

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permasalahan kesehatan pada remaja yang meningkat di seluruh dunia salah satunya ialah permasalahan status gizi berlebih yakni *overweight* dan obesitas (Wulandari, 2017). Kasus ini lebih banyak menyumbang angka kematian dibandingkan dengan kasus *underweight* (WHO, 2021). Kasus *overweight* dan obesitas di Indonesia didominasi oleh kalangan usia ≥ 18 tahun dengan jumlah prevalensi terus meningkat di setiap tahunnya (Riskesmas, 2018). Jawa Timur menjadi salah satu provinsi yang mengalami peningkatan kasus *overweight* dan obesitas tahun 2013-2018 yang mana angka tertinggi terjadi di Kota Surabaya. Tidak hanya usia dewasa, namun remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun juga masuk dalam kategori usia tersebut (Kartono, 1990). Kejadian *overweight* dan obesitas pada remaja akhir ini perlu diperhatikan karena berisiko tinggi mengalami permasalahan kesehatan di masa depan seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, gangguan muskuloskeletal maupun berbagai jenis kanker (WHO, 2021). Status gizi berlebih dapat terjadi akibat perilaku makan yang menyimpang, di mana faktor kognitif yaitu pengetahuan gizi seimbang dan faktor perilaku yaitu aktivitas fisik menjadi pemicu awalnya (Fikawati et al., 2020).

Data profil kesehatan Dinas Kesehatan Kota Surabaya (2019) menyimpulkan bahwa prevalensi *overweight* dan obesitas lebih banyak terjadi di wilayah perkotaan daripada wilayah perdesaan. Kota Surabaya merupakan

kota metropolitan terbesar kedua di Indonesia (perwali, 2017), selain itu juga memiliki wilayah yang strategis dimana banyak dijumpai *mall*, *cafe*, sentra kuliner, serta penjual makanan cepat saji di setiap penjuru wilayahnya yang dapat menarik perhatian kalangan remaja. Hal yang membuat kalangan muda tertarik untuk mendatangi lokasi tersebut ialah tersedianya makanan yang kekinian (cepat saji) dan suasana lokasi yang disesuaikan dengan kebutuhan mereka, selain itu kemudahan lain yang didapatkan ialah remaja dapat membeli makanan cepat saji tersebut hanya dengan melalui aplikasi tanpa harus memerlukan energi lebih untuk datang langsung ke lokasi. Sayangnya mereka tidak mengetahui bahwa tidak semua makanan cepat saji baik untuk kesehatan, justru makanan cepat saji ialah makanan yang dapat menyebabkan kegemukan (*overweight*) maupun obesitas (Hamalding et al., 2019).

World Health Organization melaporkan lebih dari 1,9 miliar orang di seluruh dunia dengan usia ≥ 18 tahun mengalami *overweight* (WHO, 2021). Sementara itu Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia 2018 menunjukkan masalah gizi pada penduduk remaja usia ≥ 18 tahun didominasi oleh *overweight* dan obesitas sebesar 13,6%. Selain itu prevalensi kasus *overweight* di Indonesia, berdasarkan hasil utama Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi berat badan lebih pada dewasa usia di atas 18 tahun meningkat dari tahun 2007 sebagai berikut 8,6% pada tahun 2007, 11,5% pada tahun 2013, dan 13,6% pada tahun 2018 (Riskesdas 2018).

Survei pendahuluan berupa wawancara yang dilakukan bersama 10 remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun yang memiliki status gizi *overweight* dan obesitas di Kota Surabaya pada tanggal 31 desember 2021,

diperoleh hasil yaitu 6 dari 10 di antaranya memiliki tingkat pengetahuan yang rendah terhadap gizi seimbang dan kurangnya melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari yang dilihat dari frekuensi serta waktu saat melakukan gerak tubuh misalnya olahraga, membersihkan rumah, maupun berjalan kaki.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa di mana dalam rentang waktu tersebut dipenuhi dengan berbagai permasalahan. Masa remaja (*adolescent*) ialah masa *trial and error* dan pada masa ini para remaja mengalami permasalahan yang disebut sebagai *Identity versus identity confusion* di mana seorang individu memiliki dorongan dan mulai mencari atau membentuk identitas diri (Feist & Feist, 2008). Ciri khas tahapan usia remaja akhir ialah memiliki kemampuan yang stabil dan matang dalam menentukan pola kehidupannya. Terutama dalam hal menjaga pola makan yang sehat, teratur, serta dalam menentukan arah dan tujuan hidup yang positif, termasuk dalam segi kesehatan fisik.

