BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kelebihan berat badan saat ini menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang serius dan menjadi masalah global. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa tahun 2022, lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5 – 19 tahun mengalami kelebihan berat badan, termasuk 160 juta yang hidup dengan obesitas. Kelebihan berat badan adalah kondisi timbunan lemak yang berlebihan. Prevalensi kelebihan berat badan diantara anak-anak dan remaja usia 5 – 19 tahun meningkat secara drastis dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. Peningkatan pada anak perempuan tahun 2022 sebesar 19% dan laki- laki sebesar 21% mengalami kelebihan berat badan (WHO, 2024).

Di Indonesia, prevalensi hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) berdasarkan IMT/U gemuk dan obesitas meningkat dari 10,8% pada tahun 2013 menjadi 16% tahun 2018 pada remaja usia 13-15 tahun, dan peningkatan dari 7,3% pada tahun 2013 menjadi 13,5% tahun 2018 pada remaja usia 16-18 tahun (Kemenkes RI, 2018). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 bahwa kategori berat badan lebih dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) > 25,0 - < 27,0 dan obesitas dengan IMT > 27,0. Prevalensi berdasarkan data SKI 2023 remaja usia 13-15 tahun di Jawa Barat dengan status gizi gemuk sebesar 11,8% dan obesitas sebesar 5,2%,

pada usia 16-18 tahun yang gemuk sebesar 8,9% dan obesitas sebesar 4,2% (SKI, 2023). Menurut Dinas Kesehatan Kota Cirebon (2024) prevalensi remaja usia 13 – 15 tahun dengan status gizi gemuk sebesar 17,4% dan obesitas sebesar 4,3%, sedangkan remaja 16 – 18 tahun dengan status gizi gemuk sebesar 20,4% dan obesitas sebesar 4,4%.

Kelebihan berat badan pada remaja banyak disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu aktivitas fisik yang kurang, ketidakseimbangan pola makan, kelebihan asupan zat gizi makro, sering mengonsumsi *fast food*, genetik atau turunan (Kurdanti *et al.*, 2015 dalam Banjarnahor *et al.*, 2022). Berat badan lebih adalah suatu kondisi dimana berat badan seseorang lebih besar dari rata-rata. Gizi lebih pada remaja memerlukan perhatian khusus karena jika terjadi pada masa remaja, sering kali menetap hingga usia dewasa dan lanjut usia (Armadani & Prihanto, 2017).

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang penting, yang menentukan perkembangan masa selanjutnya (Ayu Rafiony *et al.*, 2015). Perkembangan gaya hidup modern membawa perubahan pola konsumsi pangan khususnya di kalangan remaja (Opietha, 2023). Salah satu tren yang semakin menonjol pada perilaku makan yang tidak baik adalah konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Dampak para remaja tersebut bisa mengidap masalah kesehatan seperti diabetes, hipertensi, stroke, jantung koroner, kanker dan lain sebagainya (Permatasari *et al.*, 2024).

Fast food adalah makanan cepat saji yang tinggi lemak, natrium, dan gula tetapi rendah serat dan vitamin (Rahma, 2021). Jenis makanan yang

tergolong dalam *fast food* adalah kentang goreng, ayam goreng, *hamburger*, *soft drink*, *pizza*, *hotdog*, donat dan lain – lain (Junaidi, 2016 dalam Ni Gusti Ayu et al., 2018). Mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi ≥ 3 kali seminggu memiliki peningkatkan risiko sebanyak 67,5% terhadap kejadian kelebihan berat badan remaja (Ali & Nuryani, 2018). Pada observasi awal ke sekolah, di kantin sekolah terdapat yang berjualan *fast food* seperti *fried chicken*, bakso, dan mie instan.

Hasil penelitian yang dilakukan Wahyuni Hafid dan Sunarti Hanapi (2019) didapatkan bahwa pola konsumsi *fast food* berhubungan dengan tingginya prevalensi kelebihan berat yang menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja (98,9%) masuk kategori sering mengonsumsi *fast food* dan hanya (1,1%) yang jarang mengonsumsi *fast food* (Hanafi & Hafid, 2019). Hasil penelitian Wenny Nandila dan Susi Dyah Puspowati (2022) terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 1 Surakarta sebanyak 83,72% responden dengan status gizi lebih mengonsumsi *fast food* dalam kategori tinggi (Nandila & Dyah Puspowati, 2022). Hasil penelitian Rifai Ali dan Nuryani (2018) didapatkan bahwa konsumsi *fast food* ≥ 3 kali per minggu menjadi faktor risiko kelebihan berat badan pada remaja (Ali & Nuryani, 2018).

Upaya untuk mencegah kenaikan berat badan yang berlebihan antara lain dengan mengurangi asupan *fast food* saat istirahat sekolah dan melakukan aktivitas fisik. Sekolah dapat memantau ketersediaan pangan seimbang, aman dan bergizi di kantin sekolah dan tempat makan sekitar

sekolah. Kurikulum gizi diperlukan di sekolah untuk memastikan siswa memahami ilmu gizi yang berkaitan dengan masalah kesehatan khususnya kelebihan berat badan (Ayu Rafiony *et al.*, 2015).

Peneliti berkeinginan untuk mengetahui frekuensi konsumsi *fast food* dan kejadian kelebihan berat badan pada remaja kelas XI SMA Negeri 8 Kota Cirebon. Alasan penelitian di SMA Negeri 8 Kota Cirebon karena terletak di perkotaan, dimana akses ke restoran *fast food* yang mudah, kondisi ini dapat meningkatkan kemungkinan siswa mengonsumsi *fast food* sehingga sesuai dengan fokus penelitian dan kemudahan akses penelitian karena alumni sekolah tersebut.

B. Rumusan Masalah

Prevalensi remaja kelebihan berat badan cenderung meningkat di Indonesia. Konsumsi *fast food* pada remaja juga cenderung meningkat. Berdasarkan rumusan masalah diatas, pertanyaan penelitiannya adalah: Bagaimana frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja yang memiliki kecenderungan kelebihan berat badan pada remaja kelas XI di SMA Negeri 8 Cirebon?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dan Kelebihan Berat Badan Pada Remaja Kelas XI di SMA Negeri 8 Cirebon.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden
- b. Mengidentifikasi frekuensi konsumsi *fast food* pada Remaja Kelas XI di SMA Negeri 8 Kota Cirebon
- c. Mengidentifikasi kelebihan berat badan pada remaja di SMA

Negeri 8 Kota Cirebon

- d. Menganalisis kecenderungan Kelebihan Berat Badan menurut Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Pada Remaja Kelas XI di SMA Negeri 8 Kota Cirebon.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman serta dapat menerapkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan mengenai gizi dalam masyarakat tentang frekuensi konsumsi *fast food* dan kelebihan berat badan pada remaja kelas XI di SMA Negeri 8 Kota Cirebon.

2. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi kepada sekolah tentang frekuensi konsumsi *fast food* dan kelebihan berat badan pada remaja kelas XI di SMA Negeri 8 Kota Cirebon.

3. Program Studi D III GIZI

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sarana referensi atau pustaka bagi mahasiswa jurusan gizi Politeknik Kesehatan Tasikmalaya Prodi D III Gizi Cirebon.