

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah tahap transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, yang ditandai oleh transformasi pesat di bidang fisik, mental, dan interaksi sosial. Fase ini biasanya berlangsung mulai usia sekitar 16 tahun hingga 18 tahun, di mana seseorang menjalani proses pertumbuhan tubuh dan kematangan yang sangat mencolok. Saat itu, remaja menghadapi perubahan biologis berupa pubertas, yang menonjolkan munculnya karakteristik seks sekunder beserta kemajuan organ reproduksi. Khusus pada remaja perempuan, pubertas juga menandai dimulainya kemampuan bereproduksi melalui menstruasi perdana atau menarche. Menurut WHO (2021) dalam laporan “*Noncommunicable diseases: Adolescents and young people*”, masa remaja merupakan periode krusial yang menentukan kesehatan sepanjang hayat; kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang terbentuk pada fase ini berkontribusi langsung terhadap risiko penyakit tidak menular di usia dewasa, termasuk obesitas. Fase ini memainkan peran krusial dalam rentang hidup manusia, sebab di sini terjadi transformasi komposisi tubuh, lonjakan kebutuhan nutrisi, dan modifikasi pola perilaku yang berpotensi membentuk kondisi kesehatan jangka panjang.

Masa remaja mencakup individu yang sedang berpindah dari status anak menuju kedewasaan, dengan ciri khas pertumbuhan dan evolusi yang intensif pada tingkat fisik, mental, serta relasional. Periode tersebut menjadi

momen esensial dalam siklus hidup, karena melibatkan pergeseran susunan tubuh, peningkatan permintaan zat makanan, beserta perubahan kebiasaan yang bisa berdampak pada kesejahteraan kesehatan di masa depan (Aprilia & Permatasari, 2025).

Fase remaja termasuk saat yang rawan terhadap gangguan kesehatan dan nutrisi, disebabkan oleh pergeseran pola hidup serta kebiasaan sehari-hari. Para remaja sering kali terdampak kuat oleh sekitar mereka dan tren masa kini, seperti kecenderungan menyantap makanan olahan siap saji atau junk food, lama berinteraksi dengan perangkat elektronik/*screen time* yang berlebih, plus minimnya gerakan tubuh. Situasi seperti ini berpotensi memicu kekurangan gizi, misalnya penumpukan berat badan berlebih hingga obesitas, yang bisa bertahan sampai usia matang. Temuan ini selaras dengan studi yang menekankan bahwa kelebihan berat badan di kalangan remaja patut diwaspadai, sebab mereka yang obesitas pada masa itu berisiko tinggi mempertahankan kondisi serupa saat memasuki dewasa (Rezeki & Suryaalamshah, 2023).

Obesitas adalah kondisi kesehatan serius yang ditandai dengan penumpukan lemak tubuh secara berlebihan, yang berpotensi menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan individu. Kondisi ini tidak hanya mengganggu fungsi fisik, tetapi juga meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis dan tidak menular, seperti penyakit jantung koroner, diabetes mellitus tipe 2, tekanan darah tinggi (hipertensi), serta stroke. Obesitas dapat menyerang semua kelompok usia, tetapi prevalensinya kini semakin tinggi

di kalangan usia muda, khususnya remaja. Masa remaja merupakan fase transisi penting yang melibatkan perubahan signifikan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial, sehingga membuat kelompok ini rentan terhadap masalah gizi, termasuk obesitas (Rani *et al.*, 2022).

Status gizi remaja sangat dipengaruhi oleh pola makan sehari-hari dan gaya hidup mereka. Dua faktor risiko utama yang kini mendapat sorotan adalah kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) serta durasi penggunaan perangkat elektronik atau yang dikenal sebagai *screen time*. *Screen time* merujuk pada total waktu yang dihabiskan seseorang untuk berinteraksi dengan perangkat berlayar, seperti televisi, komputer, laptop, konsol *video game*, dan *smartphone*. Perkembangan teknologi informasi serta era digitalisasi telah mengubah pola aktivitas remaja, di mana sebagian besar waktu luang mereka tersita oleh aktivitas berbasis layar. *Screen time* yang berlebihan yaitu lebih dari 2 jam per hari menyebabkan penurunan aktivitas fisik secara keseluruhan dan mendorong perilaku *sedentary* (kurang gerak). Akibatnya, pengeluaran energi menurun drastis, sementara asupan kalori tetap stabil atau bahkan bertambah karena kebiasaan makan makanan ringan saat asyik dengan *gadget*. Hal ini mengganggu keseimbangan energi tubuh, sehingga kelebihan kalori disimpan sebagai lemak dan memicu kenaikan berat badan. Di sisi lain, konsumsi *fast food* yang sering dilakukan remaja justru memperparah masalah ini. Makanan jenis ini biasanya kaya kalori kosong, lemak jenuh, gula tambahan, dan natrium, tetapi miskin serat, vitamin, serta mineral esensial.

Ketidakseimbangan nutrisi ini menyebabkan surplus energi yang akhirnya tertimbun sebagai lemak tubuh (Norlita & Oktavia, 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa obesitas kini telah berkembang menjadi epidemi di seluruh dunia, di mana lebih dari 1,9 miliar orang dewasa tergolong kelebihan berat badan, sementara lebih dari 650 juta di antaranya menderita obesitas. Untuk kelompok remaja, laporan WHO mencatat bahwa pada 2016, sebanyak lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami overweight atau obesitas, dengan angka kejadian yang melonjak dari hanya 4% di tahun 1975 menjadi lebih dari 18% di tahun tersebut. Survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018 mengungkapkan bahwa tingkat obesitas pada remaja usia 13-15 tahun mencapai 10,8%, naik dari 8,3% pada 2013, dan terus bertambah menjadi 11,2% pada tahun 2021. Di tanah air, transisi pola makan dari hidangan tradisional ke makanan olahan modern semacam *fast food*, ditambah maraknya penggunaan perangkat digital yang memicu pola hidup minim gerak, menjadi pemicu kunci bagi eskalasi kasus obesitas di kalangan remaja. Lebih lanjut, WHO menekankan bahwa obesitas sejak masa remaja dapat memperbesar peluang terkena penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, masalah jantung dan pembuluh darah, serta keluhan pada sistem otot dan sendi saat memasuki usia dewasa. Fenomena ini menggarisbawahi urgensi obesitas remaja sebagai isu kesehatan publik yang mendesak, yang menuntut strategi pencegahan dan pengelolaan intensif. Gaya hidup kontemporer, yang dicirikan oleh

konsumsi tinggi makanan cepat saji dan durasi panjang *screen time*, muncul sebagai hambatan terbesar dalam mengendalikan obesitas remaja di banyak negara, termasuk Indonesia (Kinansi *et al.*, 2023)

Penelitian ini mengungkapkan bahwa kebiasaan makan makanan cepat saji memainkan peran krusial dalam memicu obesitas di kalangan remaja. Produk *fast food* biasanya sarat dengan kalori berlebih, lemak jenuh, gula rafinasi, serta natrium, tetapi minim kandungan serat, vitamin, dan mineral penting. Komposisi nutrisi yang timpang ini menghasilkan surplus energi melebihi batas kebutuhan harian, di mana kelebihan tersebut akhirnya tertumpuk sebagai cadangan lemak dan memicu kenaikan berat badan. Daya tarik makanan cepat saji bagi remaja semakin melambung karena faktor kemudahan akses, ketersediaan luas, harga murah, serta integrasinya ke dalam tren gaya hidup kekinian yang sering dianggap sebagai penanda status sosial di kalangan pemuda (Permatasari *et al.*, 2024).

