

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pertumbuhan fisik dan perkembangan manusia terdiri dari delapan tahap utama, yaitu periode prenatal, masa bayi, masa kanak-kanak awal, masa kanak-kanak, masa remaja, periode dewasa awal, periode dewasa madya, dan periode dewasa akhir. Pada masa remaja, tubuh memerlukan asupan nutrisi yang lebih tinggi dibandingkan pada masa anak-anak, karena pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik yang pesat dan perkembangan yang signifikan. Di era kemajuan teknologi yang pesat ini, gaya hidup dan kebiasaan makan remaja turut berubah, yang dapat mempengaruhi pola makan dan asupan gizi (Hafiza et al., 2020). Kebiasaan makan yang tidak sehat dapat menyebabkan remaja kurang mengontrol jenis makanan yang dikonsumsi, sehingga berdampak pada status gizi (Miko & Pratiwi, 2017).

Frekuensi makan seseorang mencerminkan kebiasaan, budaya, serta kepercayaan yang dimiliki individu tersebut dalam memilih makanan. Pembentukan kebiasaan makan dimulai sejak usia balita, yang dipengaruhi oleh pola asuh orang tua. Pada masa remaja, kebiasaan makan lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lingkungan, teman sebaya, dan kehidupan sosial. Kebiasaan makan pada remaja meliputi pilihan jenis makanan, jumlah makanan, frekuensi makan, distribusi makanan, serta cara memilih makanan (Qomariah et al., 2022). Frekuensi makan yang berlebihan dapat memicu

masalah kesehatan, salah satunya adalah gangguan pada Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dapat berujung pada obesitas.

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mengenai masalah gizi pada remaja menunjukkan bahwa 12,1% remaja berusia 16-18 tahun mengalami kegemukan dan obesitas. Di Provinsi Jawa Timur, prevalensi status gizi berlebih pada kelompok usia yang sama menunjukkan bahwa 10,2% remaja mengalami kegemukan, dan 4,7% mengalami obesitas (BKPK, 2023). Berdasarkan hasil kuesioner yang diisi oleh 50 mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan Blitar pada tanggal 22 November 2024, ditemukan bahwa 15 mahasiswa berusia 18-19 tahun memiliki berat badan yang melebihi batas normal. Fenomena peningkatan obesitas pada remaja saat ini banyak disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat (BKPK, 2023).

Sekitar 30% remaja yang mengalami obesitas akan terus mengalaminya hingga dewasa, sehingga menjadi obesitas persisten. Dampak dari pola makan yang tidak sehat tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga dapat berdampak pada aspek sosial dan psikologis remaja (Ardiansyah et al., 2021). Remaja yang mengalami obesitas berisiko tinggi mengalami gangguan psikologis, seperti depresi, yang dapat mengganggu perkembangan dalam jangka panjang (Annahar & Hendrati, 2022). Pemahaman yang baik mengenai pola makan, terutama frekuensi makan, sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan seperti obesitas.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pola makan dan hubungannya dengan kejadian obesitas pada remaja.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam membantu generasi muda tumbuh sehat dan terhindar dari risiko penyakit terkait pola makan yang tidak sehat. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi upaya untuk menciptakan perubahan positif dalam kebiasaan makan remaja.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini “Bagaimana hubungan pola makan remaja terhadap kejadian obesitas?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan antara pola makan remaja dengan kejadian obesitas.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi frekuensi makan pada remaja.
- b. Mengidentifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) remaja.
- c. Menganalisis hubungan pola makan terutama frekuensi makan terhadap kejadian obesitas pada remaja

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Pengembangan ilmu pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori tentang pola makan remaja dan hubungannya dengan obesitas, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan pada kelompok usia remaja.

b. Penambahan literatur tentang pola makan remaja

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan dalam studi terkait gizi remaja, kebiasaan makan, dan masalah obesitas, serta memperkaya pemahaman tentang faktor sosial, budaya, dan teknologi yang memengaruhi pola makan remaja.

c. Kontribusi terhadap pendekatan pencegahan obesitas

Penelitian ini dapat memberikan wawasan teoritis mengenai pentingnya pemahaman pola makan yang sehat dalam pencegahan obesitas pada remaja, serta bagaimana hal tersebut dapat diimplementasikan dalam program kesehatan masyarakat.

## **2. Manfaat Praktis**

a. Bagi remaja

Penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya pola makan yang sehat, serta meningkatkan kesadaran tentang bahaya obesitas dan dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental remaja.

b. Bagi orang tua dan keluarga

Diharapkan dapat membantu orang tua memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan remaja, serta memberikan informasi yang berguna untuk mendukung pola makan sehat di rumah.

c. Bagi tenaga kesehatan dan pendidik

Penelitian ini dapat memberikan dasar untuk merancang program edukasi dan intervensi yang lebih efektif dalam mencegah obesitas pada remaja, baik di sekolah maupun di fasilitas kesehatan.

d. Bagi kebijakan kesehatan masyarakat

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mendukung kebijakan atau program yang bertujuan mengurangi prevalensi obesitas di kalangan remaja, serta mempromosikan pola makan sehat dan gaya hidup aktif.