

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2007 tentang Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional Tahun 2005–2025 menyatakan bahwa pembangunan kesehatan sebenarnya adalah usaha yang dilakukan oleh semua bagian dari masyarakat Indonesia. Usaha ini bisa membantu mengatasi masalah gizi seperti kelebihan berat badan yang berdampak pada kesehatan, seperti obesitas, kurangnya rasa percaya diri, depresi, kesulitan bernapas, tekanan darah tinggi, stroke, dan menjadi korban body shaming. Semua pihak harus mendukung kebijakan yang telah dibuat. Undang-Undang ini sangat penting karena berfungsi untuk memantau dan mengatur industri *junk food* dengan cara yang baik.

Junk food disebut sebagai makanan yang mudah ditemukan, harganya terjangkau, tetapi kandungan gizinya rendah (Amalia, 2020). *Junk food* mengandung banyak karbohidrat, lemak trans, lemak jenuh, dan garam, tetapi rendah vitamin dan serat. *Junk food* yang dimakan dalam jumlah besar dan secara terus-menerus bisa menyebabkan kelebihan gizi (Simpatik, 2023). *Junk food* adalah jenis makanan yang sangat terkenal dan jumlah orang yang memakannya terus bertambah setiap tahun, terutama di kalangan remaja (Ayu, 2023).

Masa remaja adalah waktu di mana seseorang mulai mengenali siapa dirinya, jadi mereka cenderung mengikuti gaya dan tren yang sedang populer saat

ini. Perilaku remaja sering berubah menjadi kebiasaan makan yang tidak sehat (Setyawati & Rimawati, 2020). Remaja adalah kelompok yang sering datang ke restoran *junk food*. Terutama di kota-kota, banyak remaja yang mengubah cara hidup mereka dengan lebih memilih *junk food* karena rasanya yang enak dan menyegarkan. Hal ini membuat remaja sangat menyukainya. Orang tua yang sibuk sering kali memilih makanan *junk food* yang mudah disajikan untuk anak-anak mereka. Cara penyajiannya yang cepat memungkinkan semua orang untuk makan sambil berdiri atau bahkan berjalan di taman kota (Sari, 2021).

Menurut data dari World Health Organization tahun 2020, diketahui bahwa 80% remaja di seluruh dunia sering makan *junk food*. Dari jumlah tersebut, 50% mengonsumsinya saat makan siang, 15% saat makan malam, dan 15% saat sarapan. Studi Nilsen juga melaporkan bahwa 69% orang yang tinggal di kota-kota di Indonesia mengonsumsi *junk food*. Dari angka itu, 33% mengatakan mereka makan siang di restoran *junk food*, 25% untuk makan malam, 9% menganggapnya sebagai makanan ringan, dan 2% memilihnya untuk sarapan. Hal ini akan terus berkembang seiring dengan meningkatnya konsumsi makanan *junk food* di Indonesia (Suci dkk, 2024).

Masalah gizi di kalangan remaja di berbagai negara cenderung serupa, disebabkan oleh perubahan dalam epidemiologi, demografi, dan faktor urbanisasi yang meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih. Status gizi yang berlebihan umumnya disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor genetik berkontribusi sekitar 10-30%, sedangkan faktor perilaku dan lingkungan memberikan kontribusi hingga 70%. Perubahan cara hidup remaja dari gaya hidup tradisional menjadi

gaya hidup yang kurang aktif berpengaruh pada peningkatan pola makan yang tinggi kalori, lemak, karbohidrat, kolesterol, dan natrium (Guo, 2016 dalam Amrynia, 2022).

Prevalensi gaya hidup sedentari di kalangan penduduk Indonesia dalam melakukan kurang aktivitas fisik adalah sebesar 33,5%. Persentase remaja yang memiliki gaya hidup sedentari cukup tinggi, yaitu 66,4%. Semakin banyak seseorang menjalani gaya hidup kurang gerak, semakin sedikit mereka melakukan aktivitas fisik. Hal dapat menimbulkan terjadinya peningkatan risiko status gizi lebih (*Overweight*) (Risikesdas, 2018 dalam Mare dkk, 2022).

Prevalensi *overweight* tahun 2023 berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) sebesar 12,1%. WHO merekomendasikan prevalensi kelebihan berat badan kembali seperti tahun 2010, yaitu 4,9%. Laporan dari WHO menyatakan bahwa 1 dari 3 remaja di seluruh dunia mengalami masalah kegemukan. Kasus obesitas di Amerika Serikat menunjukkan bahwa remaja berusia 12-19 tahun mengalami kegemukan sebesar 5% pada tahun 1980, dan angka tersebut terus meningkat hingga mencapai 21% pada tahun 2012 (Saputro, 2024).

Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 16% remaja berusia 13-15 tahun mengalami kegemukan. Hasil ini hampir sama dengan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 yang mencatat prevalensi 16,2% di kelompok usia yang serupa. Menurut data dari Kemenkes RI (2019), prevalensi remaja di Provinsi Bali yang berumur 16 sampai 18 tahun yang memiliki berat badan berlebih adalah 11,87%, sedangkan yang mengalami obesitas mencapai 5,59% (Desfita, 2024).

Menurut data Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2017, jumlah remaja perempuan berusia 12 hingga 18 tahun di Indonesia yang mengalami kegemukan adalah 15,1%, sementara yang mengalami obesitas mencapai 4,3%. Prevalensi remaja perempuan berusia 12 hingga 18 tahun di Provinsi Bali yang mengalami kegemukan adalah 19,7%, sedangkan yang mengalami obesitas adalah 6,7% (PSG, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Tiara Saraswati menunjukkan bahwa status gizi laki-laki lebih baik dibandingkan perempuan, dengan prevalensi laki-laki sebesar 15,4% dan prevalensi perempuan 14,4% (Aryandi, 2023).

SMP Muhammadiyah 2 Denpasar adalah sekolah menengah pertama yang terletak dekat dengan beberapa tempat makanan *junk food* lokal, seperti Sibest, Gogo, ACK, dan Ali Fried Chicken. Ada juga minimarket yang menjual makanan *junk food* seperti Indomaret, Alfamart, dan Circle K. Gerai makanan *junk food* lokal ini tidak hanya ada di kota-kota, tetapi juga sudah menjangkau kecamatan-kecamatan hingga desa-desa. Makan *junk food* jadi alasan utama remaja jadi malas makan, karena makanan itu mengandung kalori yang cukup untuk membuat mereka selalu merasa kenyang.

Dengan melihat latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “hubungan pola konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar”. Lokasi penelitian ini dipilih karena SMP Muhammadiyah 2 Denpasar berada di area yang banyak terdapat penjual *junk food* yang sering dibeli oleh para remaja SMP hal ini dapat mempengaruhi status gizi mereka.

Lokasi sasaran peneliti terletak di Kota Denpasar bagian Barat, SMP Muhammadiyah 2 Denpasar memiliki lokasi yang sangat strategis dengan banyak outlet *junk food* di sekitarnya. Diantaranya, *fried chicken*, kentang goreng, es krim, pangsit, mie pedas, sempol, hingga gorengan. Berdasarkan pengamatan saya secara langsung SMP Muhammadiyah 2 Denpasar memiliki sebuah kantin yang menyediakan *junk food* diantaranya sosis, nugget, mie instan dan gorengan

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu sebagai berikut: bagaimanakah hubungan pola konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pola konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar

2. Tujuan khusus

- a Menilai status gizi remaja di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar
- b Mengidentifikasi pola konsumsi berdasarkan jenis, jumlah, frekuensi *junk food* remaja di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar
- c Mengidentifikasi aktivitas fisik remaja di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar
- d Menganalisis hubungan pola konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja SMP Muhammadiyah 2 Denpasar

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Pada hasil pengamatan penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta penulis dapat memperoleh pengalaman dalam mengkaji mengenai hubungan pola konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar dan dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan kembali penelitian yang telah dilakukan sebelumnya serta dapat menggunakan variabel lainnya.

2. Manfaat praktis

A. Bagi peneliti

Pada pengamatan ini penulis mendapat pengalaman dalam penulisan skripsi dan menambah wawasan mengenai penerapan teori yang telah didapat selama perkuliahan dan diterapkan ke dalam penelitian

B. Bagi sekolah

Pada pengamatan penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang kebiasaan mengkonsumsi *junk food* terhadap status gizi pada remaja di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar dan membantu memastikan bahwa lembaga pendidikan termasuk guru dan tenaga pendidik mengetahui status gizi mereka.

C. Bagi masyarakat

Hasil pengamatan ini diharapkan dapat memberikan informasi, pengetahuan dan wawasan masyarakat tentang pola konsumsi *junk food* pada remaja di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar.