

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kesehatan gizi merupakan salah satu aspek krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja. Pada masa ini, individu mengalami perubahan fisik dan hormonal yang signifikan, sehingga kebutuhan gizi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan yang optimal. Namun, di era modern saat ini, prevalensi masalah gizi, termasuk *overweight*, semakin meningkat di kalangan remaja. Menurut data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO), *overweight* adalah masalah kesehatan masyarakat yang terus berkembang secara global, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. WHO mendefinisikan *overweight* sebagai penumpukan lemak tubuh yang tidak normal atau berlebihan, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan.

WHO juga menyatakan bahwa *overweight* merupakan masalah epidemiologi yang serius, menimbulkan ancaman besar bagi kesehatan masyarakat global, dengan angka kematian mencapai 2,8 juta orang akibat diabetes dan penyakit jantung terkait *overweigh*. Data dari WHO pada tahun 2022 menunjukkan bahwa lebih dari 160 juta remaja di seluruh dunia mengalami *overweigh* (Septionona dkk. , 2024). WHO menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mengukur *overweight*, di mana seseorang dikategorikan *overweight* jika memiliki IMT lebih dari atau sama dengan 30 kg/m². IMT ini menjadi indikator umum untuk menentukan kelebihan berat badan dan *overweight* pada populasi orang dewasa. Fenomena ini menarik perhatian serius karena berbagai komplikasi kesehatan yang dapat muncul, seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung koroner.

Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 di Kalimantan Barat, prevalensi *overweight* di kalangan remaja berusia lebih dari 15 tahun mencapai 29,5%. *overweight* menjadi masalah yang sangat mengkhawatirkan, terutama pada anak-anak dan remaja. Mereka yang mengalami kelebihan berat badan atau *overweight* cenderung akan menghadapi masalah serupa ketika mereka dewasa (Afifah et al., 2023). Permasalahan *overweight* pada

remaja tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas hidup, termasuk aspek kesehatan mental dan sosial.

Faktor penyebab *overweight* sangat kompleks dan melibatkan interaksi antara faktor genetik, lingkungan, dan perilaku individu. Menurut data dari SSGI tahun 2022, prevalensi *overweight* pada anak berusia 5-12 tahun menunjukkan bahwa 10,8% masuk dalam kategori gemuk dan 9,2% dalam kategori *overweigh*. Untuk kelompok usia 13-15 tahun, persentase kategori gemuk mencapai 16%, sementara pada usia 16-18 tahun, kategori *overweight* mencapai 13,5% (Azizah dkk. , 2025). Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi *overweight* di kalangan remaja berusia 16-18 tahun di Kalimantan Barat setara dengan angka *overweight* nasional, yakni 8,8% (Kemenkes RI, 2023).

Sebuah penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 2 Tambang menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yakni 51,9%, memiliki pola makan yang berlebihan. Pola makan ini ditandai dengan konsumsi makanan tinggi kalori, makanan cepat saji, serta minuman manis secara berlebihan. Selain itu, hasil penelitian mengungkapkan bahwa lebih dari setengah responden mengalami *overweight*, dengan angka mencapai 50,8%. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan erat antara pola makan berlebih dan *overweight*. Analisis statistik juga menunjukkan bahwa siswa-siswi yang mengadopsi pola makan berlebih memiliki risiko 3,691 kali lebih tinggi untuk mengalami *overweight* dibandingkan rekan-rekan mereka yang memiliki pola makan yang lebih sehat. Hal ini menekankan pentingnya penerapan pola makan yang sehat sebagai langkah preventif dalam mencegah *overweight* di kalangan remaja (Dewita, 2021).

Pola makan dan aktivitas fisik memiliki peran penting dalam kejadian *overweight*, terutama pada remaja. Studi Saputri & Samsudi (2024), menemukan bahwa pola makan tidak teratur dan kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko *overweight*. pada siswa SMA Negeri 1 Abuki. Penelitian Mutia et al. (2022), juga menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi energi dan rendah serat berkontribusi terhadap *overweight* remaja. Selain itu aktivitas fisik yang rendah juga akan menyebabkan pembakaran kalori tidak optimal, sehingga kelebihan energi disimpan sebagai lemak.

Prevalensi *overweight* di kalangan remaja semakin menjadi perhatian utama, terutama terkait dengan dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang. Sebuah penelitian yang dilakukan di SMAN 4 Denpasar menunjukkan bahwa 41,0% responden terlibat dalam aktivitas fisik ringan, sementara sebagian besar, yaitu 59,0%, melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang. Di samping itu, kejadian *overweight* tercatat pada 13,6% responden, yang mengindikasikan adanya kemungkinan hubungan antara berkurangnya aktivitas fisik dan meningkatnya risiko *overweight* pada kelompok usia tersebut (Ayu et al., 2023)

SMA Muhammadiyah 1 Pontianak termasuk sekolah favorit di Pontianak. Sekolah ini juga pernah terpilih sebagai Sekolah Muhammadiyah Unggul dengan predikat Unggul Madya. SMA ini berlokasi di Komplek Lembaga Pendidikan Muhammadiyah Jalan Parit H. Husin II. Penelitian yang dilakukan oleh Fatria, terdapat persentase remaja yang mengalami *overweight* yaitu sebesar 21,11% pada 393 siswa di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak (Fatria, 2019) .

Berdasarkan latar belakang diatas maka perlu dilakukan penelitian mengenai apakah ada hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian *overweight* remaja di SMA Muhammadiyah 1 pontianak.

