

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ketidakseimbangan asupan energi sering terjadi pada kelompok remaja. Hal tersebut, menyebabkan permasalahan gizi seperti kelebihan berat badan (Hafiza dkk., 2020). Gizi lebih menjadi salah satu bagian dari *triple burden of malnutrition* yang menjadi tantangan kesehatan masyarakat. Peningkatan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang di atas normal antara 25 sampai dengan 29,9 kg/m² dan penumpukan lemak tubuh yang tidak normal merupakan tanda dari gizi lebih. Hal ini terjadi karena hasil dari perubahan pola makan yang mengandung banyak energi dan lemak, seperti makanan cepat saji (Rahma, 2024). Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 remaja usia 13-15 tahun dengan *overweight* sebesar 12,1% dan obesitas 4,1%. Remaja usia 16-18 tahun dengan *overweight* sebesar 8,8% dan obesitas 3,3%. Sedangkan, di provinsi Jawa Timur remaja usia 13-15 tahun dengan *overweight* sebesar 15% dan obesitas sebesar 4,8%. Remaja usia 16-18 tahun dengan *overweight* 10,2% dan obesitas 4,7% (Kemenkes RI, 2023).

Dampak jangka pendek dan jangka panjang dari kejadian gizi lebih jika tidak diatasi. Dampak jangka pendek dari gizi lebih yaitu menurunkan rasa percaya diri, mudah lelah, gangguan pencernaan, gangguan konsentrasi, dan obesitas. Selain itu, dampak jangka panjang dari gizi lebih yaitu meningkatnya risiko penyakit tidak menular seperti stroke, kencing manis atau diabetes mellitus tipe 2, hipertensi, dislipidemia, jantung koroner, dan komplikasi non-metabolik lainnya seperti *arthritis*.

Penyebab masalah gizi lebih pada remaja dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal (jenis kelamin, usia, dan genetik) menyumbang sebesar 10% kejadian gizi lebih (Kemenkes, 2018). Sedangkan, faktor eksternal yaitu pengetahuan gizi, sosial ekonomi, pola

konsumsi, dan aktivitas fisik. Faktor eksternal penyebab gizi lebih, yaitu pola makan khususnya meningkatnya frekuensi konsumsi *ultra processed food* dan kurangnya aktivitas fisik.

Faktor aktivitas fisik dapat memengaruhi kejadian gizi lebih hal ini disebabkan semakin tinggi aktivitas fisik seseorang maka semakin kecil kemungkinan terjadinya gizi lebih. Sebaliknya kurangnya aktivitas fisik seseorang akan berisiko besar terjadinya kejadian gizi lebih (Purba dkk., 2024). Pada penelitian yang dilakukan Rahman dkk menyatakan bahwa pola konsumsi lebih cenderung berisiko 4 kali lebih besar mengalami status gizi lebih, ini terjadi karena besaran konsumsi makan $\geq 3x/hari$ yang mengakibatkan asupan dalam sehari akan berlebih sehingga terjadi penimbunan lemak (Rahman dkk., 2021).

Makanan dan minuman UPF dicirikan dengan nutrisi yang buruk dimana *ultra processed food* padat energi, tinggi natrium, tinggi lemak jenuh trans, tinggi gula, rendah serat dan zat gizi mikro lainnya. Sebuah studi yang dilakukan di Indonesia menemukan bahwa *ultra processed food* menyumbang sekitar 16% dari total kebutuhan kalori harian dengan sumbangan gula dari makanan berkisar 23,3% dari total kalori harian (Frah Faza dkk., 2023). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk, (2023) bahwa sebanyak 43,2% responden mengonsumsi *ultra processed food* dengan frekuensi yang tinggi. Sehingga, dapat diketahui konsumsi *ultra processed food* berhubungan dengan kejadian status gizi lebih. Selain itu, tidak dapat digunakan untuk menggeneralisasi temuan penelitian lain (Putri dkk., 2023).

Selain tingginya frekuensi konsumsi *ultra processed food*, aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor eksternal yang paling berpengaruh besar pada terjadinya gizi lebih. Seiring dengan perkembangan teknologi seperti *gadget* dan adanya akses media sosial menyebabkan seseorang semakin malas untuk melakukan aktivitas fisik. Konsep teknologi yakni membuat semua kegiatan manusia menjadi mudah dan cepat dalam melakukan apapun. Hal ini membuat manusia merasa dimanjakan dan

membuat mereka malas untuk melakukan aktivitas fisik. Remaja adalah kelompok yang tergolong tinggi dalam menggunakan media sosial khususnya dalam hal berkomunikasi dengan teman di situs jejaring sosial, mencari hiburan, dan informasi. Gaya hidup kurang gerak cenderung terus meluas dalam masyarakat berteknologi maju. Peningkatan jumlah waktu yang dihabiskan untuk melakukan kegiatan menetap salah satunya adalah mengakses media sosial telah mengurangi jumlah waktu remaja yang dapat dihabiskan untuk melakukan aktivitas fisik. Sehingga, pemakaian energi untuk aktivitas fisik menjadi rendah dan mengakibatkan gizi lebih (Setiawati dkk., 2019).

Peneliti memilih lokasi penelitian di SMPN 10 Jember karena menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jember tahun 2024 di Kecamatan Patrang menunjukkan hasil pemeriksaan status gizi dari 3.157 siswa yang diukur terdapat 177 siswa yang mengalami gizi lebih. Berdasarkan hasil pengukuran antropometri yang telah dilakukan di SMPN 10 Jember pada siswa sebanyak 29 orang siswa diketahui bahwa 24,13% siswa tergolong gizi lebih. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi *ultra processed food* dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 10 Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *ultra processed food* dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 10 Jember?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi *ultra processed food* dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 10 Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kejadian gizi lebih, frekuensi konsumsi *ultra processed food*, dan aktivitas fisik siswa SMPN 10 Jember.
2. Menganalisis hubungan frekuensi konsumsi *ultra processed food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 10 Jember.
3. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 10 Jember.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman tentang penelitian hubungan frekuensi konsumsi *ultra processed food* dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih siswa SMPN 10 Jember.

1.4.2 Bagi Politeknik Negeri Jember

Sebagai referensi dan literatur bacaan bagi mahasiswa untuk menunjang penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan frekuensi konsumsi *ultra processed food* dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi siswa.

1.4.3 Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk program sekolah terkait dengan frekuensi konsumsi *ultra processed food* dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi, memperluas wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai hubungan frekuensi konsumsi *ultra processed food* dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa.