

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prevalensi gizi lebih pada remaja terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Gizi lebih merupakan kondisi gizi yang ditandai oleh akumulasi lemak tubuh yang berlebihan yang berisiko menimbulkan berbagai penyakit kronis multifaktoral (WHO, 2025). Kondisi ini terjadi akibat ketidakseimbangan energi, yaitu ketika total asupan energi melebihi energi yang dikeluarkan dalam jangka waktu yang lama. Apabila peningkatan prevalensi gizi lebih tidak dikendalikan sejak dini, peningkatan prevalensi gizi lebih berpotensi meningkatkan kejadian penyakit tidak menular pada usia produktif, yang pada akhirnya menambah beban sistem kesehatan dan menurunkan kualitas sumber daya manusia (Buscemi *et al.*, 2025).

Pada remaja, gizi lebih dapat diklasifikasikan menggunakan indikator massa tubuh menurut umur (IMT/U). Berdasarkan standar WHO, nilai *z-score* IMT/U > +1 dikategorikan sebagai gizi lebih, sedangkan > +2 termasuk ke dalam kategori obesitas (WHO, 2007). Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan prevalensi kejadian gizi lebih pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 12,1%, dengan prevalensi di Provinsi Jawa Tengah sebesar 11,5% (Kementrian Kesehatan RI *et al.*, 2023). Angka tersebut mengalami peningkatan sebesar 1,97% dibanding tahun 2018 (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Selain itu, pada penelitian Andrian (2024) melaporkan bahwa 22,2% remaja di SMP Negeri 3 Ungaran mengalami gizi lebih (Andrian, 2024).

Perubahan gaya hidup remaja dalam lima tahun terakhir cukup signifikan, terutama pascapandemi Covid-19. Perubahan sistem pembelajaran, peningkatan perangkat digital, serta kemudahan akses makanan siap saji, dan minuman berpemanis turut mempengaruhi pola makan dan aktivitas fisik remaja. Kebiasaan melewatkan sarapan masih banyak ditemukan pada remaja dengan berbagai alasan. Salah satunya adalah keterbatasan waktu, terutama jarak sekolah yang cukup jauh sehingga mereka terburu-buru berangkat pagi. Selain itu, kesulitan untuk bangun pagi, tidak tersedianya sarapan akibat kesibukan orang tua yang padat, kurang selera untuk sarapan pagi, atau keinginan menjaga bentuk tubuh tetap ideal yang membuat remaja sering melewatkan sarapan (Irdiana & Susila Nindya, 2017). Kebiasaan melewatkan sarapan dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih. Penelitian López-Gil *et al.* (2022) dengan desain *cross-sectional* pada 2.890 siswa usia 6-17 tahun menunjukkan bahwa melewatkan sarapan berhubungan dengan peningkatan IMT/U, baik pada laki-laki (OR = 1,10; CI 95%, 1,02-1,07) maupun perempuan (OR = 1,14; CI 95%, 1,04-1,24) (López-Gil *et al.*, 2022). Hasil serupa juga ditemukan oleh Wadolowska *et al.* (2019) pada 1566 siswa usia 11-13 tahun, dengan nilai OR sebesar 1,89 (CI 95%, 1,38-2,58), yang menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan berperan dalam menurunkan risiko gizi lebih pada remaja (Wadolowska *et al.*, 2019).

Penelitian di Indonesia juga menunjukkan hasil yang sejalan. Remaja yang sering melewatkan sarapan memiliki risiko gizi lebih yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang rutin sarapan *karena* sarapan berperan dalam membantu mengatur nafsu makan, kadar gula darah, dan metabolisme energi. Penelitian Annisa & Utami (2024) pada 125 remaja di Jakarta menunjukkan

adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi pada remaja ($p=0,041$) (Annisa & Utami, 2024). Selain itu, dalam penelitian Halawa *et al.* (2022) pada 121 remaja berusia 15-18 tahun juga mendapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada remaja ($p=0,047$), dengan rasio prevalensi sebesar 2,1 kali risiko gizi lebih pada remaja yang jarang sarapan dibandingkan dengan yang sering sarapan (Halawa *et al.*, 2022).

Kejadian gizi lebih pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan, tetapi juga oleh tingkat aktivitas fisik. Pada saat ini kemudahan teknologi dan penggunaan berbagai alat elektronik yang telah mempengaruhi gaya hidup sehari-hari masyarakat, khususnya remaja. Alat-alat tersebut memang mempermudah dalam menyelesaikan berbagai pekerjaan, tetapi menyebabkan peningkatan waktu yang dihabiskan di depan layar atau *screen time*. Akibatnya, aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja menjadi berkurang secara signifikan sehingga berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan (Kusteviani, 2015). Aktivitas fisik juga terbukti berperan protektif terhadap gizi lebih dengan meningkatkan pembakaran kalori dan memperbaiki komposisi tubuh. Selain itu, aktivitas fisik dapat memperkuat efek positif kebiasaan sarapan dalam menjaga status gizi remaja (Handani, 2024a; Sidiartha & Pratiwi, 2020)

Penelitian yang ada di Indonesia yaitu penelitian Wiardani, N K (2023) dari penelitian ini menemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih dengan rasio risiko 3,15 kali lebih tinggi antara yang mengalami gizi lebih dibandingkan dengan anak remaja sekolah yang sering berolahraga (Wiardani & Kusumajaya, 2023).

SMP Negeri 3 Ungaran terletak di Kecamatan Ungaran Barat yang merupakan wilayah dengan karakteristik perkotaan, sebab Ungaran merupakan Ibukota Kabupaten Semarang. Berdasarkan data studi pendahuluan terhadap 46 responden, diperoleh gambaran mengenai kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik. Sebanyak 17 responden atau sebesar 36,95% diketahui tidak melakukan sarapan. Selain itu, terdapat 13 responden atau sebesar 28,5% yang tidak melakukan olahraga secara rutin (3-5 kali per minggu). Oleh karena itu, upaya pencegahan gizi lebih sejak usia remaja melalui perbaikan kebiasaan sarapan dan peningkatan aktivitas fisik menjadi sangat penting untuk dilakukan.

Berdasarkan penjabaran latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai “Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja” penting untuk dilakukan mengingat keterbatasan riset di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara kebiasaan sarapan dan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 3 Ungaran?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 3 Ungaran.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 3 Ungaran.
- b. Menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 3 Ungaran.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Sasaran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada remaja untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan tingkat aktivitas fisik pada remaja yang telah diteliti.

2. Manfaat Bagi Instansi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk menambahkan wawasan tentang pencegahan kejadian gizi lebih pada remaja.

3. Manfaat Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan dan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja.