

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat global yang mengalami peningkatan signifikan dalam beberapa dekade terakhir. Pada tahun 2022, 1 dari 8 orang di dunia mengalami obesitas. Obesitas orang dewasa di seluruh dunia telah meningkat dua kali lipat sejak tahun 1990, dan obesitas remaja telah meningkat empat kali lipat. Lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5 – 19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022, termasuk 160 juta yang hidup dengan obesitas (WHO, 2025).

Peningkatan prevalensi obesitas juga terjadi di Indonesia. Berdasarkan Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan prevalensi obesitas naik dari 21,8% (tahun 2018) menjadi 23,4% (2023) (Kemenkes, 2025). Peningkatan ini dipengaruhi oleh ketidakseimbangan asupan dan pengeluaran energi akibat pola konsumsi yang tidak sehat, seperti tingginya konsumsi makanan cepat saji, minuman bergula, serta camilan tinggi lemak dan gula. Remaja sebagai kelompok yang berada dalam masa pertumbuhan cepat membutuhkan asupan gizi optimal, namun perubahan gaya hidup modern membuat mereka lebih memilih makanan praktis yang cenderung rendah zat gizi. Kondisi ini meningkatkan risiko terjadinya obesitas, termasuk obesitas sentral (Vardia & Nur Sartika, 2024).

Obesitas sentral, yaitu penumpukan lemak berlebih pada daerah perut, merupakan bentuk obesitas yang memiliki risiko lebih tinggi terhadap penyakit metabolik seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (Karina S et al., 2017). Pada tingkat lokal, fenomena ini juga terlihat pada remaja di berbagai wilayah, termasuk di Kabupaten Cirebon. Remaja cenderung mengonsumsi camilan tinggi kalori, seperti gorengan, makanan ringan dalam kemasan, serta minuman manis, terutama pada saat beraktivitas pasif seperti menonton televisi atau bermain gadget (Margiyanti, 2021). Kebiasaan konsumsi camilan ini menjadi salah satu kontribusi utama terhadap peningkatan lemak tubuh, terutama pada area perut. Selain itu, pengetahuan gizi remaja yang beragam turut memengaruhi kemampuan mereka dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang sehat. Pengetahuan gizi yang rendah dapat membuat remaja kurang memahami risiko kesehatan dari konsumsi berlebihan camilan tinggi energi (Ginting et al., 2024).

Berdasarkan observasi awal, peneliti melihat ketersediaan camilan yang dikonsumsi di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sumber yang dilihat berdasarkan jumlah kantin yang banyak sehingga menentukan pemilihan jajan untuk dibeli dan dikonsumsi. Maka penulis melakukan penelitian tentang “Gambaran Pengetahuan, Konsumsi Camilan dan Obesitas Sentral pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas

mengenai Tingkat pengetahuan gizi, konsumsi camilan dan obesitas sentral pada remaja, serta menjadi bahan pertimbangan dalam Upaya pencegahan obesitas sejak remaja.

B. Rumusan Masalah

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya obesitas sentral adalah konsumsi camilan yang tidak sehat, terutama konsumsi makanan ringan tinggi kalori dan rendah gizi. Kebiasaan ini sering kali tidak disadari karena dianggap sebagai hal yang wajar dalam kehidupan sehari-hari remaja. Selain itu kebiasaan konsumsi camilan dalam frekuensi yang sering dapat menyebabkan asupan makanan berlebih dan berpotensi mengalami kenaikan berat badan.

Berdasarkan permasalahan tersebut rumusan masalah pada penelitian ini:

1. Bagaimana gambaran pengetahuan gizi tentang obesitas sentral pada siswa yang ada di SMAN 1 Sumber Kabupaten Cirebon?
2. Bagaimana gambaran konsumsi camilan pada SMAN 1 Sumber Kabupaten Cirebon?
3. Bagaimana gambaran obesitas sentral pada siswa yang ada di SMAN 1 Sumber Kabupaten Cirebon?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Pengetahuan, Konsumsi Camilan dan Obesitas Sentral pada Remaja di SMAN 1 Sumber Kabupaten Cirebon

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran umum lokasi penelitian di SMAN 1 Sumber Kabupaten Cirebon
- b. Mengetahui karakteristik responden menurut jenis kelamin dan usia pada remaja di SMAN 1 Sumber Kabupaten Cirebon
- c. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi di SMAN 1 Sumber Kabupaten Cirebon.
- d. Mengetahui gambaran jenis dan frekuensi konsumsi camilan di SMAN 1 Sumber Kabupaten Cirebon.
- e. Mengetahui gambaran obesitas sentral di SMAN 1 Sumber.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan memperkaya literatur ilmiah di bidang ilmu gizi Masyarakat.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi dasar atau rujukan bagi penelitian selanjutnya, yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai

Gambaran pengetahuan, konsumsi camilan dan obesitas sentral pada remaja.