

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode yang rentan dalam hal pertumbuhan dan perkembangan khususnya masalah gizi dan obesitas. Hal tersebut terjadi seiring dengan meningkatnya kebutuhan zat gizi yang disertai perubahan pola makan dan gaya hidup. Masalah gizi yang terjadi pada masa remaja terjadi akibat asupan energi yang melampaui kebutuhan tubuh serta rendahnya tingkat aktivitas fisik. Kondisi tersebut menyebabkan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan, sehingga memicu penumpukan lemak tubuh dan meningkatkan risiko terjadinya obesitas (Andrini et al., 2023).

Data dari *United Nations Children's Fund* (UNICEF) melaporkan bahwa prevalensi overweight dan obesitas pada anak dan remaja pada tahun 2022, sekitar 1 dari 5 anak dan remaja di dunia (20%) mengalami kelebihan berat badan, sementara sekitar 1 dari 10 (9,4%) hidup dengan obesitas. Kondisi ini menandakan bahwa obesitas kini menjadi masalah yang lebih umum dibandingkan kekurangan gizi pada kelompok usia tersebut (UNICEF, 2022).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada remaja usia 16–18 tahun, prevalensi status gizi gemuk dan obesitas di Indonesia berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) masing-masing tercatat sebesar 8,8% untuk kategori gemuk dan 3,3% untuk obesitas. Sementara itu, Provinsi Sumatera Barat, dalam prevalensi status gizi

berdasarkan kategori (IMT)), terdapat sebanyak 20,3%. Kota Padang prevalensi obesitas dewasa sebesar 22,5% lebih tinggi dari data prevelensi Sumatera Barat. (SKI, 2023).

Kejadian obesitas dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor genetik, pola konsumsi, gaya hidup, lingkungan, kemajuan teknologi, serta faktor sosial ekonomi. Salah satu faktor yang mempengaruhi obesitas adalah pola konsumsi seperti banyaknya makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan, dan kebiasaan mengonsumsi *fast food* juga memiliki peran penting karena dapat menimbulkan ketidakseimbangan energi ketika asupan energi lebih tinggi dibandingkan energi yang digunakan tubuh. Kebiasaan mengonsumsi *fast food* secara berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas karena makanan cepat saji umumnya memiliki kandungan kalori, lemak, gula, dan garam yang tinggi, serta kurang mengandung zat gizi yang seimbang. Jika konsumsi *fast food* dilakukan terus-menerus dan tidak disertai aktivitas fisik yang memadai, maka kelebihan energi akan menumpuk dalam bentuk lemak tubuh sehingga dapat memicu terjadinya obesitas (Arundhana & Masnar, 2013).

Berdasarkan laporan oleh *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) pada tahun 2023, sekitar 14,6% anak dan remaja usia 12–19 tahun mengonsumsi *fast food* menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji masih menjadi bagian penting pola makan remaja modern (CDC, 2023). Hasil survei *Kuriosis* dari *Katadata Insight Center* (KIC) oleh Annur tahun 2023, juga menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia

mengonsumsi *fast food* lebih dari satu kali dalam seminggu. Tercatat, perempuan yang mengonsumsi *fast food* satu kali per minggu sebesar 55,5%, sementara laki-laki sebesar 44,5%. Pada frekuensi 2–3 kali per minggu, konsumsi *fast food* pada perempuan mencapai 53,8% dan laki-laki 46,2%. Namun, pada frekuensi 4–5 kali per minggu, laki-laki lebih dominan dengan persentase 70,6%, sedangkan perempuan hanya 29,4%. Selanjutnya, pada konsumsi 6–7 kali per minggu, perempuan kembali lebih tinggi yaitu 57,1% dibandingkan laki-laki 42,9%. Adapun pada intensitas lebih dari 7 kali per minggu, proporsi konsumsi *fast food* antara perempuan dan laki-laki relatif sama, masing-masing sebesar 50% (Rahmasari et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Nurfaidah et al., (2025) didapatkan bahwa dari 87 remaja siswa SMA, 12 siswa (13,8 %) mengalami obesitas, sementara 65,5 % responden memiliki pola konsumsi *fast food* yang tinggi. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dan kejadian obesitas pada remaja ($p < 0,05$). Penelitian yang dilakukan oleh Kanesa, (2023) menunjukan bahwa 54,4% remaja yang mengalami obesitas juga memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food*, dengan hubungan yang signifikan secara statistik ($p = 0,016$). Selain itu, penelitian terhadap 70 responden remaja menunjukkan bahwa 81,8% responden yang sering mengonsumsi *fast food* mengalami obesitas, dengan nilai $p = 0,000$.

