

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa gizi lebih adalah kebiasaan makan yang tidak biasa atau tidak sehat yang berdampak negatif pada kesehatan seseorang (Adnyana and Sudhana, 2019). *Overweight* dan obesitas merupakan masalah yang semakin meningkat secara global, terutama di negara maju dan berkembang. Pada tahun 2016, terdapat 340 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun yang diklasifikasikan sebagai *overweight* dan obesitas. Selama empat dekade, persentase orang yang *overweight* dan obesitas pada rentang usia ini melonjak jika dibandingkan dengan tahun 1975 hanya 4%, tetapi pada tahun 2016 menjadi 18% (Faruq, dkk, 2021).

Semakin banyak teknologi yang memungkinkan siswa mengakses segala sesuatu termasuk makanan dan minuman melalui aplikasi *online* menurunkan biaya aktivitas fisik. Sementara makanan yang biasanya dipesan melalui aplikasi pesan-antar makanan *online* seringkali merupakan makanan cepat saji yang kurang zat gizi. Jenis makanan yang lebih umum terdiri dari gula, karbohidrat, dan makanan tinggi lemak (Astuti, dkk., 2022). Hal ini erat kaitannya yang terletak pada perubahan gaya hidup yang mengakibatkan *sedentary lifestyle* (Mokolensang, dkk, 2016).

Perubahan dari gaya hidup tradisional dan beralih ke gaya hidup *sedentary* merupakan dampak negatif dari modernisasi. Hal ini mencakup kurangnya aktivitas fisik dan kepatuhan terhadap pola makan yang memiliki kandungan energi tinggi, seperti protein, karbohidrat dan lemak, serta kepatuhan yang rendah. Hal ini dapat menyebabkan tubuh menyimpan energi sebagai lemak timbunan yang dikenal dengan makan berlebihan. Menurut WHO di seluruh dunia sekitar 1 miliar orang mengalami *overweight* dan hingga 300 juta di antaranya mengalami obesitas (Wijaya, dkk, 2020).

Prevalensi obesitas di Indonesia terlihat berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan RI tahun 2018, menunjukkan bahwa 19.1% dari anak-anak Indonesia berusia antara 16-18 tahun adalah obesitas menurut kategori IMT/U dengan 7,7% remaja laki-laki dan 11,4% remaja perempuan (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi gemuk di Jawa Barat sebesar 1,4% remaja usia 16-18 tahun mengalami obesitas dan 6,2% mengalami *overweight*. Hal ini mewakili prevalensi obesitas pada kelompok usia remaja sebesar 7,6%. Dua belas kabupaten dan kota mempunyai frekuensi obesitas lebih tinggi dibandingkan Jawa Barat dan Kota Tasikmalaya menjadi salah satunya (Dinkes, 2017).

Fenomena penggunaan aplikasi pesan-antar makanan *online* telah menjadi populer di berbagai kalangan. Dampak dari aplikasi ini bisa bermacam-macam, baik positif maupun negatif, berdasarkan pemanfaatan aplikasi oleh pengguna (Maretha, dkk, 2020). Indonesia merupakan negara dengan tingkat penggunaan aplikasi pesan-antar makanan melalui internet tertinggi pada tahun 2020, dengan angka sebesar 74,4% dalam satu bulan terakhir. Tingginya persentase pengguna *online food delivery* di Indonesia merupakan persentase paling tinggi di dunia. Penggunaan *online food delivery* secara keseluruhan, angka rata-ratanya sebesar 55,5% sementara masih banyak negara yang memiliki persentase di bawah angka rata-rata tersebut (Databoks, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Khomsan (2023) menyatakan bahwa tidak memiliki korelasi nyata antara status gizi seseorang dan frekuensi menggunakan aplikasi pembelian makanan *online*, dengan demikian orang yang memiliki berat badan berlebih tidak selalu menggunakan aplikasi pembelian makanan *online*.

