

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perubahan seperti pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku dapat berlangsung sangat cepat pada masa remaja (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Masa remaja juga banyak melibatkan perubahan fisik maupun emosional, seiring meningkatnya kemandirian dan semakin banyaknya pilihan pribadi. Pilihan makanan berdampak pada asupan dan status gizi mereka (More, 2014). Salah satu perubahan perilaku pada remaja adalah perubahan perilaku makan yang cenderung ke arah sehat ataupun yang cenderung mengarah kepada perilaku makan yang tidak sehat (Proverawati, 2010). Sering ditemukan bahwa masalah gizi pada remaja adalah gizi lebih yaitu ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh (Sulistyoningsih, 2011).

Di Indonesia, prevalensi obesitas pada kelompok remaja ≥ 15 tahun menunjukkan angka sebesar 31%. Hal ini meningkat dari tahun sebelumnya yaitu tahun 2013 sebesar 26,6% (RISKESDAS, 2018). Obesitas menjadi salah satu masalah serius yang terjadi di banyak negara. Secara umum obesitas lebih disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan antara asupan energi dengan pengeluaran energi (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Keseimbangan energi ditentukan oleh asupan energi yang berasal dari zat gizi makro yaitu karbohidrat,

lemak dan protein. Salah satu hal yang berpengaruh terhadap keseimbangan energi adalah pola makan.

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Almatsier, 2009). Pola makan memiliki 3 komponen yang terdiri dari jenis, frekuensi, dan jumlah makanan (Sulistyoningsih, 2011). Perubahan pola makan yang sering terjadi terutama di daerah perkotaan adalah perpindahan dari pola makan tradisional ke pola makan konvensional (Haerens, 2008). Perubahan pola makan berpengaruh secara langsung terhadap asupan zat gizi makro seperti energi, karbohidrat, lemak, dan protein. Pergeseran pola makan ini dapat menimbulkan ketidakseimbangan asupan gizi dan merupakan salah satu faktor resiko terhadap munculnya masalah gizi seperti obesitas dan menurunnya aktivitas fisik yang terutama terlihat secara nyata di kota-kota besar (Almatsier, 2011).

Memasuki era industri 4.0, perkembangan teknologi informasi berjalan sangat pesat, dan dapat berpengaruh ke berbagai aspek, salah satunya pengaruh terhadap pemilihan makanan (*food preferences*). Perkembangan teknologi dapat membantu untuk mengurangi keterbatasan jarak, waktu, dan biaya menjadi hal yang mudah. Salah satu bukti perkembangan teknologi yang banyak digunakan oleh remaja di daerah perkotaan adalah aplikasi pesan-antar makanan secara *online*.

Berdasarkan penelitian Bowen (2015), terdapat hubungan antara asupan energi, lemak, dan asupan protein dengan terjadinya obesitas. Dalam penelitian yang dilakukan tersebut, diketahui bahwa responden yang mengalami masalah gizi lebih adalah yang mengonsumsi zat gizi makro yaitu energi, protein, dan lemak yang tinggi. Saat ini terdapat bukti bahwa prevalensi kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas meningkat sangat tajam di seluruh dunia, yang mencapai tingkatan yang membahayakan. Obesitas tidak hanya ditemukan pada penduduk dewasa, tetapi juga pada anak-anak dan remaja (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Hal ini ditunjang dengan tersedianya tempat-tempat makan yang menyediakan makanan cepat saji, kemudian ditambah dengan adanya kemajuan teknologi berupa aplikasi pesan-antar makanan *online* yang seringkali menawarkan promo sehingga penduduk di perkotaan akan mudah mendapatkan makanan dengan harga yang murah tanpa harus meninggalkan rumah.

Berdasarkan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Daerah (RPJMD) Kota Surabaya pada tahun 2018, kondisi ekonomi di Kota Surabaya masih baik serta daya beli masyarakat yang tinggi sebesar 78,51% pada tahun 2013 memberikan peluang bagi para pelaku bisnis untuk memperluas pasarnya di Kota Surabaya. Hal ini dapat meningkatkan daya beli masyarakat Kota Surabaya yang akan berpengaruh pada akses terhadap makanan. Kemudahan dari melakukan pemesanan secara *online* juga dapat menyebabkan minimnya aktivitas fisik karena pengguna aplikasi pesan-antar makanan *online* tidak perlu mengeluarkan energi untuk membeli makanan dengan meninggalkan rumah.

Menurut Amalia, dkk (2016), bahwa adanya kemudahan akses mendapatkan makanan dan minuman, khususnya *junk food* dapat meningkatkan kejadian obesitas pada responden. Perkembangan teknologi pada industri makanan akhirnya akan berpengaruh terhadap perubahan pola makan masyarakat yang secara langsung akan berpengaruh pada asupan zat gizi makro serta tingkat aktivitas fisik pada masyarakat.

Aktivitas fisik yang rendah merupakan salah satu faktor risiko terjadinya obesitas. Kemajuan teknologi saat ini merupakan salah satu penyebab dari rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan (Sundari, 2015). Hasil penelitian Eka, dkk (2012), menunjukkan prevalensi obesitas pada remaja Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2011 sebesar 13,7% *underweight*, 54,1% normal, 28% pre-obesitas, 3,9% obesitas 1, dan 0,3% obesitas 2. Pada penelitian tersebut obesitas terjadi pada remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik dan diukur dengan menggunakan lingkaran perut. Obesitas pada usia remaja juga dapat berdampak pada terjadinya masalah sindroma metabolik, kesehatan mental, dan penurunan prestasi akademik (Kim dkk, 2013).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015, angka obesitas tahun 2014 di dunia mencapai angka 11,9%. WHO menyatakan bahwa gaya hidup dengan kurang aktivitas fisik adalah satu dari sepuluh penyebab kematian di dunia. Minimnya aktivitas fisik tidak lain didorong dengan adanya perkembangan teknologi yang sangat pesat. *The International Obesity Task*

Force (IOTF) memperkirakan lebih dari 1,7 milyar orang memiliki resiko kesehatan yang berhubungan dengan berat badan, termasuk populasi di Asia, dengan Indeks Massa Tubuh ≥ 23 (Soegih, 2009). Selama enam bulan penelitian di 16 negara yang sudah dilakukan, ditemukan adanya bisnis pengiriman makanan secara *online* telah mengambil pangsa pasar di hampir seluruh belahan dunia (Hirschberg *et al.*, 2016). Hal ini disebabkan karena adanya kecanggihan dan perkembangan teknologi sehingga konsumen terbiasa untuk membeli melalui *online*, baik aplikasi ataupun web portal. Hal ini berkaitan dengan tingkat aktivitas fisik dan perubahan asupan zat gizi makro terhadap kejadian obesitas pada remaja di perkotaan.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, perlu dilakukan penelitian yang menggali tentang penggunaan aplikasi pesan-antar makanan *online* terhadap kejadian obesitas pada remaja. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan aplikasi pesan-antar makanan *online* dengan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas di Kota Surabaya. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk membuat program penanganan obesitas terutama pada kelompok remaja.

1.2 Identifikasi Masalah

Peningkatan masalah obesitas telah diakui oleh *World Health Organization* (WHO) dan menjadi masalah primer di negara-negara berkembang. Peningkatan pendapatan, perkembangan teknologi, urbanisasi serta perubahan gaya hidup

secara jelas menunjukkan bahwa negara-negara berkembang sedang mengalami masalah yang sama yaitu obesitas (Roemling dkk, 2012). Obesitas telah menjadi epidemik dengan memberikan kontribusi sebesar 35% terhadap angka kesakitan dan 15-20% terhadap kematian (Mahdali, 2019). Masalah obesitas banyak dialami oleh beberapa golongan masyarakat salah satunya adalah kelompok remaja. Obesitas pada kelompok remaja didefinisikan apabila hasil pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT)/U $\geq 2SD$. Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab utama dari meningkatnya prevalensi obesitas pada kelompok remaja. Seseorang akan memiliki status gizi yang tidak seimbang apabila mengonsumsi makanan dan tidak diimbangi dengan melakukan aktivitas fisik, maka kemungkinan terjadinya obesitas sangat tinggi (Roemling dkk, 2012).

