

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja ialah periode peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, ditandai dengan berbagai perubahan dari sisi biologis, kognitif, serta sosial-emosional. Rentang usia remaja mencakup usia 10 hingga 24 tahun. Secara bahasa, istilah *remaja* berasal dari arti "menuju dewasa." Tahapan ini sangat penting karena menjadi jembatan kehidupan bebas di masa anak-anak menuju fase pendewasaan yang menuntut lebih banyak tanggung jawab (Anggiana, 2019).

Dalam beberapa tahun terakhir, angka kejadian kelebihan gizi, khususnya *overweight*, menunjukkan tren peningkatan, terutama pada kelompok remaja. *Overweight* merujuk pada kondisi berat badan yang melebihi standar ideal, baik karena penumpukan lemak maupun jaringan non lemak. Status ini dapat diketahui dengan memperhitungkan Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan ukuran tinggi badan dengan berat badan. Meski tidak separah obesitas, *overweight* tetap dianggap sebagai kondisi yang berisiko dan perlu diwaspadai (Kemenkes, 2019).

Data dari Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa di Jawa Barat, prevalensi gizi lebih pada anak usia 5–12 tahun sebesar 10,9%, remaja 13–15 tahun sebesar 11,8%, usia 16–18 tahun sebesar 8,9%, dan usia di atas 18 tahun sebesar 14,1% (Kemenkes, 2023). Di Kota Tasikmalaya, tercatat prevalensi *overweight* pada anak usia 5–12 tahun sebesar 10,25%, kelompok 13–15 tahun sebesar 14,39%, remaja 16–18 tahun sebesar 13,7%, dan usia lebih dari 18 tahun mencapai 11,18% (Risikesdas, 2018).

Hasil pengukuran status gizi pada siswa kelas 10 SMAN 1 Tasikmalaya pada bulan Mei 2025 menunjukkan bahwa sebanyak 70% dari siswa memiliki status gizi normal, 9% mengalami kekurangan gizi, 14% tergolong *overweight*, dan 7% masuk kategori obesitas.

Aktivitas fisik mencakup semua gerakan tubuh yang memerlukan tenaga dan melibatkan otot rangka. Aktivitas ini idealnya dilakukan sebanyak 3–5 kali per minggu dengan total durasi minimal 150 menit agar dapat

memberikan manfaat kesehatan. Aktivitas dengan intensitas sedang dapat membantu menjaga stamina, mencegah kelelahan, serta mengurangi risiko cedera (Kemenkes, 2021). Selain meningkatkan kebugaran tubuh, aktivitas fisik secara teratur juga efektif dalam mencegah *overweight* dan menjaga komposisi tubuh yang sehat, termasuk peningkatan kekuatan otot dan kapasitas konsumsi oksigen (VO_{2max}) (Amenani & Januarto, 2022).

Di samping itu, mengurangi konsumsi *junk food* merupakan salah satu langkah strategis dalam menekan angka gizi lebih. *Junk food* dikenal sebagai makanan rendah gizi, bahkan dalam banyak kasus tidak mengandung nilai nutrisi yang berarti. Walaupun beberapa makanan cepat saji mungkin mengandung zat gizi tertentu, namun seringkali tinggi akan garam, lemak, gula, serta bahan tambahan lain yang tidak sehat jika dikonsumsi berlebihan (Kemenkes, 2022).

Junk food biasanya merupakan makanan yang telah melalui proses pengolahan awal dan dapat disajikan dengan cepat. Contoh makanan jenis ini seperti batagor, bakso, sosis, dan siomay. Makanan-makanan tersebut umumnya rendah kandungan nutrisinya. Konsumsi yang berlebihan dapat memicu peningkatan lemak tubuh yang menyebabkan kelebihan gizi (Yarah et al., 2021).

Kebiasaan mengonsumsi *junk food*, terutama dalam frekuensi tinggi, dapat memberikan pengaruh besar terhadap status gizi seseorang. Jumlah serta jenis makanan yang dikonsumsi akan menentukan risiko kelebihan berat badan karena tubuh memiliki keterbatasan dalam menyimpan asupan yang berlebihan. *Junk food* punya indeks glikemik tinggi menyebabkan kelebihan karbohidrat yang nantinya akan disimpan sebagai glikogen, dan sisanya dikonversi menjadi lemak. Dan protein yang tidak dimanfaatkan tubuh juga akan disimpan sebagai lemak. Akibatnya, lemak dalam tubuh akan tetap menumpuk karena tubuh lebih dulu menggunakan glikogen sebagai sumber energi utama (Pebriani, Frethernety & Trinovita, 2022).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan pada bagian latar belakang, maka permasalahan utama yang hendak dikaji dalam penelitian ini adalah:

"Bagaimana aktivitas fisik serta kebiasaan dalam mengonsumsi makanan cepat saji pada remaja dengan status *overweight* di SMAN 1 Tasikmalaya?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini agar memperoleh gambaran menyeluruh mengenai aktivitas fisik serta kebiasaan konsumsi *junk food* di kalangan remaja yang *overweight* di SMAN 1 Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik apa saja yang dilakukan oleh remaja di SMAN 1 Tasikmalaya.
- b. Menggambarkan pola konsumsi *junk food* siswa/i di SMAN 1 Tasikmalaya.
- c. Mengidentifikasi karakteristik responden yang memiliki status *overweight* di SMAN 1 Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Bentuk edukasi untuk menambah pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pola konsumsi makanan cepat saji yang sehat, khususnya bagi remaja dengan status *overweight* di SMAN 1 Tasikmalaya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan acuan atau landasan untuk penelitian lanjutan terkait aktivitas fisik dan kebiasaan makan *junk food* pada remaja dengan kelebihan berat badan.

3. Bagi Lembaga Ilmiah Lain

Temuan dari penelitian ini berpotensi menjadi bahan rujukan ilmiah bagi civitas akademika atau institusi pendidikan dalam merancang kegiatan edukatif mengenai gizi seimbang dan kebiasaan hidup sehat pada kalangan pelajar.