Kejadian obesitas pada remaja tidak semata-mata dipengaruhi oleh pola konsumsi *fast food*. Selain faktor asupan energi, pengeluaran energi juga

memiliki peranan yang penting, salah satunya melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan pengeluaran energi pada anak dan remaja serta membantu menjaga keseimbangan energi. Rendahnya tingkat aktivitas fisik dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi yang berujung pada penumpukan lemak tubuh dan meningkatnya risiko obesitas (WHO, 2022).

Data aktivitas fisik pada penduduk umur ≥ 10 tahun menurut SKI 2023, menunjukkan bahwa prevalensi masalah di Indonesia yaitu tidak ada waktu 48,7%, malas 32,6%, sudah lansia 19,5%, dan tidak ada rekan 9,8%. Sedangkan untuk Provinsi Sumatera Barat, menunjukkan prevalensi masalah aktivitas fisik pada penduduk umur ≥ 10 tahun sebesar 49,5% tidak ada waktu, 33,4% malas, 20,3% sudah lansia, dan 11,4% tidak ada rekan. Berdasarkan data di atas, masalah aktivitas fisik di Sumatera Barat lebih tinggi terlihat pada kategori aktivitas fisik tidak ada waktu, malas, sudah lansia, dan tidak ada rekan dibandingkan dengan prevalensi di Indonesia (SKI, 2023). Individu yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung mengalami ketidakseimbangan energi, yaitu ketika jumlah energi yang dikonsumsi melebihi energi yang digunakan. Keadaan ini dapat memicu penumpukan lemak dalam tubuh, yang pada akhirnya meningkatkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan menyebabkan obesitas (Nisa & Sari, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Nurfaidah et al., (2025) didapatkan adanya hubungan yang signifikan antara rendahnya aktivitas fisik dan kejadian obesitas ($p < 0,05$). Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani &

Harjanti, (2024) yang dilakukan pada 120 siswa menunjukkan bahwa frekuensi aktivitas fisik ≤ 3 kali/minggu pada remaja berkaitan dengan risiko obesitas yang 2,5 kali lebih tinggi dibandingkan mereka yang aktif ≥ 5 kali/minggu ($p = 0,018$). Temuan ini menegaskan bahwa rendahnya aktivitas fisik adalah determinan penting obesitas pada remaja SMA, terutama dalam konteks gaya hidup sedentary dan pergeseran perilaku ke arah aktivitas yang lebih banyak duduk.

Fenomena obesitas pada remaja dapat berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular di masa depan jika tidak ditangani sejak dini. Data global dan regional menunjukkan tren peningkatan obesitas yang memprihatinkan, sementara perilaku makan remaja yang didominasi oleh makanan cepat saji tetap menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang perlu strategi intervensi tepat sasaran (Lee, 2024).

Berdasarkan Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kota Padang Tahun 2024/2025, hasil skrining pemeriksaan kesehatan berkala pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang dilakukan oleh 24 Puskesmas di Kota Padang menunjukkan bahwa wilayah kerja Puskesmas Andalas memiliki prevalensi status gizi gemuk dan obesitas tertinggi. Dari total 7.216 siswa, sebanyak 2.239 siswa mengikuti skrining, dan ditemukan 192 siswa mengalami obesitas. Selanjutnya ditemukan di wilayah kerja Puskesmas Pauh dengan 154 kasus obesitas, sedangkan Puskesmas Lubuk Begalung mencatat 120 kasus obesitas (Dinkes, 2025).

