

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Gizi lebih merupakan keadaan patologis, yaitu dengan terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh yang normal. Gizi lebih yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga ke dewasa dan lansia. Remaja dikategorikan rentan karena percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian asupan energi dan zat gizi, serta kehamilan, keikutsertaan dalam olahraga, kecanduan alkohol dan obat, meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi, di samping itu tidak sedikit remaja yang makan secara berlebihan dan akhirnya mengalami gizi lebih.

Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*) tahun 2018, menunjukkan bahwa lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun kelebihan berat badan atau gizi lebih. Prevalensi kelebihan berat badan dan gizi lebih di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun telah meningkat secara dramatis dari 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016. Peningkatan ini terjadi secara serupa di antara anak laki-laki dan perempuan yaitu 18% anak perempuan dan 19% anak laki-laki yang kelebihan berat badan. Lebih dari 124 juta anak-anak dan remaja (6% anak perempuan dan 8% anak laki-laki) yang mengalami gizi lebih pada tahun 2016.

Data RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018, menunjukkan prevalensi gizi lebih pada penduduk umur  $\geq 15$  tahun adalah 31%. Sedangkan, berdasarkan hasil RISKESDAS tahun 2013 menyebutkan bahwa prevalensi gizi lebih pada penduduk umur  $\geq 15$  tahun adalah 26,6%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan prevalensi gizi lebih pada penduduk remaja  $\geq 15$  tahun sebesar 4,4%. Adapun beberapa dampak dari gizi lebih yaitu diabetes melitus tipe 2, hipertensi, penyakit jantung koroner, kanker, batu empedu, osteoarthritis, *sleep apnea* (gangguan tidur), gangguan kehamilan, persalinan dan kelainan bawaan.

Faktor penyebab gizi lebih yaitu multifaktorial, yang terdiri dari faktor biologi dan demografi, faktor perilaku, faktor genetik, dan faktor lingkungan. Gizi lebih remaja terkait erat dengan faktor perilaku seperti pola makan dan gaya hidup. Saat ini gaya hidup *sedentary* yang kurang aktivitas fisik juga semakin marak terjadi, sehingga memperkuat proses terjadinya gizi lebih. Peningkatan berat badan terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan kalori yang dikonsumsi dengan kalori yang digunakan. Berdasarkan penelitian (Mahyuni, dkk. 2016), menyatakan bahwa penyebab terjadinya gizi lebih pada remaja dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik (dimana remaja lebih suka bermain *gadget* dan menonton televisi), pola makan yang berlebihan (akan menyebabkan jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh tidak seimbang dengan kebutuhan energi), dan mengkonsumsi *fast food* yang berlebihan (dapat menyebabkan terjadinya penumpukan lemak).

*Fast food* atau makanan cepat saji dapat meningkatkan Indeks Massa Tubuh (IMT) karena bersifat tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi natrium, dan rendah serat. Riskesdas (2013) menyatakan bahwa perilaku konsumsi makanan berisiko dikelompokkan 'sering' apabila penduduk mengonsumsi makanan tersebut satu kali atau lebih setiap hari, salah satunya adalah kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak. Proporsi nasional penduduk dengan perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol dan makanan gorengan  $\geq 1$  kali per hari yaitu 40,7%, sedangkan konsumsi makanan/minuman manis  $\geq 1$  kali dalam sehari yaitu 53,1%. Proporsi nasional penduduk dengan perilaku mengonsumsi penyedap  $\geq 1$  kali dalam sehari yaitu 77,3%. Penelitian Susanti (2016) mengatakan bahwa 63,5% remaja SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta sering mengonsumsi *fast food*. *Fast food* umumnya mengandung lemak, kolesterol, garam dan energi yang sangat tinggi. Kandungan gizi yang tidak seimbang ini bila terlanjur menjadi pola makan, akan berdampak negatif pada keadaan gizi pada remaja.

Upaya alternatif untuk menangani gizi lebih pada remaja diperlukan strategi nasional terkait pengaturan makanan dan aktivitas fisik yang didalamnya mencakup lingkungan, kebijakan dan program yang mendukung, meliputi pencegahan di tingkat masyarakat, deteksi dini, dan tatalaksana gizi lebih di fasilitas kesehatan (Bappenas, 2019).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk menelaah hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan konsumsi *fast food* terhadap kejadian gizi lebih pada remaja dengan menggunakan metode *systematic literature review* yang didapatkan dari hasil-hasil penelitian sebelumnya yang hampir serupa.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan konsumsi *fast food* terhadap kejadian gizi lebih pada remaja?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan pola makan, aktivitas fisik, konsumsi *fast food* terhadap kejadian gizi lebih pada remaja.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan pola makan (jumlah asupan dan frekuensi) terhadap kejadian gizi lebih pada remaja.
- b. Menganalisis hubungan aktivitas fisik (latihan fisik atau olahraga dengan durasi 30 menit per hari) terhadap gizi lebih pada remaja.
- c. Menganalisis hubungan konsumsi *fast food* (makanan cepat saji ala barat) terhadap kejadian gizi lebih pada remaja.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan fakta yang konsisten dari berbagai hasil penelitian tentang risiko pola makan, aktivitas fisik, dan konsumsi *fast food* terhadap kejadian gizi lebih pada remaja.

### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini yang konsisten tentang hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan konsumsi *fast food* dapat menjadi bahan edukasi pada remaja untuk meningkatkan pengetahuan remaja, dan ajakan praktik perilaku makan dan aktifitas yang baik untuk mencegah tingkat gizi lebih pada remaja semakin tinggi.