

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan seseorang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut WHO (2018), remaja adalah penduduk yang memiliki rentang usia 10 hingga 19 tahun. Menurut Adji et al., (2019), beberapa masalah yang muncul pada masa remaja adalah citra tubuh dan obesitas. Citra tubuh pada remaja dapat dipengaruhi oleh budaya yang berorientasi pada penampilan, media sosial, dan teman sebaya. Selain itu di masa pubertas remaja juga mulai memperhatikan bentuk tubuh mereka. Mereka akan memiliki kepercayaan diri jika memiliki tubuh yang ideal. Menurut Merita et al., (2020), selama masa remaja, terjadi perkembangan identitas pribadi baik sistem moral, harga diri, persepsi berat badan ideal dan kesadaran seksualitas masalah psikologis. Perubahan bentuk tubuh tersebut banyak terjadi pada remaja yang mengarah ke gangguan persepsi citra tubuh. Gangguan pada persepsi citra tubuh yang negatif dan positif dapat mempengaruhi seseorang dalam mengalami masalah gizi. Hal ini disebabkan karena pola makan yang dilakukan untuk menjaga bentuk tubuh sesuai dengan persepsi citra tubuh yang diharapkan.

Menurut Marlina & Ernalia, (2020), remaja wanita lebih cenderung memandang negatif citra tubuh dari remaja pria yaitu dengan membandingkan dirinya dengan model-model yang bertubuh kurus yang dikategorikan menarik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMAN 4 Banda Aceh, 57,8% siswa memiliki citra tubuh negatif. Remaja yang memiliki citra tubuh negatif akan melakukan segala upaya untuk mencapai berat badan yang diinginkan. Selain itu citra tubuh negatif akan menyebabkan beberapa perilaku seperti melewatkan waktu makan, mengganti makanan utama dengan selingan, memuntahkan makanan yang dikonsumsi, melakukan diet ekstrim, terutama pada remaja yang menganggap dirinya memiliki berat badan berlebih. Perilaku makan yang menyimpang seperti ini akan berdampak pada timbulnya masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih dikarenakan perubahan pola makan karena takut gemuk atau kurus. Gaya hidup yang tidak sehat ini akan berdampak pada kejadian gizi lebih atau obesitas.

Menurut Setyaningrum, (2021), pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada remaja membutuhkan asupan energi dan zat gizi karena jika tidak diimbangi dengan asupan zat gizi yang seimbang maka akan menyebabkan terjadinya masalah gizi, baik defisiensi zat gizi atau obesitas. Menurut Telisa et al., (2020),

obesitas terjadi karena asupan zat gizi jauh melebihi penggunaan energi. Karbohidrat termasuk zat gizi makro yang merupakan sumber energi utama yang diperlukan oleh tubuh, tingginya asupan karbohidrat akan menyebabkan terjadinya faktor risiko obesitas. Asupan protein dan lemak yang berlebihan juga akan menyebabkan tubuh menyimpan jaringan adiposit. Jika mengonsumsi protein dan lemak secara berlebihan maka akan menyebabkan terjadinya obesitas karena pada dasarnya obesitas terjadi karena kelebihan jaringan adiposit.

Menurut Mulyani et al., (2020), proporsi terjadinya obesitas akan jauh lebih tinggi pada remaja yang memiliki pengetahuan rendah terhadap gizi dan sering mengonsumsi *fast food*. Proporsi terjadinya obesitas pada remaja jauh lebih tinggi ini disebabkan menu makanan *fast food* yang tinggi akan kalori, garam, dan lemak serta rendah serat. Konsumsi *fast food* yang berlebihan juga dapat menyebabkan timbulnya penyakit degeneratif seperti kanker, jantung, diabetes, dll. Menurut Nugraha et al., (2019), salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas pada remaja adalah pola konsumsi *fast food*. Tidak terkendalinya pola konsumsi *fast food* pada remaja dapat meningkatkan konsumsi energi, konsumsi energi yang tidak seimbang ini akan mengakibatkan terjadinya penimbunan lemak yang berlebih. Diketahui remaja merupakan kelompok masyarakat yang rentan terhadap iklan makanan cepat saji atau *fast food* di media digital. Adanya iklan produk *fast food* ini dapat meningkatkan pola konsumsi remaja terhadap *fast food*.

Menurut RISKESDAS (2018), prevalensi berat badan berlebih pada remaja usia 16 hingga 18 tahun sebesar 13,5% yang terdiri dari 9,5% gemuk dan 4% obesitas. Prevalensi berat badan berlebih pada remaja Indonesia semakin tahun semakin meningkat. Di provinsi Jawa Timur, prevalensi berat badan berlebih remaja usia 16 hingga 18 tahun juga sebesar 16,4% dimana angka ini sudah melebihi rata-rata prevalensi berat badan berlebih remaja usia 16 hingga 18 tahun di Indonesia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Singosari, dari populasi siswa yang ada, sebanyak 14,4% memiliki berat badan yang berlebih. Angka prevalensi ini sangat berbeda tipis dengan prevalensi remaja berat badan berlebih di Provinsi Jawa Timur, sehingga berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, penulis ingin mengembangkan menjadi sebuah penelitian untuk mengetahui hubungan antara persepsi berat badan, asupan energi dan zat gizi, serta pola konsumsi *fast food* terhadap kejadian obesitas pada remaja khususnya remaja di SMA Negeri 1 Singosari.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah yang akan dibahas di penelitian ini adalah:

1. Bagaimana persepsi berat badan pada siswa remaja obesitas di SMA Negeri 1 Singosari?
2. Bagaimana asupan energi dan zat gizi pada siswa remaja obesitas di SMA Negeri 1 Singosari?
3. Bagaimana pola konsumsi *fast food* pada siswa remaja obesitas di SMA Negeri 1 Singosari?
4. Adakah hubungan antara persepsi berat badan, asupan energi dan zat gizi, serta pola konsumsi *fast food* pada siswa remaja obesitas di SMA Negeri 1 Singosari?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara persepsi berat badan, asupan energi dan zat gizi, serta pola konsumsi *fast food* pada siswa remaja obesitas di SMA Negeri 1 Singosari.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik siswa remaja obesitas di SMA Negeri 1 Singosari.
- b. Menganalisis persepsi berat badan siswa remaja obesitas di SMA Negeri 1 Singosari.
- c. Mengukur asupan energi, zat gizi makro berupa protein, lemak dan karbohidrat serta zat gizi mikro berupa serat, vitamin C dan zat besi pada siswa remaja obesitas di SMA Negeri 1 Singosari.
- d. Menganalisis pola konsumsi *fast food* oleh siswa remaja obesitas di SMA Negeri 1 Singosari.
- e. Meneliti hubungan antara persepsi berat badan , asupan energi dan zat gizi, serta pola konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas remaja di SMA Negeri 1 Singosari.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan yang akan dicapai, maka penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Untuk memberikan sumbangan pemikiran data mengenai hubungan antara persepsi berat badan, asupan energi dan zat gizi, serta pola konsumsi *fast food* terhadap kejadian obesitas pada remaja.

##### **2. Manfaat Praktis**

Memberikan informasi baru bagi masyarakat tentang hubungan antara persepsi berat badan, asupan energi dan zat gizi, serta pola konsumsi *fast food* yang dikonsumsi pada remaja.