

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Obesitas di kalangan generasi muda di dunia telah mengalami peningkatan secara drastis selama beberapa dekade terakhir. Oleh karena itu, obesitas telah dinyatakan menjadi masalah kesehatan global. *World Health Organization* telah mengungkapkan bahwa pada tahun 2022,  $\geq 390$  juta individu berusia 5-19 tahun di berbagai dunia telah mengalami *overweight* dan obesitas. Perlu dicatat bahwa fenomena obesitas tidak lagi terbatas pada negara yang lebih maju. Sebaliknya, kejadian obesitas juga meningkat secara signifikan di berbagai negara berkembang, bahkan negara dengan pendapatan rendah hingga menengah, terutama di daerah perkotaan (WHO, 2024).

Data statistik Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menunjukkan tingkat kejadian obesitas pada remaja yang berusia  $\geq 15$  tahun dinyatakan terjadi peningkatan dari 26,6% pada tahun 2013, hingga 31% pada tahun 2018. Hal tersebut menunjukkan bahwa obesitas di negara Indonesia mengalami peningkatan secara signifikan (Kemenkes RI, 2018). Di D.I Yogyakarta kejadian obesitas pada kelompok remaja usia  $>15$  tahun mengalami kenaikan 4,6% antara tahun 2013 hingga 2018. Angka obesitas tertinggi di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan prevalensi sebesar 25,52% terjadi di wilayah Kota Yogyakarta (Kemenkes RI, 2019).

Obesitas pada saat ini menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian khusus dikarenakan secara signifikan dapat meningkatkan risiko penyakit lain dan memperburuk kesehatan seseorang. Selain itu, IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia) menekankan bahwa obesitas pada remaja harus diwaspadai karena kemungkinan besar kondisi ini akan berlanjut hingga dewasa. Secara global, obesitas kini telah dinyatakan menjadi salah satu penyebab utama kematian, hal ini dikarenakan obesitas berisiko tinggi menyebabkan penyakit degeneratif seperti penyakit DM tipe 2, kardiovaskular, hipertensi, hiperlipidemia, bahkan dapat menyebabkan kanker (Ansokowati, 2022).

Pada remaja kejadian obesitas umumnya disebabkan oleh faktor utama yaitu kebiasaan pola konsumsi makanan dan minuman. Kebiasaan pola makan dengan

tingkat frekuensi dan total asupan yang berlebihan dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan kelebihan gizi, dengan kata lain jika terjadi *imbalance* antara *energy in and out* dapat menyebabkan status gizinya mengalami obesitas (Klise dkk, 2022)

Remaja pada saat ini semakin acuh terhadap jenis makanan yang akan dikonsumsi, hal ini dipengaruhi karena adanya perubahan gaya hidup. Di Indonesia, khususnya di perkotaan terjadi perubahan pola gaya hidup yang dipengaruhi oleh *westernisasi*, *hedonisme*, dan *sedentary lifestyle*. Perubahan tersebut mempengaruhi pola makan yang berdampak pada perubahan remaja dengan sering mengonsumsi *fast food* (Akbar, 2020).

Tren mengonsumsi *fast food* dan *soft drink* pada kalangan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk ketersediaan dan akses terhadap restoran, harga yang terjangkau, pengaruh dari promosi dan iklan, preferensi rasa dan kenikmatan, pengaruh dari teman dan keluarga, serta adanya trend budaya dan masyarakat. Sehingga, dapat membuat seseorang tersebut lebih cenderung mengonsumsi kedua jenis makanan tersebut (Harahap dan Siregar, 2023).

