

BAB 1.

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah gizi lebih atau obesitas telah menjadi isu kesehatan global yang semakin mendesak dan perlu diatasi, termasuk di Indonesia. Gizi lebih menjadi salah satu bagian dari *triple burden of malnutrition* yang menjadi tantangan kesehatan masyarakat. Gizi lebih ditandai dengan peningkatan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) diatas normal yaitu antara 25 dan 29,9 kg/m² serta menumpuknya lipid tubuh yang abnormal yang disebabkan oleh pergeseran pola makan yang tinggi energi dan lemak seperti makanan cepat saji (Handayani, 2024). Angka gizi lebih terus meningkat diberbagai kelompok usia, bahkan pada remaja. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih pada penduduk usia 13-15 tahun di Indonesia mencapai 16%, angka ini meningkat dari tahun 2013 yaitu 10,8%. Berdasarkan data SKI tahun 2023 pada kelompok usia 13-15 tahun di Indonesia menunjukkan 16,2% remaja mengalami gizi lebih. Data di Provinsi Jawa Timur sendiri sebanyak 19,8% remaja memiliki status gizi lebih (Kemenkes, 2023).

Fenomena gizi lebih jika tidak diperhatikan akan berdampak serius bagi kesehatan dan menurunnya kualitas hidup masyarakat. Remaja dengan status gizi lebih memiliki risiko mengalami berbagai penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung koroner, hipertensi, stroke, dan beberapa jenis kanker, selain itu dapat mengganggu proses tumbuh kembang. Gizi lebih pada usia rentan seperti anak-anak dan remaja menjadi perhatian utama karena risiko jika terjadi terus-menerus akan mempengaruhi kesehatan fisik, sosial dan psikologis di tahap kehidupan selanjutnya (Februhartanty et al., 2019).

Peningkatan kasus gizi lebih disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Secara teoritis, faktor penyebab remaja mengalami gizi lebih beragam yakni usia, jenis kelamin, genetik, body image, asupan dan kebiasaan makan (Rosalini et al., 2024). Pola makan pada remaja saat ini mulai bergeser menjadi pola

makan yang tidak sehat karena remaja sering mengira bahwa makan dengan asal kenyang akan memenuhi kebutuhan gizinya. Remaja cenderung menyukai makanan cepat saji dan tidak lagi memperhatikan variasi makan atau kandungan zat gizi yang seimbang (Najdah et al., 2024). Pola makan tidak sehat pada remaja ditandai dengan meningkatnya kebiasaan mengonsumsi makanan serta minuman olahan dengan kandungan gula dan lemak yang tinggi yakni mie instan, snack kemasan, dan minuman manis serta menurunnya konsumsi makanan bergizi seperti buah dan sayur (Masyitoh & Budiono, 2023). Faktor yang berpengaruh terhadap pola makan remaja ialah tingkat pengetahuan, perilaku gizi, ketersediaan uang saku, dukungan serta peran keluarga, dan pengaruh teman sebaya (Lidiawati & Lumongga, 2020).

Tren makanan cepat saji atau minuman manis juga dapat menjadi pemicu kejadian gizi lebih. Kebijakan terkait penjualan dan promosi UPF, serta peraturan mengenai ketersediaan makanan sehat di lingkungan sekolah belum sepenuhnya optimal atau belum diterapkan secara konsisten (Masyitoh & Budiono, 2023). Masa remaja awal di SMP merupakan periode transisi dimana siswa mulai memilih makanan sendiri. Kebanyakan remaja menyukai makanan instan seperti mie instan, roti kemasan, ayam goreng, permen, nugget dan es krim (Gunawan et al., 2025). Makanan yang dipilih remaja umumnya termasuk kedalam UPF yang mengandung gula tambahan, lemak jenuh, tinggi energi, serta natrium. Penelitian di Tasikmalaya pada remaja SMP dengan status gizi lebih memiliki rata-rata jumlah konsumsi UPF sebesar 76,8 gram/hari (Natalia et al., 2025). Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan Setyaningsih (2024) menggunakan metode purposive sampling didapatkan bahwa dari 87 subjek mayoritas memiliki status gizi lebih yaitu 79,1% dengan 64,4% mengonsumsi makanan olahan ultra proses sebesar 14,89-24,10% dari total energi (Setyaningsih et al., 2024).

