

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah gizi lebih pada remaja merupakan isu kesehatan yang terus meningkat di Indonesia. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi berat badan berlebih di Indonesia meningkat menjadi 14,4% dan obesitas menjadi 23,4% untuk penduduk berusia 18 tahun ke atas. Angka ini lebih tinggi jika dibandingkan dengan data Riskesdas (2018), berat badan berlebih 13,6% dan obesitas 21,8%. Di sisi lain, prevalensi gizi kurang justru mengalami penurunan dari 9,3% pada tahun 2018 menjadi 7,8% pada tahun 2023 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Salah satu faktor yang memengaruhi peningkatan gizi lebih pada remaja adalah perubahan pola konsumsi akibat perkembangan teknologi. Perkembangan teknologi dan informasi yang pesat telah mendorong terjadinya perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Indonesia merupakan salah satu negara dengan pengguna internet terbanyak, mencapai 221 juta jiwa dengan penetrasi 79,50% pada tahun, angka tersebut meningkat jika dibandingkan dengan hasil survei pada tahun 2022 sebesar 73,7% (APJII, 2024). Internet tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai media penting untuk jual beli yang dilakukan melalui *e-commerce*. Fenomena ini turut mendorong pertumbuhan layanan *online food delivery* seperti *GrabFood* dan *GoFood* yang memudahkan masyarakat memenuhi kebutuhan pangan (Suryadi et al., 2018).

Kemudahan yang ditawarkan oleh layanan ini menjadi solusi praktis, terutama bagi konsumen dengan mobilitas yang tinggi. Berdasarkan hasil survei Tenggara Strategics (2022) menunjukkan bahwa 64% pengguna internet di Indonesia lebih sering menggunakan layanan *online food delivery*, dengan generasi Z sebagai pengguna terbanyak sebesar 43% (Tenggara Strategics, 2022). Akses yang mudah, promosi menarik, serta pembayaran digital mendorong perilaku konsumtif dan pemilihan makanan secara impulsif, terutama pada remaja (Meila Anjani et al., 2024). Penelitian yang dilaksanakan oleh Ramadhani et al. (2024) menemukan bahwa 37,6% remaja memesan *OFD* ≥ 3 kali/minggu dan sebagian besar berupa *fast food* yang tinggi kalori (Ramadhani et al., 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian Syarifah Latifah Hanum et al., yang menunjukkan bahwa adanya signifikansi antara konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja ($p=0,029$). Remaja yang sering mengonsumsi *fast food* berisiko 3 kali lebih tinggi mengalami status gizi yang lebih. (Hanum et al., 2015).

Fast food merupakan jenis makanan yang dikemas, praktis, mudah untuk disajikan, dan dapat diolah dengan cara yang sederhana. Seringkali, makanan ini memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang, yaitu tinggi kalori, lemak jenuh, natrium, dan gula, namun rendah serat, vitamin, dan mineral (Amanda et al., 2025). Ketersediaan *fast food* yang mudah diakses, promosi menarik, dan persepsi harga menjadi faktor yang memengaruhi keputusan remaja dalam memilih *fast food* (Harwani, 2020). Hal ini didukung oleh penelitian Hidayat et al. (2024) menunjukkan bahwa remaja SMA memesan *online food delivery* rata-

