

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Obesitas kini menjadi salah satu tantangan kesehatan global yang terus menunjukkan peningkatan mengkhawatirkan. Berdasarkan laporan Organisasi Kesehatan Dunia, angka kejadian obesitas di tingkat dunia telah melonjak hingga tiga kali lipat sejak kurun waktu 1975 (WHO, 2021). Di skala nasional, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dan Riset Kesehatan Dasar merekam bahwa prevalensi obesitas pada kelompok remaja usia 12–15 tahun menyentuh angka 16%, mengonfirmasi tren kenaikan dari periode-periode sebelumnya (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Fenomena penumpukan lemak berlebih ini membawa implikasi serius bagi remaja, mulai dari pemicu penyakit kardiometabolik (seperti hipertensi, jantung, dan diabetes) hingga memicu gangguan aspek psikis berupa penurunan efikasi diri dan rasa percaya diri. Sejumlah investigasi empiris terkini turut menegaskan bahwa kejadian obesitas pada usia remaja berkaitan erat dengan pola kontrol asupan nutrisi, intensitas aktivitas fisik, serta tingginya konsumsi minuman berpemanis (Suha & Rosyada, 2022).

Transisi masa remaja dicirikan sebagai fase krusial dalam siklus hidup manusia karena ditandai oleh pergeseran pesat di ranah fisiologis, mental, maupun pergaulan sosial. Rangkaian perubahan tersebut turut memengaruhi pola memilih makanan, kebiasaan beraktivitas fisik, dan preferensi gaya hidup secara menyeluruh (Story et al., 2002). Tanpa adanya arahan yang adekuat, pola hidup negatif yang terbentuk sewaktu remaja berisiko menetap hingga fase dewasa serta memperbesar kerentanan terhadap morbiditas kronis. Kebiasaan yang kian marak

ditemui pada populasi remaja saat ini adalah konsumsi kudapan instan atau *fast food*. Secara umum, pangan cepat saji mengandung densitas kalori, lemak jenuh, gula tambahan, dan natrium yang tinggi, tetapi sangat miskin kandungan serat serta mikronutrien penting (Monteiro et al., 2019). Daya tarik cita rasa yang kuat, efisiensi harga, serta kemudahan akses fisik maupun digital menjadi faktor penggerak utama tingginya minat remaja terhadap jenis makanan ini.

Fluktuasi pertumbuhan fisik, fisiologis, kognitif, emosional, serta pola perilaku individu ialah karakteristik sentral dari periode remaja, yang lazimnya berlangsung antara fase anak-anak dan dewasa (Qomariah et al., 2021). Fase remaja kerap didefinisikan sebagai periode transisi yang sangat rentan dalam mengadopsi aneka ragam dinamika kondisi di sekitarnya. Dinamika tersebut menjadi faktor stimulan timbulnya masalah serta pergeseran perilaku pada kelompok remaja. Pergeseran perilaku yang mungkin terjadi mencakup modifikasi pola konsumsi yang mengarah pada adopsi kebiasaan makan yang kurang bergizi. Fase remaja tergolong sebagai suatu rentang waktu yang sangat rentan terhadap timbulnya gangguan nutrisi (Soeyono et al., 2021).

Generasi muda pada tahap remaja didapati menuntut pemenuhan asupan zat gizi yang selaras guna memuluskan transisi eskalasi fisik beserta kematangan kognitif bagi klasifikasi usia mereka (Soeyono et al., 2021). Kalangan remaja acapkali mengabaikan aspek gizi mereka, yang ditunjukkan oleh kecenderungan memilih pangan tinggi lemak atau makanan cepat saji yang menyumbang surplus kalori tubuh. Kondisi ini memicu manifestasi kelebihan berat badan atau *overweight*. Data penderita *overweight* dan obesitas pada populasi remaja nasional terus memperlihatkan kecenderungan peningkatan di setiap fasenya. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 membuktikan bahwa angka prevalensi

status gizi lebih pada populasi remaja berusia 12–15 tahun di Indonesia mengalami kenaikan tajam. Prevalensi *overweight* pada remaja usia 12–15 tahun mencapai 11,2%, sedangkan kasus obesitas tercatat sebesar 4,8%. Pada kelompok remaja usia 16–18 tahun, angka prevalensi *overweight* dilaporkan sebesar 9,5% dan obesitas sebesar 4,0%. Realitas ini membuktikan bahwa kendala status gizi lebih pada remaja di Indonesia masih terbilang cukup masif dan berpotensi menetap sampai fase dewasa (Nugroho, 2020). Eskalasi kejadian obesitas mampu dipicu oleh modifikasi gaya hidup yang kurang suportif bagi kesehatan. Alokasi energi yang dialokasikan guna aktivitas harian berkecenderungan berada dalam kuantitas yang lebih minim. Adanya modernisasi teknologi akan memberikan konsekuensi pada penurunan kuantitas aktivitas fisik (Susanto et al., 2019). Implementasi Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sekaligus mekanisme pembelajaran sekolah secara daring bagi setiap siswa diterapkan sepanjang periode pandemi Covid-19, yang menstimulasi munculnya aktivitas domestik di area rumah. Lewat kondisi tersebut, anak sekolah menjadi lebih intensif duduk, mengoperasikan gadget, menyaksikan televisi, serta lebih condong untuk tidak aktif di dalam kamar, oleh karena itu alokasi pengeluaran energi menjadi semakin tereduksi dan mampu menaikkan kerawanan mengidap penyakit tidak menular. Sepanjang rentang epidemi global ini, rekonstruksi pola kebiasaan serta konduite interpersonal diprediksi memegang pengaruh bermakna terhadap nilai prevalensi obesitas pada populasi remaja (Mutia et al., 2022). Triyani et al. (2020) mengemukakan bahwasanya ditemukan korelasi yang nyata antara aktivitas fisik dengan derajat kasus obesitas pada remaja di SMP Negeri 22 Pontianak.