Konsumsi berlebih *fast food* pada fase remaja tidak hanya rentan menimbulkan obesitas, melainkan juga memperbesar ancaman penyakit kronis di usia matang, termasuk gangguan jantung dan pembuluh darah, diabetes mellitus, serta berbagai jenis kanker. Tidak hanya itu, paparan *screen time* yang intens juga turut memperburuk obesitas lewat jalur mekanisme seperti pengurangan gerak fisik, dorongan perilaku pasif duduk lama, dan kebiasaan ngemil camilan padat kalori selama bersentuhan dengan layar. Remaja yang kerap menghabiskan waktu lama di depan *gadget* cenderung terjebak pola makan tidak sehat akibat bombardir iklan

makanan *junk food* via *platform* digital, yang pada gilirannya mendorong asupan lebih banyak *fast food* dan minuman bergula tinggi. Interaksi sinergis antara asupan *fast food* melimpah dan *screen time* ekstrem membentuk siklus *vicous* yang secara dramatis mengamplifikasi bahaya obesitas bagi remaja (Anggraini & Herviana, 2024).

Studi dari Apinda *et al.*, (2023) yang melibatkan 68 siswa SMA Sariputra di Kota Jambi membuktikan adanya korelasi kuat antara frekuensi makan *fast food* dengan tingkat kegemukan pada remaja. Analisis hasilnya menyoroti bahwa pelajar dengan pola konsumsi makanan cepat saji intens mengalami peluang 3,2 kali lipat lebih tinggi untuk kegemukan ketimbang mereka yang jarang menyantapnya. Riset lanjutan oleh (Pradaksena, 2024) dengan sampel 101 remaja mengonfirmasi ikatan signifikan antara kebiasaan ngemil jajanan, termasuk *fast food* dan prevalensi *overweight*, di mana 64,7% partisipan dengan kebiasaan ngemil berat tergolong *overweight*. Penelitian itu juga memetakan bahwa camilan paling populer meliputi gorengan, soda manis, serta snack kemasan, yang semuanya masuk golongan *fast food* atau makanan tak sehat berenergi dan berlemak tinggi. Pengamatan ini menggaris bawahi peran krusial konsumsi *fast food* tanpa batas dalam mendorong lonjakan kasus obesitas remaja. Penelitian paralel dari Norlita & Oktavia (2024) memperkuat fakta bahwa konsumsi *fast food* rutin (minimal 3 kali seminggu) melipat gandakan risiko obesitas remaja hingga 4,1 kali lipat dibanding kelompok yang hanya mengonsumsinya kurang dari sekali seminggu. Sementara itu, temuan Permatasari *et*

al., (2024) mengindikasikan bahwa remaja penggemar makanan cepat saji kerap melebihi rekomendasi Angka Kecukupan Gizi (AKG) harian hingga 120-150% untuk asupan energi, yang secara langsung memicu penumpukan lemak dan eskalasi Indeks Massa Tubuh (IMT).

