

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Merujuk pada Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, Remaja didefinisikan sebagai penduduk berusia pada rentang 10 hingga 18 tahun. Periode remaja merupakan periode yang rentan terkena masalah gizi. Fase remaja merupakan fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa (Hamidah & Rizal, 2022). Masa transisi menuju dewasa melibatkan perubahan-perubahan biologis dan perkembangan fisik di mana fisik bertumbuh dengan pesat dan perkembangan hormonal semakin matang. Perubahan tersebut akan mempengaruhi perubahan komposisi tubuh yang mempengaruhi kebutuhan gizi pada remaja sehingga diperlukan zat gizi yang lebih tinggi sebagai upaya untuk meningkatkan pertumbuhan fisik (Dwi Jayanti & Elsa Novananda, 2019).

Permasalahan gizi pada remaja muncul dikarenakan ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan (Margiyanti, 2021). Indonesia mengalami tiga beban gizi pada remaja yang ditandai dengan kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan kekurangan zat gizi mikro. Tiga beban malnutrisi tersebut adalah kondisi yang mengacu pada kekurangan, kelebihan, dan ketidakseimbangan asupan gizi (UNICEF, 2021). Data WHO pada tahun 2018 menyatakan bahwa remaja usia 15-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas sebanyak lebih dari 340 juta jiwa. Data Riskesdas 2018 juga menunjukkan bahwa prevalensi berat badan lebih pada remaja usia 15-18 tahun di Indonesia meningkat sebesar 13,5% dari yang sebelumnya hanya 7,3% pada tahun 2013. Sedangkan prevalensi remaja kurus atau sangat kurus sebesar 8,1%. Dinas kesehatan Provinsi Jawa Timur menyatakan hasil survei yang dilakukan di beberapa kota besar di Indonesia bahwa prevalensi obesitas di Jawa Timur mencapai 15,48% pada tahun 2016 kemudian meningkat menjadi 16% pada tahun 2018. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Jember 2022 mengungkapkan masalah obesitas tertinggi berada di Kecamatan Sumbersari dengan prevalensi sebesar 25%, gizi lebih 39%, dan gizi kurang 0,14%.

Salah satu penyebab meningkatnya prevalensi malnutrisi pada kelompok usia remaja adalah perubahan gaya hidup pada remaja dalam menghabiskan waktu

luang. Nongkrong di kafe atau lebih akrab dengan istilah ngafe kini telah menjadi budaya baru yang digemari remaja modern. Kafe dapat menjadi ruang alternatif yang perlahan menjadi pilihan utama untuk berinteraksi dan bersosialisasi, baik bersama keluarga maupun teman-teman karena berkurangnya ruang publik yang nyaman dan fleksibel (Faisal, 2019). Bagi kalangan remaja kafe telah menjadi tempat pilihan mengisi waktu. Kebiasaan nongkrong pada remaja adalah hal yang lazim saat proses perkembangan remaja. Hal tersebut menjadi cara mereka untuk menjalin hubungan sosial dan belajar berinteraksi dengan orang lain.

Seiring perkembangan zaman yang semakin modern, perubahan gaya hidup yang terus berkembang membawa dampak untuk hidup konsumtif. Semakin banyaknya pembangunan kafe di Kabupaten Jember, ditambah lagi dengan pesatnya perkembangan media sosial menjadi wadah bagi wirausahawan untuk mempromosikan kafanya sehingga membuat remaja tertarik untuk mengunjungi dan menghabiskan waktu untuk nongkrong. Uniknya, pada malam hari terkhusus pada malam minggu kafe-kafe dibanjiri oleh para remaja (Michael & Abdul Rahman, 2022). Remaja memiliki rasa keigian untuk mencoba yang tinggi, gempuran makanan kekinian yang tinggi gula dan garam memiliki tampilan yang menarik sehingga membuat remaja lebih memilih untuk mengonsumsinya dibandingkan dengan makanan sehat yang telah disiapkan di rumah (Kemenkes, 2023b).