B. Rumusan masalah

Apakah ada hubungan keluarga pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian *overweight* remaja di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak?

C. Tujuan penelitian

a. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian *overweight* remaja di SMA Muhammadiyah 1 pontianak.

b. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan pola makan terhadap kejadian *overweight* remaja di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak.
- b. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian *overweight* remaja di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak.

D. Ruang Lingkup/Batasan Masalah

Penelitian ini meneliti analisis data dari hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak.

E. Manfaat penelitian

1. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk memperluas wawasan tentang hubungan pengetahuan gizi, riwayat gizi lebih keluarga, dan perilaku konsumsi makanan terhadap kejadian *overweight*.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai kontribusi dalam menanamkan minat, motivasi dan sikap dari mahasiswa sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar bagi mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian diharapkan menjadi salah satu referensi ilmiah, dan dapat dipergunakan sebagai acuan untuk peneliti selanjutnya.

F. Keaslian Penelitian

a. Nama Penulis : (Dewita, 2021)

Judul : Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Tambang

Metode : Menggunakan desain penelitian Cross Sectional.

Hasil : Hasil uji Chi-square didapatkan nilai $p \text{ value} = 0,000$ ($p \leq 0,05$), berarti ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian *Overweight* di SMA Negeri 2 Tambang.

Perbedaan : Penelitian sebelumnya fokus pada hubungan pola makan secara umum dengan kejadian *Overweight* di SMA Negeri 2 Tambang dengan desain *cross-sectional*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan ini menggunakan desain *case-control* untuk mengidentifikasi risiko *overweight* di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak dengan fokus pada hubungan

sebab-akibat yang lebih mendalam dengan penambahan variabel aktivitas fisik.

Lokasi : SMA Negeri 2 Tambang

Jenis Penelitian : *Cross-sectional*

Jumlah Sampel : Tidak disebutkan dalam informasi yang diberikan.

b. Nama Penulis : (Saputri & Samsudi, 2024)

Judul : Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja di SMA Negeri 1 Abuki

Metode : Kuantitatif dengan pendekatan *Cros-Sectional*

Hasil : Berdasarkan hasil uji statistik chi-square pada variabel pola makan didapatkan nilai $p = 0,000$, lebih kecil dari $0,05$ ($0,000 < 0,05$). Sedangkan itu, hasil uji statistik chi-square pada variabel aktivitas fisik didapatkan nilai $p = 0,000$, lebih kecil dari $0,05$ ($0,000 < 0,05$).

Perbedaan : penelitian sebelumnya menyoroti hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian *Overweight* di SMA Negeri 1 Abuki, sementara penelitian yang akan dilakukan ini, selain melihat pola makan dan aktivitas fisik, menggunakan desain *case-control* untuk mengidentifikasi faktor risiko spesifik yang membedakan kelompok siswa *Overweight* dan tidak *Overweight* di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak sebagai kelompok kasus dan SMA AL-Azhar sebagai kelompok kontrol.

Lokasi : SMA Negeri 1 Abuki

Jenis Penelitian : Kuantitatif dengan pendekatan *Cross-sectional*

Jumlah Sampel : Tidak disebutkan dalam informasi yang diberikan.

c. Nama Penulis : (Mutia et al., 2022)

Judul : Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian *Overweight* Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19

Metode : Observasional analitik dengan desain *cross sectional*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan ada Hubungan pola makan dengan frekuensi sering pada makanan yang mengandung

tinggi energi, karbohidrat, lemak dan aktivitas fisik ringan dengan kejadian *Overweight* remaja pada masa pandemi.

Perbedaan : Penelitian sebelumnya meneliti pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian *Overweight* remaja pada masa pandemi COVID-19, yang memberikan konteks unik terkait aktivitas aktivitas dan perubahan pola makan, sedangkan penelitian yang akan dilakukan ini mengambil konteks non-pandemi dan menggunakan desain *case-control* untuk mengidentifikasi faktor risiko *Overweight* yang mungkin berbeda dari masa pandemi di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak.

Lokasi : Tidak disebutkan dalam informasi yang diberikan.

Jenis Penelitian : Analitik observasional dengan desain *cross-sectional* .

Jumlah Sampel : Tidak disebutkan dalam informasi yang diberikan.

d. Nama Penulis : (Irianti et al., 2023)

Judul : Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *overweight* pada Siswa SMAN 3 Subang

Metode : kuantitatif observasional dengan pendekatan cross sectional

Hasil : Hasil uji analisa menggunakan uji Chi-Square berdasarkan pola makan dengan kejadian *Overweight* didapatkan nilai $p=0.000$ ($p<5$), sedangkan hasil analisa menggunakan uji Chi-square antara aktivitas fisik dengan kejadian *Overweight* didapatkan nilai $p= 0.955$ ($p>0,05$). Terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian *Overweight*, namun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *Overweight*.

Perbedaan : Penelitian sebelumnya menemukan bahwa pola makan berhubungan signifikan dengan *Overweight*, namun aktivitas fisik tidak memiliki hubungan signifikan di SMAN 3 Subang, sementara penelitian yang akan dilakukan ini bertujuan untuk mengkonfirmasi atau menyangkal temuan tersebut dengan menggunakan desain *case-control* dan populasi yang berbeda

di , SMA Muhammadiyah 1 Pontianak serta mencari faktor risiko lain yang mungkin relevan.

Lokasi : SMAN 3 Subang

Jenis Penelitian : Kuantitatif observasional dengan pendekatan *cross sectional*

Jumlah Sampel : Tidak disebutkan dalam informasi yang diberikan.