Era digital 4.0 yang dapat disebut juga era globalisasi membuat perkembangan menjadi sangat pesat sehingga memudahkan remaja untuk melakukan hal apapun yang diinginkannya. Era ini juga membuat perubahan perilaku pada masyarakat Indonesia, salah satunya yaitu perubahan gaya hidup dan juga perihal aspek makanan (Anam et al., 2021). Remaja merupakan masa awal di mana seseorang dapat merubah gaya hidupnya (Fahmi, 2019). Perubahan tersebut dapat menimbulkan perilaku negatif terhadap gaya hidup remaja dalam hal mengonsumsi makanan dan minuman (Anam et al., 2021). Saat ini remaja cenderung mengonsumsi makanan misalnya *junk food* (burger, pizza, hot dog, fried chicken, kentang goreng, nugget, spaghetti, dsb) dan soft

drink yang dominan memiliki cita rasa manis. Pada umumnya *junk food* disajikan dalam jumlah besar, tinggi lemak, tinggi karbohidrat, dan rendah serat sehingga berkontribusi memicu terjadinya status gizi berlebih (Permatahati,2020).

Pengetahuan merupakan hal yang sangat penting dalam membentuk suatu perilaku (Notoatmojo, 2014). Selaras dengan penelitian pada remaja yang dilakukan oleh Sineke dkk (2019), tingkat pengetahuan gizi yang rendah dapat menyebabkan terjadinya obesitas. Sementara itu hasil penelitian yang didapatkan Lugina dkk (2021), aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan kejadian *overweight*.

Perubahan gaya hidup remaja mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan yang merujuk pada konsumsi makanan tinggi kalori, karbohidrat dan lemak tetapi tidak diimbangi dengan aktivitas fisik (Wulandari, 2017). Selain itu aktivitas fisik menurun selama masa remaja karena terpengaruh kemajuan teknologi yang dapat membantu meringankan kegiatan manusia, sehingga menyebabkan terjadinya aktivitas kurang gerak dan berujung terjadinya *overweight* (Janah et al., 2021). Fenomena tersebut didukung dengan munculnya berbagai gerai makanan cepat saji yang berbau budaya barat, sehingga membuat remaja Indonesia beralih dari makanan sehat menuju makanan cepat saji yang memiliki kadar gizi tidak seimbang (Syamsuddin, 2021). Apabila makanan cepat saji dikonsumsi secara berkesinambungan dan berlebihan maka dapat mengakibatkan *overweight* dan obesitas (Widyastuti & Sodik, 2018).

Penelitian ini menggunakan teori perilaku Lawrence W. Green dan yaitu PRECEDE-PROCEED *Model* yang menganalisis perilaku manusia dari tingkat kesehatan (Nursalam, 2020). Perilaku manusia dipengaruhi oleh 3 faktor yaitu faktor predisposisi (*predisposing factors*), faktor pendukung (*enabling factors*), dan faktor pendorong (*reinforcing factors*). Faktor predisposisi terdiri dari usia, jenis kelamin, pengetahuan gizi seimbang, sikap, aktivitas fisik, *body image*, *self-esteem*, dan tingkat depresi yang dimiliki individu sebagai pemicu terjadinya kondisi *overweight* dan obesitas. Faktor pendukung meliputi adanya fasilitas dan sarana prasarana seperti PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja). Sedangkan, faktor pendorong mencakup teman sebaya, keluarga, tenaga kesehatan, dan pengaruh media. Penjelasan faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan membuat peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik dengan status gizi berlebih (*overweight* dan obesitas) pada remaja akhir di Kota Surabaya.

1.2 Rumusan Masalah

“Apakah ada hubungan pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik dengan status gizi berlebih (*overweight* dan obesitas) pada remaja akhir di Kota Surabaya?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik dengan status gizi berlebih (*overweight* dan obesitas) pada remaja akhir di Kota Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pengetahuan gizi seimbang pada remaja akhir di Kota Surabaya.
2. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada remaja akhir di Kota Surabaya.
3. Mengidentifikasi status gizi berlebih (*overweight* dan obesitas) pada remaja akhir di Kota Surabaya.
4. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi berlebih (*overweight* dan obesitas) pada remaja akhir di Kota Surabaya.
5. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi berlebih (*overweight* dan obesitas) pada remaja akhir di Kota Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi wawasan keilmuan tentang hubungan pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik dengan status gizi berlebih (*overweight* dan obesitas) pada remaja akhir di Kota Surabaya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi subjek

Sebagai gambaran tentang pentingnya tingkat pengetahuan gizi seimbang terhadap kondisi status gizi, serta melakukan aktivitas fisik sesuai kebutuhan tubuh agar dapat selaras dengan kebiasaan makan yang dilakukan sehari-hari.

2. Bagi tenaga pendidik

Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi institusi pendidikan secara umum khususnya tenaga pendidik dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi di bidang Keperawatan Komunitas.

3. Bagi perawat

Dapat dijadikan sebagai sumber informasi serta salah satu pengetahuan tentang penelitian hubungan pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik dengan status gizi berlebih (*overweight* dan obesitas) pada remaja akhir sebagai salah satu acuan dalam menjalankan promosi kesehatan pada remaja akhir untuk ke depannya.

4. Bagi keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan evaluasi bagi keluarga dalam menyikapi status gizi berlebih (*overweight* dan obesitas) pada anggota keluarga usia remaja akhir.