Masalah yang sering dihadapi oleh remaja selain konsumsi UPF yang tinggi yaitu asupan serat yang rendah. Konsumsi UPF yang tinggi oleh para remaja seringkali disertai dengan makanan serat yang rendah karena serat pangan sebagian besar diperoleh dari makanan non-UPF atau makanan dengan minimal proses bahkan makanan tanpa proses karena kandungan serat pada UPF belum dapat

mencukupi kebutuhan serat sehari (Schönenberger et al., 2024). Hal inilah yang menimbulkan asupan serat pada remaja berkurang. Serat pangan merupakan kumpulan dari karbohidrat yang bersifat resistan pada sayuran dan buah-buahan yang dikonsumsi akan terjadi proses fermentasi di usus besar (Santoso, 2022). Serat membantu dalam melancarkan pencernaan, mengatur dan mengendalikan kadar gula darah, menurunkan kadar kolesterol, serta memberikan rasa kenyang lebih lama (Nur Hasanah & Tanziha, 2023). Sumber serat yang tinggi dapat ditemukan pada buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan kacang-kacangan.

Rendahnya konsumsi makanan yang berserat memberi dampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan di usia remaja. Pada kondisi lain, peran serat terhadap gizi lebih sangat penting karena mampu mengelola dan mencegah terjadinya gizi lebih dengan cara memperlambat pengosongan lambung dan meningkatkan rasa kenyang sehingga membantu mengontrol asupan kalori serta serat mampu mengikat lemak dan karbohidrat dalam saluran cerna yang diserap oleh tubuh (Brauchla et al., 2012). Asupan serat yang rendah menyebabkan seseorang berisiko mengalami status gizi lebih. Hal tersebut berbanding terbalik dengan penelitian oleh Sutrawanti (2024) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan asupan serat dengan status gizi, kemungkinan terjadi karena instrumen yaitu (recall 24 jam) yang digunakan belum menggambarkan keseluruhan pola makan sehingga peneliti tertarik untuk meneliti asupan serat menggunakan menggunakan form SQ-FFQ yang diharapkan dapat menggambarkan asupan serat dalam jangka waktu tertentu.

Peneliti memilih lokasi penelitian di SMPN 10 Jember karena menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Jember 2024 di Kecamatan Patrang menunjukkan 5,6% dari 3157 siswa SMP mengalami gizi lebih. Berdasarkan pengukuran antropometri (IMT/U) yang telah dilakukan di SMPN 10 Jember pada siswa kelas 7d sebanyak 29 siswa didapatkan bahwa 24,13% siswa mengalami gizi lebih.

Makanan *ultra processed food* (UPF) yang kaya energi namun minim nutrisi tidak dapat dihindari dalam era modern. Namun di sisi lain asupan serat merupakan elemen penting yang berperan untuk menjaga kesehatan pencernaan sehingga meminimalisir kejadian gizi lebih. Sehingga penelitian ini menggabungkan dua

aspek yang penting pada masa ini yaitu tingginya konsumsi UPF dan rendahnya asupan serat terhadap kejadian gizi lebih remaja dan sebagian besar penelitian sebelumnya terhadap gizi lebih masih berfokus pada faktor perilaku umum seperti aktivitas fisik dan pola makan gizi makro serta mayoritas berfokus pada satu variabel saja (baik konsumsi UPF atau asupan serat tanpa melihat keterkaitan keduanya).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan jumlah konsumsi *ultra-processed food* (UPF) dan asupan serat dengan kejadian gizi lebih pada siswa di SMPN 10 Jember?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan jumlah konsumsi *ultra-processed food* (UPF) dan asupan serat dengan kejadian gizi lebih pada siswa di SMPN 10 Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi status gizi siswa SMPN 10 Jember
- b. Mengidentifikasi jumlah konsumsi *ultra-processed food* dan asupan serat pada siswa SMPN 10 Jember
- c. Menganalisis hubungan jumlah konsumsi *ultra-processed food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 10 Jember
- d. Menganalisis hubungan asupan serat dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 10 Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi Peneliti

Sebagai tambahan wawasan, pengetahuan serta mengembangkan ilmu dibidang gizi mengenai hubungan konsumsi *ultra-processed food* dan asupan serat dengan kejadian gizi lebih pada siswa di SMPN 10 Jember.

1.4.2 Manfaat bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk SMPN 10 Jember sebagai pengembangan program gizi yang efektif untuk mrningkatkan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang dan faktor risiko yang mempengaruhi gizi lebih pada siswa yaitu tingginya jumlah konsumsi *ultra processed food* dan asupan serat yang rendah.

1.4.3 Manfaat bagi Masyarakat

Sebagai media untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta memberikan informasi pada kalangan masyarakat terkait hubungan jumlah konsumsi *ultra-processed food* dan asupan serat dengan kejadian gizi lebih pada siswa di SMPN 10 Jember.

1.4.4 Manfaat bagi Politeknik Negeri Jember

Sebagai referensi bacaan dan literatur bagi mahasiswa yang dapat digunakan sebagai penunjang penelitian selanjutnya berkaitan dengan jumlah konsumsi *ultra processed food* dan asupan serat dengan kejadian gizi lebih pada siswa.