Surabaya merupakan salah satu kota besar di Indonesia. Surabaya terletak di pantai utara Pulau Jawa bagian timur dan berhadapan dengan Selat Madura Serta Laut Jawa. Kota Surabaya memiliki jumlah penduduk yang cukup padat dengan estimasi 2.855.555 jiwa pada tahun 2018 (Profil Kesehatan Kota Surabaya, 2018). Kota ini dibedakan menjadi 5 (lima) bagian yaitu Surabaya Pusat, Surabaya Timur, Surabaya Barat, Surabaya Selatan, dan Surabaya Utara. Setiap wilayah di Kota Surabaya terdapat sekolah salah satunya adalah Sekolah Menengah Keatas (SMA) yang siswa-siswinya merupakan kelompok remaja. Kelompok remaja merupakan periode rentan gizi yang salah satu penyebabnya adalah perubahan pola hidup dan kebiasaan makan. Kebiasaan makan pada remaja dapat menuju ke arah negatif sehingga dapat menyebabkan

meningkatnya risiko gizi lebih dan obesitas. Masing-masing SMA akan memiliki prevalensi remaja obesitas yang berbeda-beda sehingga masing-masing wilayah di Kota Surabaya memiliki tingkat obesitas pada remaja yang berbeda.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Provinsi Jawa Timur pada tahun 2018, prevalensi obesitas di Jawa Timur pada remaja di atas 15 tahun terus meningkat dari tahun ke tahun sejak 2013. Data ini menunjukkan prevalensi obesitas remaja pada tahun 2018 sebesar 39%. Hal ini juga didukung dengan data Profil Kesehatan Kota Surabaya pada tahun 2018, yang menunjukkan angka obesitas di Kota Surabaya mencapai 15,51%, dengan persentase 35% untuk jenis kelamin laki-laki dan 65% untuk jenis kelamin perempuan. Berdasarkan hasil laporan Riskesdas Tahun 2010, prevalensi gizi lebih pada kelompok usia diatas 15 tahun mencapai 19,1%, sedangkan pada remaja umur 16 – 18 tahun secara nasional yaitu 1,4%. Prevalensi gizi lebih relatif lebih tinggi pada remaja perempuan (1,5%) dibanding dengan remaja laki-laki (1,3%) (RISKESDAS, 2010). Gizi lebih pada remaja ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh (Kurdianti, 2015).

Pada era globalisasi seperti saat ini, perkembangan dan kemajuan teknologi yang berkembang pesat dapat berpengaruh terhadap diri sendiri dan juga

berpengaruh terhadap lingkungan. Fenomena ini memberikan dampak yang positif sekaligus dampak negatif bagi seseorang. Salah satu dampak negatif adalah menurunnya frekuensi aktivitas fisik. Perkembangan teknologi yang paling banyak digunakan dan paling banyak dijumpai di masyarakat adalah perkembangan teknologi terkait akses terhadap makanan. Adanya aplikasi pesan-antar makanan *online* sangat memudahkan masyarakat, terutama kelompok remaja, untuk mendapatkan akses terhadap makanan secara mudah dan praktis. Berdasarkan penelitian Harahap (2019), terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan aplikasi pesan-antar makanan *online* dengan obesitas sebesar $p = 0,025$. Penelitian di Pontianak juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status pekerjaan ibu dengan kejadian obesitas pada remaja. Tingginya jumlah uang jajan per hari pada remaja akan meningkatkan risiko obesitas sebesar 2-3 kali (Rafiony dkk, 2015).