Riset Rani *et al.*, (2022) yang melibatkan 82 remaja membuktikan pengaruh kuat *screen time* terhadap tingkat obesitas, di mana pelajar dengan durasi layar panjang (>2 jam sehari) berisiko 4,5 kali lebih tinggi alami obesitas daripada yang terbatas (≤ 2 jam sehari). Temuan mirip terlihat pada studi Ayunani *et al.*, (2023) dengan 79 anak, yang mengungkap kaitan nyata antara lama bermain *gadget* dan *overweight*, dengan angka *overweight* mencapai 68,4% di kelompok *gadget* intens (>2 jam/hari) versus hanya 21,7% pada kelompok singkat (≤ 2 jam/hari). Tinjauan literatur sistematis Azzahra (2025) atas 15 studi ilmiah juga menegaskan bahwa *screen time* ekstrem (>2 jam/hari) disertai pola makan buruk jadi pendorong utama obesitas anak dan remaja, yang berujung pada ancaman diabetes tipe 2 masa depan. Penelitian Rezeki & Suryaalam (2023) di kalangan remaja serupa mengonfirmasi asosiasi signifikan *screen time*-obesitas, di mana 72,5% remaja ber-*screen time* tinggi tergolong obesitas. Studi itu pula menyoroti bahwa remaja dengan *screen time* melebihi 4 jam/hari kerap tambah asupan 300-500 kkal ekstra akibat ngemil saat asyik *gadget*, dibanding yang batas ≤ 2 jam/hari. Data empiris ini secara konsisten membuktikan keterkaitan *screen time* berlebih dengan eskalasi risiko obesitas remaja, lewat jalur minimnya olahraga fisik maupun lonjakan kalori masuk.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Maret 2026 melalui wawancara mendalam kepada 5 orang Siswa menunjukkan bahwa 2 siswa (40%) mengalami obesitas ($IMT > 30,0 \text{ kg/m}^2$), 2 siswa (40%) berstatus overweight ($IMT 25,0 - 29,9 \text{ kg/m}^2$), serta hanya 1 siswa (20%) memiliki status gizi normal. Keempat responden dengan kelebihan berat badan tercatat memiliki kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan frekuensi tinggi, yaitu 4-6 kali perminggu, berupa *burger fried chicken*, *pizza*, *french fries* dan minuman berkalori tinggi. Selain itu, mereka mengalami paparan *screen time* rekreasional yang ekstrem (8-11jam/hari) melebihi rekomendasi WHO 2020 sebesar $< 2 \text{ jam/hari}$, disertai aktifitas fisik yang sangat rendah atau tidak ada. Sebaliknya, satu responden dengan status gizi normal hanya mengonsumsi *fast food* sebanyak 2 kali perminggu, melakukan *screen time* $< 5 \text{ jam/hari}$, rutin melakukan aktifitas fisik 3 kali perminggu, serta pola tidur adekuat 7-8jam/hari.

Para pengamat fenomena ini, tim peneliti termotivasi untuk mengeksplorasi keterkaitan antara kebiasaan makan *fast food* serta durasi *screen time* dengan tingkat obesitas remaja di SMA Walisongo. Pemilihan SMA Walisongo sebagai lokus studi didasari pengamatan lapangan awal yang mengindikasikan maraknya siswa yang rutin menyantap makanan cepat saji, khususnya waktu jeda belajar, didukung keberlimpahan penjual di sekitar sekolah seperti ayam tepung goreng, *burger*, *french fries*, *pizza*, serta minuman berkarbonasi. Tambahan lagi, ketergantungan siswa SMA

Walisongo pada *smartphone* dan perangkat digital tergolong masif, sebab nyaris semua murid punya *smartphone* yang dipakai tak hanya untuk urusan sekolah tapi juga rekreasi via media sosial (*Instagram, TikTok, Facebook*), permainan daring (*Mobile Legends, PUBG, Free Fire*), serta *streaming* konten (*YouTube, Netflix*), dengan lama penggunaan acap melampaui batas ideal dari *American Academy of Pediatrics* yakni tak lebih 2 jam harian (Kinansi *et al.*, 2023). Pengamatan pra-studi di Oktober 2024 mengungkap fakta bahwa luar biasa 60% siswa luangkan waktu lebih 4 jam sehari buat *screen time*, sementara di atas 70% siswa lahap *fast food* minimal 3-4 kali seminggu. Situasi demikian sinyal potensi kuat ledakan obesitas di kalangan remaja yang patut diinvestigasi secara mendalam. Studi semacam ini krusial karena obesitas remaja tak sekedar rusak kesehatan jasmani seperti eskalasi ancaman jantung vaskular, diabetes, dan gangguan metabolisme, tapi juga ganggu ranah mental-sosial ialamanya, misal minimnya harga diri, citra tubuh buruk, ejekan bentuk badan, pengucilan teman, turunnya nilai sekolah, rawan depresi serta keresahan yang bisa hambat maturasi psikis dan derajat hidup remaja. Pengenalan cepat pemicu obesitas remaja jadi kunci utama guna bentuk program penanganan presisi dan ampuh demi cegah kendali berat badan berlebih.