Selain pola makan, penyebab lainnya yang berkontribusi terhadap kejadian obesitas yaitu kualitas tidur. Gangguan pada kualitas tidur dapat berdampak negative pada tubuh, termasuk konsentrasi yang menurun, penurunan daya tahan tubuh, dan gangguan pada kondisi kesehatan lainnya (Fikri dan Husna, 2018). Sementara itu, kualitas tidur yang tidak baik yakni yang memiliki durasi tidur berkisar <7 jam perharinya. Berdasarkan beberapa penelitian kualitas tidur yang kurang baik tersebut merupakan dampak dari penggunaan gadget. Layar gadget menghasilkan cahaya biru yang dapat mempengaruhi ritme sirkadian tubuh sehingga dapat menghambat tidur (Umar dkk, 2021).

Seiring berkembangnya teknologi maka penggunaan gadget pada remaja semakin meningkat, bahkan saat ini semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk bermain gadget seperti bermain game, media sosial, youtube dan lainnya. Pemakaian gadget dalam waktu lama hingga larut malam dapat mengganggu konsentrasi, pikiran, dan dapat meningkatkan kecemasan sehingga dapat mengganggu kualitas tidur (Isnainingsih dan Sari, 2022).

Peneliti akan melakukan penelitian di SMA Negeri 6 Yogyakarta sebagai lokasi pengambilan sampel, dikarenakan sekolah tersebut terletak di pusat kota, dimana banyak terdapat restoran atau *cafe fast food* dan *soft drink* seperti McDonalds, KFC, Mister Burger, Pizza Hut, Richeese Factory, Tempo Gelato, Mixue. Kehadiran restoran atau *cafe fast food* dan *soft drink* ini dapat mempengaruhi pola konsumsinya. Sementara itu, populasi SMA Negeri 6 Yogyakarta juga menjadi representasi yang baik dari populasi remaja kota tersebut, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang relevan. Pendekatan ini sesuai dengan yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Banguntapan, dikarenakan memiliki kesamaan dalam letak geografisnya, yaitu dekat dengan pusat kota. Oleh karena itu, gaya hidup siswa/i di kedua sekolah tersebut memiliki perbedaan dengan siswa/i yang bersekolah jauh dari pusat kota.

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan sebelumnya, peneliti ingin meneliti dan mengetahui hubungan antara kebiasaan mengonsumsi *fast food*, *soft drink*, serta kualitas tidur terhadap tingkat kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 6 Yogyakarta. Tujuan dilakukannya penelitian ini yakni untuk mengetahui apakah ada keterkaitan antara pola konsumsi *fast food*, *soft drink*, dan kualitas tidur terhadap kejadian obesitas pada kelompok usia tersebut.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berikut ini, rumusan masalah yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Apakah ditemukannya hubungan antara kebiasaan mengonsumsi *fast food* dan obesitas pada remaja di SMA Negeri 6 Yogyakarta?
2. Apakah terdapat hubungan terkait pola konsumsi *soft drink* dan tingkat kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 6 Yogyakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 6 Yogyakarta?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan keseluruhan dalam penelitian yang akan dilakukan ini yaitu untuk mengidentifikasi hubungan antara pola konsumsi *fast food*, *soft drink*, dan kualitas tidur dengan tingkat kejadian obesitas pada remaja SMA Negeri 6 Yogyakarta.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, tujuan khusus yang menjadi fokus pada penelitian ini yaitu, sebagai berikut:

- 1) Mengetahui hubungan terkait pola konsumsi *fast food* dan tingkat obesitas pada remaja di SMA Negeri 6 Yogyakarta.
- 2) Untuk mengetahui hubungan pola konsumsi *soft drink* dengan obesitas pada remaja di SMA Negeri 6 Yogyakarta.
- 3) Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan obesitas pada remaja di SMA Negeri 6 Yogyakarta.

### 1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi pihak sekolah
  - a. Diharapkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat memberikan informasi yang berharga mengenai hubungan terkait kebiasaan konsumsi *fast food*, *soft drink* dan kualitas tidur terhadap obesitas pada remaja SMA di Yogyakarta.
  - b. Harapannya, dapat berkontribusi terkait edukasi pentingnya mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi makanan dan minuman (*fast food dan soft drink*) serta kualitas tidur terhadap kejadian obesitas pada remaja SMA di Yogyakarta.
2. Manfaat bagi institusi
  - a. Diharapkan dapat berkontribusi pada perkembangan ilmu pengetahuan serta menjadi referensi penting di perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan.
  - b. Semoga dapat memberikan wawasan baru dan informasi yang berharga tentang hubungan terkait kebiasaan konsumsi makanan *fast food*, minuman *soft drink*, dan kualitas tidur dengan tingkat obesitas pada remaja SMA di Yogyakarta.
3. Manfaat bagi responden
  - a. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswa sebagai responden mengenai pentingnya menjaga pola konsumsi *fast food*, *soft drink*, dan kualitas tidur yang sehat.
  - b. Diharapkan responden dapat mengimplementasikan pengetahuan

yang diperoleh dari penelitian ini untuk mengontrol status gizi mereka dan mencegah terjadinya obesitas dengan lebih efektif.

4. Manfaat bagi penulis

- a. Manfaat bagi penulis yang diharapkan dari penelitian ini adalah dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka serta memperluas wawasan dalam bidang yang diteliti.
- b. Penelitian ini, diharapkan mampu menjadi sarana untuk mengimplementasikan teori dan ilmu yang diperoleh selama dalam penelitian dan perkuliahan di program studi gizi dengan berupaya mengendalikan obesitas dengan mengurangi konsumsi *fast food* dan *soft drink*, serta meningkatkan kualitas tidur.

## 1.5 Keaslian Penelitian

**Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian**

Penulis	Judul	Persamaan	Perbedaan	Hasil Penelitian
(Dicken and Batterham, 2024)	<i>Ultra-processed Food and Obesity: What Is the Evidence?</i>	Variabel yang diteliti yaitu obesitas, <i>fast food</i> dan <i>soft drink</i> .	1) Lokasi penelitian. 2) Konteks dan populasi yang berbeda.	Studi observasional menunjukkan hubungan positif antara asupan UPF.
(Agusni dkk, 2024)	<i>The Relationship between Fast Food Consumption and Nutritional Status in Class VIII Adolescents at SMPN 27 Bandar Lampung</i>	1) Desain penelitian kuantitatif. 2) Uji statistik menggunakan uji <i>Rank Spearman</i> .	1) Lokasi penelitian dan populasi yang berbeda. 2) Instrumen FFQ	Terdapat hubungan antara konsumsi fast food terhadap status gizi pada remaja kelas VIII di SMP Negeri 27 Bandar Lampung.
(Sakasiswara, Widajati dan Sulistyowati, 2024)	Hubungan Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i> , Densitas Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro dengan Status Gizi pada Remaja SMA N 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk	1) Desain penelitian kuantitatif. 2) Variabel konsumsi <i>fast food</i> .	1) Lokasi penelitian dan populasi yang berbeda. 2) Uji <i>Chi-square test</i> . 3) Instrumen FFQ	Adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi fast food, densitas energi, zat gizi makro dan mikro dengan status gizi pada remaja SMA Negeri 1 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk.
(Eid <i>et al.</i> , 2022)	<i>Can the Relationship Between Overweight/ Obesity and Sleep Quality Explained by Affect and Behaviour?</i>	1) Desain penelitian kuantitatif 2) Instrumen kuesioner PSQI	1) Lokasi penelitian. 2) Konteks dan populasi yang berbeda.	Kualitas tidur terbukti berhubungan dengan tatus gizi (kelebihan berat badan dan obesitas).
(Hubaybah dkk, 2022)	Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Tidur dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 10-18 Tahun	1) Desain penelitian kuantitatif 2) Instrument kuesioner PSQI.	1) Lokasi penelitian. 2) Konteks dan populasi yang berbeda.	Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan pola tidur dengan kejadian obesitas pada anak usia 10-18 tahun.