Berkaitan dengan hasil penelitian Harahap (2019), terlihat bahwa perkembangan teknologi dapat berdampak pada status gizi responden dengan rentang usia dewasa awal, terutama pada kejadian obesitas. Penelitian Harahap (2019) juga menjelaskan mengenai distribusi jenis dan jumlah makanan yang dipesan secara *online* oleh responden. Hal ini selaras dengan penelitian dari Lembaga Riset Nielsen yang menyebutkan bahwa 58% penduduk di Indonesia melakukan pemesanan makanan siap saji dengan layanan aplikasi pesan-antar makanan *online* (Nielsen, 2018). Responden dalam penelitian ini memiliki profil

usia antara 18-45 tahun. Penelitian dilakukan di sejumlah kota besar di Indonesia seperti Jakarta, Bandung, Yogyakarta, Surabaya, Balikpapan, dan Medan.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti kemudian tertarik untuk menganalisis lebih lanjut faktor-faktor apa saja yang dapat berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja terkait dengan adanya perkembangan teknologi seperti adanya aplikasi pesan-antar makanan secara *online*. Dalam hal ini peneliti berfokus pada faktor internal individu yang dapat mempengaruhi kejadian obesitas yang terdiri dari frekuensi penggunaan aplikasi layanan pesan-antar makanan secara *online*, asupan zat gizi makro dari makanan yang dipesan, serta aktivitas fisik yang disimpulkan sementara memiliki hubungan dengan kejadian obesitas pada remaja.

1.3 Pembatasan dan Perumusan Masalah

1.3.1. Batasan Masalah

Batasan masalah dari penelitian ini adalah hanya dilakukan pada lima sekolah di 5 (lima) wilayah Kota Surabaya dengan populasi siswa-siswi Sekolah Menengah Atas kelas XI dan melihat beberapa faktor yang mempengaruhi obesitas seperti asupan zat gizi makro, aktivitas fisik, dan pemesanan makanan secara *online*.

1.3.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara penggunaan aplikasi pesan-antar makanan *online*, asupan zat gizi makro, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas remaja di Kota Surabaya?

1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara penggunaan aplikasi pesan-antar makanan *online* dengan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas remaja di Kota Surabaya.

1.4.2 Tujuan Khusus

Setelah menentukan tujuan umum penelitian, peneliti juga menentukan tujuan khusus penelitian antara lain:

1. Mengidentifikasi karakteristik wilayah tempat sekolah responden.
2. Mengidentifikasi karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, usia, tahun pendidikan, dan uang saku responden.
3. Mengidentifikasi frekuensi penggunaan, jumlah makanan yang dikonsumsi, dan jenis makanan yang dipesan secara *online*.
4. Menganalisis profil asupan zat gizi makro yang meliputi asupan energi, karbohidrat, lemak, dan protein.
5. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada remaja.

6. Mengidentifikasi status gizi responden berdasarkan indeks IMT/U dengan menghitung tinggi badan dan berat badan responden.
7. Menganalisis keterkaitan antara frekuensi, jenis, dan jumlah makanan yang dikonsumsi menggunakan aplikasi pesan-antar makanan *online*, asupan zat gizi makro, dan aktivitas fisik dengan status gizi responden.

1.4.3 Manfaat Penelitian

A. Bagi Peneliti

Peneliti dapat melakukan analisis hubungan frekuensi penggunaan aplikasi pesan-antar makanan *online* dengan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas remaja di Kota Surabaya.

B. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat tentang hubungan frekuensi pemesanan, jenis pesanan, dan jumlah makanan yang dikonsumsi menggunakan aplikasi pesan-antar *online* serta hubungan dengan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik terhadap status gizi.

C. Bagi Responden Penelitian

Responden penelitian dapat mengetahui status gizi saat ini berdasarkan faktor-faktor seperti frekuensi penggunaan aplikasi pesan-antar makanan *online*, asupan zat gizi makro, dan aktivitas fisik.

D. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan terkait hubungan frekuensi penggunaan aplikasi pesan-antar makanan *online* dengan kejadian obesitas dan memberi masukan bagi institusi pendidikan yang bersangkutan atau sekolah, staf pendidik dan pengajar untuk memperhatikan keadaan status gizi siswa.

E. Bagi Dinas Kesehatan

Dinas kesehatan dapat mengetahui prevalensi obesitas di wilayah tertentu serta dapat menjadi acuan untuk membuat program penanganan obesitas bagi kelompok remaja khususnya siswa sekolah menengah atas.

F. Bagi Dinas Pendidikan

Hasil penelitian dapat digunakan oleh Dinas Pendidikan sebagai pertimbangan dalam membuat kebijakan untuk sekolah dalam memperhatikan status gizi para siswa.