rata 1,81 kali/minggu, dengan jenis makanan yang paling sering dipesan berupa *fast food* (olahan ayam, burger, pizza), masakan lokal (nasi goreng, mie goreng, bakso, seblak, sate), serta camilan dan minuman manis seperti kopi, *bubble tea*, dan es krim (Hidayat et al., 2024). Hasil penelitian tersebut menggambarkan adanya hubungan antara kemudahan akses *online food delivery* dan meningkatnya frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja. Pola konsumsi ini dapat berdampak pada kebiasaan makan yang tidak sehat dan peningkatan risiko obesitas. Hal ini sejalan dengan Ramadhani et al. (2024) yang menyatakan bahwa konsumsi *fast food* berulang berkontribusi pada asupan energi berlebih dan masalah gizi (Ramadhani et al., 2024).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa 60 - 85% populasi di negara maju maupun berkembang memiliki gaya hidup yang tidak banyak bergerak (*sedentary lifestyle*). Kondisi ini menjadi masalah kesehatan global yang serius dan kurang tertangani (WHO, 2020). Salah satu kelompok yang rentan terhadap gaya hidup ini adalah remaja, yang cenderung menghabiskan banyak waktu dalam posisi duduk saat mengikuti pelajaran di sekolah, mengerjakan tugas, atau menggunakan perangkat elektronik untuk belajar maupun hiburan. Kebiasaan ini mencerminkan pola *sedentary lifestyle* yang apabila berlangsung dalam jangka panjang tanpa disertai aktivitas fisik yang memadai, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko kematian, meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, dan obesitas (Bull et al., 2020).

Pola pembelian makanan *online* berpotensi meningkatkan konsumsi *fast food* di kalangan remaja. Konsumsi *fast food*, terutama jika dikombinasikan dengan *sedentary lifestyle* dapat memengaruhi status gizi remaja (Ramadhani et al., 2024). Status gizi yang tidak normal baik kurang atau pun lebih berisiko berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang dan kualitas belajar mereka. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang korelasi konsumsi *fast food*, dan *sedentary lifestyle* terhadap status gizi pada siswa kelas XI di SMAN 7 Kota Cirebon.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Bagaimana konsumsi *fast food* di kalangan remaja, *sedentary lifestyle*, serta tingginya frekuensi konsumsi *fast food* dan rendahnya aktivitas fisik berpengaruh terhadap status gizi?

C. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran serta korelasi konsumsi *fast food* dan *sedentary lifestyle* terhadap status gizi siswa kelas XI di SMAN 7 Kota Cirebon

D. Tujuan Khusus

1. Mengetahui kebiasaan konsumsi *fast food* siswa/i kelas XI di SMAN 7 Kota Cirebon.
2. Mengetahui tingkat *sedentary lifestyle* pada siswa/i kelas XI di SMAN 7 Kota Cirebon.
3. Mengetahui status gizi siswa/i kelas XI di SMAN 7 Kota Cirebon berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U).

4. Mengetahui hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa/i kelas XI SMAN 7 Kota Cirebon.
5. Mengetahui hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan status gizi siswa/i kelas XI SMAN 7 Kota Cirebon

E. Manfaat

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah keilmuan di bidang gizi masyarakat, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food*, *sedentary lifestyle*, dan status gizi. Penelitian ini juga dapat mendukung dan memperkuat teori-teori sebelumnya tentang pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi, serta memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai pola gaya hidup modern di kalangan remaja.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan, khususnya SMAN 7 Kota Cirebon, untuk menyusun strategi edukasi gizi yang lebih relevan dengan gaya hidup remaja saat ini. Selain itu, hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya menjaga pola makan seimbang dan aktif secara fisik demi mendukung performa akademik dan kesehatan jangka panjang.

a. Bagi Siswa

- 1) Menambah wawasan dan pengetahuan siswa mengenai pentingnya menjaga pola makan seimbang serta mengurangi konsumsi *fast food* yang berlebihan.
- 2) Meningkatkan kesadaran siswa akan dampak *sedentary lifestyle* terhadap kesehatan dan status gizi.
- 3) Mendorong siswa untuk lebih aktif beraktivitas fisik dan menerapkan gaya hidup sehat di lingkungan sekolah maupun di rumah.
- 4) Memberikan gambaran nyata tentang hubungan antara kebiasaan makan dan aktivitas sehari-hari dengan kondisi tubuh mereka sendiri.

b. Bagi Sekolah

- 1) Memberikan informasi dan data akurat mengenai pola konsumsi *fast food*, tingkat aktivitas fisik, serta status gizi siswa di sekolah.
- 2) Menjadi dasar bagi pihak sekolah untuk menyusun program edukasi dan promosi gizi yang lebih efektif bagi siswa.
- 3) Membantu sekolah dalam meningkatkan upaya pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah.