

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pola makan masyarakat saat ini mengalami pergeseran yang signifikan akibat kemajuan teknologi, globalisasi, urbanisasi, dan industrialisasi (Anggraeni et al., 2020). Perubahan tersebut mendorong meningkatnya konsumsi makanan siap saji dan makanan olahan, khususnya yang dikenal sebagai *ultra processed food* (UPF). *Ultra processed food* merupakan produk makanan yang umumnya tinggi gula, garam, dan lemak, mengandung berbagai zat aditif, serta diproses menggunakan teknik industri seperti hidrolisis, ekstruksi, fraksinasi, dan pra-penggorengan (Monteiro et al., 2019; Rodríguez-Pérez et al., 2020).

Konsumsi *ultra processed food* yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan. Makanan jenis ini diketahui dapat meningkatkan nafsu makan dan menyebabkan kenaikan berat badan yang lebih besar dibandingkan makanan yang tidak diproses, meskipun dengan jumlah kalori yang sama. Dampak kesehatan yang dapat ditimbulkan antara lain obesitas, diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, kanker, gangguan pencernaan, hingga gangguan kesehatan mental seperti depresi (Anisa & Wahyuni, 2020; Pagliai, 2021; Srouf et al., 2020; Fiolet et al., 2018).

Di Indonesia, konsumsi *ultra processed food* pada remaja menunjukkan tren yang cukup tinggi. Penelitian oleh Mariestu tahun 2024 menunjukkan bahwa sebanyak 51,8% remaja SMA sering mengonsumsi *ultra processed food*. (Mariestu et al., 2024). Selain itu, penelitian di Jakarta menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi *ultra processed food* pada remaja dapat mencapai lebih dari 4,59 kali per hari (Vashtianada et al., 2023). Pola konsumsi remaja juga cenderung ditandai dengan rendahnya asupan buah dan sayur serta tingginya konsumsi makanan tidak sehat seperti *ultra processed food* (Rocha et al., 2021).

Tingginya konsumsi *ultra processed food* pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain ketersediaan makanan di kantin sekolah dan restoran

cepat saji, serta kemudahan akses terhadap makanan tersebut. Remaja yang lebih banyak menghabiskan waktu di sekolah cenderung memiliki peluang lebih besar untuk mengonsumsi *ultra processed food* (Noll et al., 2021; Masri, 2018).

Selain itu, masalah status gizi pada remaja, khususnya obesitas, masih menjadi perhatian penting dalam bidang kesehatan masyarakat. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi obesitas pada anak dan remaja usia 5–19 tahun di Indonesia mencapai 7,9%. Di Provinsi Jawa Barat, prevalensi status gizi gemuk pada remaja usia 13–15 tahun sebesar 11,8% dan obesitas sebesar 5,2%, sedangkan pada usia 16–18 tahun sebesar 8,9% untuk gemuk dan 4,2% untuk obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa masalah kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja masih cukup tinggi, khususnya di wilayah Jawa Barat.

Konsumsi makanan yang tidak seimbang, seperti tingginya konsumsi *ultra processed food*, merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi status gizi remaja, baik ke arah gizi lebih maupun gizi kurang (Wisnuwardani et al., 2022). Oleh karena itu, penting untuk mengetahui gambaran konsumsi *ultra processed food* pada remaja serta kaitannya dengan status gizi.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan dua variabel utama, yaitu frekuensi konsumsi *ultra processed food* sebagai variabel bebas dan status gizi sebagai variabel terikat. Status gizi digunakan sebagai indikator untuk menilai kondisi kesehatan remaja yang dapat dikategorikan menjadi gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih.

Penelitian ini dilakukan karena masih terbatasnya kajian yang secara khusus membahas frekuensi konsumsi *ultra processed food* dengan status gizi pada remaja di wilayah Cirebon. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran frekuensi konsumsi *ultra processed food* dengan status gizi pada remaja Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Cirebon. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran awal serta menjadi dasar dalam upaya

pencegahan masalah kesehatan akibat pola makan tidak sehat pada remaja, khususnya di SMA Negeri 3 Cirebon.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran frekuensi konsumsi *ultra processed food* pada remaja di SMA Negeri 3 Cirebon?
2. Bagaimana gambaran obesitas pada remaja di SMA Negeri 3 Cirebon?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi *ultra processed food* pada remaja dan obesitas di SMA Negeri 3 Cirebon.

2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran frekuensi konsumsi *ultra processed food*
2. Untuk mengetahui gambaran obesitas pada responden
3. Untuk mengetahui gambaran keterkaitan frekuensi *ultra processed food* menurut obesitas pada responden.

D. Manfaat Penelitian

1) Bagi pihak sekolah

Sebagai dasar untuk merancang program edukasi gizi yang lebih baik.

2) Bagi peneliti

Penelitian ini akan menambah wawasan dan pengalaman peneliti dalam bidang gizi dan kesehatan masyarakat, khususnya tentang dampak konsumsi *ultra processed food* terhadap obesitas remaja.

3) Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini memberikan informasi yang bermanfaat bagi individu untuk bisa memilih makanan yang lebih sehat dengan frekuensi yang tidak berlebihan.