di Medan hingga saat ini masih menjadi subjek penelitian kuantitatif yang sangat sedikit.

SMP Swasta Mulia Pratama Medan merupakan sekolah yang berlokasi di kawasan padat penduduk di Kota Medan. Lokasinya yang berdekatan dengan berbagai penyedia *fast food* memberikan kemudahan bagi siswa untuk memperoleh dan mengonsumsi *fast food* sebagai pilihan ketika merasa lapar, baik pada waktu istirahat maupun setelah pulang sekolah. Jika kondisi ini dikombinasikan dengan konsumsi makanan tinggi kalori, seperti makanan cepat saji, mungkin ada ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko obesitas. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian mengenai hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa di SMP Swasta Mulia Pratama Medan perlu dilakukan.

B. Ruang Lingkup

Studi ini berada dalam lingkup Ilmu Gizi, khususnya Gizi Masyarakat, yang mengkaji korelasi antara kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, tingkat aktivitas fisik, dan prevalensi obesitas pada remaja di SMP Swasta Mulia Pratama Medan. Peserta penelitian ini adalah siswa kelas VII, VIII, dan IX SMP Swasta Mulia Pratama Medan yang berjumlah 209 orang, dengan sampel

penelitian yang dipilih sebanyak 68 siswa. Studi ini menggunakan desain survei analitik dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilaksanakan di SMP Swasta Mulia Pratama Medan pada 4–7 Agustus 2025. Data diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan serta kuesioner SQ-FFQ dan GPAQ. Penelitian terbatas pada hubungan pola konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja usia 13–15 tahun, tanpa membahas faktor lain seperti genetik, psikologis, sedentari, sosial ekonomi, dan lingkungan.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Swasta Mulia Pratama Medan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengukur kejadian obesitas pada remaja berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U).
- b. Menilai jenis konsumsi *fast food* pada remaja di SMP Swasta Mulia Pratama Medan.
- c. Menilai jumlah konsumsi *fast food* pada remaja di SMP Swasta Mulia Pratama Medan.
- d. Menilai frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMP Swasta Mulia Pratama Medan.
- e. Menilai tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMP Swasta Mulia Pratama Medan.
- f. Menganalisis hubungan antara jenis konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas.
- g. Menganalisis hubungan antara jumlah konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas
- h. Menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas
- i. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas

D. Perumusan Masalah

"Apakah terdapat hubungan antara pola konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik

dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Swasta Mulia Pratama Medan?"

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Temuan studi ini diharapkan dapat memperkaya referensi ilmiah dan menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya mengenai hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik serta prevalensi obesitas di kalangan remaja di SMP Swasta Mulia Pratama di Medan .

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa- siswi SMP Swasta Mulia Pratama Medan
Meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak negatif konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan dan pentingnya olahraga teratur dalam menurunkannyarisiko obesitas.
- b. Bagi peneliti
Menambah pemahaman, keahlian, dan pengalaman dalam menggunakan apa yang telah Anda pelajari selama menempuh pendidikan, khususnya dalam pelaksanaan penelitian di bidang gizi masyarakat.
- c. Bagi sekolah
Temuan studi ini diharapkan dapat dipertimbangkan ketika SMP Swasta Mulia Pratama di Medan mengembangkan program pencegahan obesitas yang bertujuan untuk mendorong aktivitas fisik dan kebiasaan makan yang baik di kalangan siswa .