Tingginya tren kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman manis saat nongkrong di kafe menjadi suatu hal yang perlu diperhatikan. Indonesia menempati posisi ketiga dalam konsumsi minuman berpemanis di Asia Tenggara. Tingkat konsumsi minuman berpemanis mencapai 20,23 liter/orang dalam satu tahun (Ferretti & Mariani, 2019). Permenkes RI No. 30 tahun 2013 menganjurkan takaran jumlah konsumsi gula dalam sehari tidak melebihi 50 gram. Menurut Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, proporsi kebiasaan konsumsi makanan manis pada rata-rata nasional remaja usia 15-19 tahun (41%) dan minuman manis (56,43%) dengan frekuensi  $\geq 1$  kali per hari dan menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Depkes RI 2018 rata-rata konsumsi makanan dan minuman manis pada remaja tingkat Provinsi Jawa Timur yaitu 32,87% dan 51,44% dengan frekuensi dan usia

yang sama. Konsumsi makanan dan minuman manis secara terus menerus dan berlebihan memiliki kontribusi terhadap penambahan berat badan. Kenaikan berat badan yang signifikan dapat menyebabkan risiko obesitas pada remaja (Sudargo, 2014).

SMAN 1 Jember dan SMAN 2 Jember memiliki karakteristik yang berbeda. SMAN 1 Jember dikenal dengan sekolah dengan nilai akademik yang kuat. SMAN 1 Jember lebih fokus menekankan nilai akademik yang tinggi untuk persiapan masuk Perguruan Tinggi atau prestasi akademik. Karakteristik siswa yang terbentuk adalah siswa yang fokus pada studi dan prestasi akademik. Sedangkan SMAN 2 Jember adalah SMA yang memiliki reputasi yang lebih luas dalam hal seni dan kreativitas. SMAN 2 Jember dikenal memiliki banyak siswa yang berbakat dalam bidang seni, olahraga, dan kreativitas sehingga karakteristik siswa yang terbentuk adalah siswa yang mungkin lebih terbuka terhadap sosial dan kreatif.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 1 Desember 2023 di SMAN 2 Jember dengan jumlah subjek sebanyak 30 siswa menyatakan bahwa sebanyak (76,7%) siswa memiliki kebiasaan ngame 1-2 kali dalam sepekan dan sisanya lebih dari 2 kali dalam sepekan dengan durasi nongkrong 3-4 jam. Sekitar 53,3% siswa nongkrong di kafe dengan alasan menghabiskan waktu luang, 30% mengerjakan tugas, dan 16,6% memiliki alasan lain untuk nongkrong di kafe. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner karakteristik kebiasaan ngame, 80% siswa di SMAN 2 Jember memiliki kebiasaan selalu mengonsumsi minuman manis dan dengan 33,3% selalu mengonsumsi makanan manis. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata konsumsi makanan dan minuman manis pada remaja usia 15-19 tahun tingkat Provinsi Jawa Timur.

Melakukan pencegahan untuk mengurangi masalah nutrisi pada remaja merupakan hal yang penting. Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan perilaku ngame dengan asupan makanan dan minuman manis terhadap status gizi remaja di Kecamatan Sumpalsari Kabupaten Jember.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan perilaku ngafe dengan asupan makanan dan minuman manis terhadap status gizi remaja di Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku ngafe dengan asupan makanan dan minuman manis terhadap status gizi remaja di Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mendeskripsikan perilaku ngafe (frekuensi, durasi, dan aktivitas yang dilakukan) pada remaja.
2. Mendeskripsikan asupan makanan manis pada remaja.
3. Mendeskripsikan asupan minuman manis pada remaja.
4. Menganalisis hubungan perilaku ngafe dengan status gizi remaja.
5. Menganalisis hubungan asupan makanan manis dengan status gizi remaja.
6. Menganalisis hubungan asupan minuman manis dengan status gizi remaja.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai sarana untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti mengenai hubungan perilaku ngafe dengan asupan makanan dan minuman manis terhadap status gizi remaja di Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember serta sebagai salah satu upaya penerapan teori-teori yang sudah diperoleh selama duduk di bangku kuliah.

#### 1.4.2 Manfaat Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber data baru dan masukan yang bisa digunakan untuk mengurangi permasalahan gizi pada remaja.

#### 1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan responden mengenai dampak dan mengubah perilaku asupan makanan dan minuman manis serta menjadikan motivasi untuk memperoleh dan mempertahankan status gizi normal sehingga dapat mengurangi permasalahan gizi yang dialami oleh remaja.