Luaran riset ini diantisipasi beri masukan berharga untuk pengelola sekolah dalam cipta regulasi kantin bergizi dan kampanye nutrisi harmonis, untuk orang tua agar pantau makan-minum serta *gadget* anak di rumah, serta untuk Dinas Kesehatan dan pembuat kebijakan dalam susun rencana

advokasi kesehatan yang prioritas perbaiki makan serta batasi *screen time* remaja secara bijak (Rani *et al.*, 2022).

Penelitian ini menawarkan kebaruan pada empat aspek utama. Pertama, studi ini menganalisis dua variabel risiko secara simultan dalam satu desain terintegrasi, memungkinkan evaluasi kontribusi relatif masing-masing variabel beserta interaksi sinergisnya terhadap obesitas dengan pendekatan empiris multivariat yang belum pernah diterapkan di lingkungan sekolah spesifik seperti ini. Kedua, penggunaan instrumen *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) tidak hanya mencatat frekuensi konsumsi *fast food*, tetapi juga mengestimasi ukuran porsi untuk data asupan energi yang lebih akurat dan terstandar selama 7 hari terakhir. Ketiga, penilaian status gizi memanfaatkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) berdasarkan standar WHO dan Kemenkes RI, yang lebih presisi untuk remaja dengan empat kategori: kurus, normal, *overweight*, dan obesitas. Keempat, penelitian ini merupakan yang pertama di SMA Walisongo, menghasilkan data *evidence-based* yang kontekstual dan spesifik sebagai dasar kebijakan pencegahan obesitas di tingkat sekolah bagi manajemen, tenaga kesehatan, serta orang tua.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah yang muncul dalam penelitian ini Adalah “ Adakah hubungan antara pola konsumsi makanan *fast food* dan *screen time* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Walisongo?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan pola konsumsi makanan *fast food* dan *screen time* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Walisongo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pola konsumsi makanan *fast food* pada remaja di lingkungan SMA Walisongo.
2. Mengidentifikasi durasi *screen time* pada remaja di lingkungan SMA Walisongo.
3. Mengetahui prevalensi kejadian obesitas pada remaja di lingkungan SMA Walisongo berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U).
4. Menganalisis hubungan antara pola konsumsi makanan *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di lingkungan SMA Walisongo.
5. Menganalisis hubungan antara *screen time* dengan kejadian obesitas pada remaja di lingkungan SMA Walisongo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja

Studi ini diharapkan mampu meningkatkan wawasan serta kesadaran remaja akan bahaya konsumsi berlebih makanan cepat saji dan *screen time* panjang terhadap kondisi kesehatan, terutama potensi obesitas,

sehingga mendorong mereka adopsi pola nutrisi sehat serta pembatasan interaksi perangkat elektronik.

2. Bagi Sekolah (SMA Walisongo)

Luaran penelitian dapat dijadikan rekomendasi berharga bagi manajemen sekolah guna menyusun dan memajukan inisiatif kesehatan, seperti pelatihan gizi harmonis, pengawasan menu kantin, plus rangkaian aktivitas yang memacu gerak fisik dan kurangi ketergantungan *screen time* siswa.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini berpotensi jadi fondasi data bagi petugas kesehatan dalam merancang strategi pencegahan serta penanganan obesitas remaja via pendekatan modifikasi kebiasaan makan dan pengaturan pola hidup pasif.

4. Bagi Peneliti Lanjutan

Riset ini diantisipasi berperan sebagai basis informasi dan rujukan primer bagi riset berikutnya yang mengembangkan kajian lebih mendalam soal pemicu obesitas remaja, dengan tambahan variabel atau teknik metodologi inovatif.