Makanan jajanan jenis ringan (*snack*) yang dikonsumsi dapat mempengaruhi penyerapan *makronutrien* seperti karbohidrat, lemak dan protein yang dapat menyebabkan orang menjadi kelebihan berat badan. Obesitas dapat terjadi karena terlalu banyak asupan lemak selama waktu yang lama. Tubuh akan menimbun karbohidrat dan menyimpan lebih banyak protein sebagai lemak. Mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak banyak bergerak setiap hari berisiko menjadi obesitas dan *overweight* karena tidak ada

perbedaan yang jelas antara penggunaan dan konsumsi energi. Pola makan, komposisi *makronutrien* dan pilihan makanan, kebiasaan makan dan gaya hidup berperan penting dalam pembentukan IMT (Indeks Massa Tubuh) (Andita, dkk, 2020).

Menurut Maidartati, dkk, (2022) dunia semakin berkembang dan berbagai bidang yang berkembang pesat untuk membuat hidup lebih mudah atau bahkan lebih nyaman. Kemajuan dalam bidang seperti teknologi, transportasi, peralatan rumah tangga dan bidang lainnya, orang menjadi malas bergerak. Kemudahan-kemudahan ini dapat mengubah gaya hidup seseorang menjadi *sedentary lifestyle*. *Sedentary lifestyle* adalah gaya hidup yang tidak banyak bergerak. Faktor yang dapat mempengaruhi *sedentary lifestyle* pada remaja usia 16-18 tahun seperti jenis kelamin, pendapatan orang tua, fasilitas atau kemudahan, transportasi, pengetahuan, hobi atau kesenangan, sikap dan sosial geografis.

SMAN 5 Tasikmalaya merupakan salah satu sekolah yang ada di Kota Tasikmalaya dan dianggap sangat strategis, karena itu sekolah ini banyak diminati para calon siswa sehingga setiap tahunnya, rata-rata lebih dari 800 calon siswa mendaftar ke SMAN 5 Tasikmalaya. Dilihat dari hal itu maka remaja yang ada di sekolah SMAN 5 Tasikmalaya tergolong cukup banyak. Penelitian sebelumnya oleh Arin Sania pada tahun 2023, remaja gizi lebih di SMAN 5 Tasikmalaya pada bulan Desember 2022 didapatkan hasil 18,4% yang memiliki status gizi lebih dengan *overweight* 10,9% dan obesitas 7,5% dari 211 orang. Berdasarkan hasil penelitian ini diperkuat dengan melakukan pengukuran antropometri kepada siswa gizi lebih di SMAN 5 Tasikmalaya pada bulan April 2024 didapatkan hasil 17,3% siswa yang mengalami gizi lebih dengan *overweight* 4,7% dan obesitas 12,6 % dari 342 orang. Maka berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran penggunaan aplikasi pesan-antar makanan *online*, asupan zat gizi makro dan *sedentary lifestyle* pada remaja gizi lebih di SMAN 5 Kota Tasikmalaya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “Bagaimana gambaran penggunaan aplikasi pesan-antar makanan *online*, asupan zat gizi makro dan *sedentary lifestyle* pada remaja gizi lebih di SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penggunaan aplikasi pesan-antar makanan *online*, asupan zat gizi makro dan *sedentary lifestyle* pada remaja gizi lebih di SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran penggunaan aplikasi pesan-antar makanan *online* pada remaja gizi lebih di SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya.
- b. Mengetahui gambaran asupan zat gizi makro pada remaja gizi lebih di SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya.
- c. Mengetahui gambaran *sedentary lifestyle* pada remaja gizi lebih di SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengalaman, dan meningkatkan pengetahuan mengenai gambaran penggunaan aplikasi pesan-antar makanan *online*, asupan zat gizi makro dan *sedentary lifestyle* pada remaja gizi lebih di SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya.

### **2. Bagi Institusi Terkait Kerangka**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sarana untuk menambah sumber pustaka mengenai informasi penggunaan aplikasi pesan-antar makanan *online*, asupan zat gizi makro dan *sedentary lifestyle* pada remaja gizi lebih di SMA Negeri 5 Kota Tasikmalaya dan sebagai bahan masukan untuk pembelajaran bagi penelitian lebih lanjut guna peningkatan mutu penelitian.

### **3. Bagi Institusi Perguruan Tinggi**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dan referensi bagi mahasiswa di Institusi yang akan melakukan penelitian terkait penggunaan aplikasi pesan-antar makanan *online*, asupan zat gizi makro dan *sedentary lifestyle*.