Berdasarkan Data dari Puskesmas Andalas, hasil rekapitulasi penjangkaran kesehatan peserta didik di wilayah kerja Puskesmas Andalas Tahun 2024, dari 15 SMA yang ada, hanya 11 sekolah yang telah menjalani pemeriksaan kesehatan. Berdasarkan hasil tersebut, SMAN 10 Kota Padang tercatat sebagai sekolah dengan angka obesitas tertinggi. Dari total 1.076 siswa, sebanyak 325 siswa yang mengikuti penjangkaran, dan ditemukan 39 kasus obesitas. Angka ini merupakan yang tertinggi dibandingkan sekolah lain, diikuti oleh SMKN 2 dengan 34 kasus obesitas dan SMKN 6 dengan 33 kasus obesitas. Selain itu, lokasi SMAN 10 Kota Padang yang berada di pusat kota memungkinkan akses yang lebih mudah terhadap berbagai jenis makanan yang berpotensi berisiko, seperti makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta makanan olahan, berpengawet, dan instan. Kondisi ini menjadi salah satu pertimbangan dalam pemilihan sekolah tersebut sebagai lokasi penelitian (Puskesmas Andalas, 2024).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 11 Maret 2026 terhadap 10 siswa kelas X dan XI di SMAN 10 Kota Padang, diperoleh gambaran status gizi menghitung indeks massa tubuh (IMT) dengan mengukur berat badan dan tinggi badan siswa. Hasil survei menunjukkan bahwa sebanyak 60% siswa tergolong obesitas, 30% berada pada kategori overweight, dan hanya 10% yang memiliki status berat badan normal. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang disurvei memiliki masalah kelebihan berat badan.

Selain itu, hasil survei awal pada kelas X, dan XI juga menunjukkan terdapat 2 siswa yang memiliki tingkat konsumsi *fast food* tinggi dengan skor konsumsi >153. Jenis makanan *fast food* yang dikonsumsi antara lain mie instan, gorengan, bakso, nasi goreng, serta minuman kemasan. Meskipun jumlah siswa dengan tingkat konsumsi *fast food* tinggi tidak terlalu banyak, kebiasaan mengonsumsi makanan *fast food* tetap perlu mendapat perhatian karena makanan tersebut umumnya memiliki kandungan energi, lemak, gula, dan natrium yang tinggi, sehingga berpotensi berkontribusi terhadap peningkatan berat badan apabila dikonsumsi secara berlebihan.

Dari segi aktivitas fisik, hasil survei awal menunjukkan bahwa 4 siswa memiliki tingkat aktivitas fisik ringan, 4 siswa melakukan aktivitas fisik sedang, dan hanya 2 siswa yang melakukan aktivitas fisik berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang optimal. Aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam tubuh, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko terjadinya overweight dan obesitas pada remaja.

Berdasarkan latar belakang diatas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Pola Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini apakah ada hubungan pola konsumsi *fast food* dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya Hubungan Pola Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

- a. Diketahui distribusi frekuensi kejadian obesitas pada siswa SMAN 10 Kota Padang 10 Tahun 2026.
- b. Diketahui distribusi frekuensi pola konsumsi *fast food* pada siswa SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.
- c. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada siswa SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.
- d. Diketahui hubungan pola konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada siswa SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.
- e. Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan di bidang Kesehatan Masyarakat dan menambah pengalaman khususnya terkait kejadian obesitas pada remaja dan faktor yang berhubungan dengan obesitas.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi tambahan atau bahan perbandingan dalam penelitian tentang Hubungan Pola Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja.

2. Praktis

a. Bagi SMAN 10 Kota Padang

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya memberikan informasi tentang bahaya konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada Remaja. Dan dapat juga dijadikan pedoman untuk edukasi kepada Siswa untuk mencegah dari dini, masalah kesehatan terkait yang diakibatkan oleh konsumsi *fast food*.

b. Bagi Universitas Alifah Padang

Hasil penelitian bisa sebagai tambahan keustakaan dalam pengembangan ilmu kesehatan masyarakat tentang hubungan pola konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada

remaja dan menjadi salah satu referensi bagi mahasiswa dalam penulisan skripsi.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas tentang hubungan pola konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Variabel independen penelitian ini adalah pola konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik, sedangkan variabel dependen adalah kejadian obesitas. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret – Agustus 2026 di SMAN 10 Kota Padang. Waktu pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 21-23 Juli 2026. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas XI dan XII yang berjumlah 787 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 86 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* yaitu setiap populasi mempunyai kesempatan yang sama menjadi sampel dan menggunakan metode *stratified random sampling* yaitu metode pengambilan sampel dengan cara membagi populasi ke dalam beberapa kelompok (strata) yang bersifat homogen, kemudian dari masing-masing kelompok tersebut dipilih sampel secara acak. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan teknik wawancara. Teknik Analisa Data menggunakan Analisa univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*.