Keberadaan obesitas pada usia muda juga dipicu oleh kekeliruan dalam pengaturan pola konsumsi harian. Pergeseran budaya kuliner yang mengadopsi

tren luar negeri berdampak pada perubahan pola makan remaja urban di Indonesia (Faruq et al., 2021). Kehadiran ragam olahan instan seperti ayam goreng tepung, olahan kentang, burger, hingga produk olahan daging (sosis dan nugget) kini mendominasi preferensi kuliner harian remaja. Kondisi ini diperparah oleh pesatnya platform pemesanan berbasis aplikasi daring yang menyederhanakan transaksi tanpa perlu keluar rumah. Temuan literatur mengungkapkan bahwa anak yang terbiasa mengonsumsi kudapan padat kalori lebih dari tiga kali sehari—dengan kontribusi energi melebihi 20% total kalori harian—memiliki risiko signifikan lebih tinggi untuk mengalami kelebihan berat badan maupun obesitas (S. Bo et al., 2019). Berdasarkan laporan ilmiah, kelompok anak yang mengonsumsi kudapan di atas tiga kali dalam sehari serta memperoleh 20% pasokan kalori harian mereka dari makanan ringan tersebut terbukti lebih rentan mengalami kelebihan berat badan ataupun obesitas (S. Bo, et al., 2019).

Wilayah Seseetan, Denpasar Selatan merupakan kawasan perkotaan di Bali yang berkembang pesat dengan akses yang sangat mudah terhadap berbagai makanan cepat saji, baik multinasional maupun lokal. Selain itu, penggunaan aplikasi pemesanan makanan online di kalangan remaja semakin meningkat sehingga mempermudah konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula yang dapat meningkatkan risiko obesitas. Kondisi ini menunjukkan adanya lingkungan obesogenik yang dipengaruhi oleh modernisasi dan gaya hidup urban. Di sisi lain, Indonesia turut masih berhadapan dengan situasi gizi ganda (*double burden of malnutrition*), berupa isu gizi kurang serta stunting yang belum teratasi secara totalitas, namun prevalensi *overweight* dan obesitas pada remaja perkotaan terus mengalami peningkatan.

Bertitik tolak dari pemaparan latar belakang tersebut, peneliti bermaksud

untuk menyelenggarakan kajian ilmiah mengenai keterkaitan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan status obesitas pada siswa di SMPK 1 Harapan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berlandaskan pada eksplanasi latar belakang terlampir, maka konseptualisasi isu pada telaah ini ialah “Apakah Ada Hubungan Antara Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Status Obesitas Pada Siswa Di SMPK 1 Harapan Seseetan Denpasar Selatan”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Guna mengidentifikasi Hubungan Antara Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Status Obesitas Pada Siswa Di SMPK 1 Harapan Seseetan Denpasar Selatan.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengidentifikasi Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Siswa
- b. Mengidentifikasi Status Obesitas Pada Siswa di SMPK 1 Harapan Seseetan Denpasar Selatan
- c. Menganalisis Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Status Obesitas Di SMPK 1 Harapan Seseetan Denpasar Selatan

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat praktis**

- a. Bagi Siswa SMPK 1 Harapan Seseetan Denpasar Selatan  
Siswa diimbau mampu menginternalisasi pemahaman perihal konsekuensi dari penggunaan pangan cepat saji, demi memitigasi obesitas.

b. Bagi peneliti

Demi mendongkrak literasi ilmiah dan khazanah ilmu dalam mempraktikkan kompetensi yang telah dipelajari sepanjang mengikuti proses instruksional.

c. Bagi sekolah

Temuan ilmiah dari kajian ini ditargetkan dapat berfungsi selaku data acuan dalam memitigasi angka obesitas di lingkungan SMPK 1 Harapan Sesetan Denpasar Selatan.

**2. Manfaat teoritis**

Selaku landasan literatur bagi studi berikutnya yang berorientasi pada tema Hubungan Antara Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Status Obesitas Pada Siswa SMPK 1 Harapan Sesetan Denpasar Selatan.