

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi berkualitas merupakan penentu keberlangsungan hidup, kesehatan dan pertumbuhan anak. Anak bergizi baik dapat tumbuh dan belajar, berpartisipasi dan bermanfaat bagi masyarakat, serta mampu bertahan saat menghadapi tantangan penyakit, bencana alam, dan bentuk lain dari krisis global (UNICEF, 2020).

Masa remaja adalah masa terjadinya perubahan yang berlangsung dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Remaja di Indonesia menanggung tiga beban malnutrisi diantaranya: kurang gizi, berat badan berlebih, dan defisiensi mikronutrien (UNICEF, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) angka kegemukan dan obesitas telah meningkat lebih banyak sejak tahun 1975. Di tahun 2016, lebih dari 1.9 juta orang dewasa mengalami kegemukan (overweight) dan 650 juta lainnya mengalami obesitas. Dibeberapa Negara kematian dikarenakan kegemukan lebih banyak terjadi ketimbang kematian yang disebabkan oleh gizi kurang. Di tahun 2019 sendiri, terdapat 38.2 juta anak usia dibawah 5 tahun yang mengalami kegemukan. jenis kelamin yang banyak menderita

kelebihan berat badan adalah laki-laki (38,7%) dibandingkan dengan perempuan (26,5%) (Mustofa & Nugroho, 2021).

Obesitas merupakan salah satu permasalahan gizi yang sedang dihadapi masyarakat global, baik di Negara maju ataupun berkembang. Obesitas merupakan kelebihan akumulasi lemak yang dapat menyebabkan risiko bagi kesehatan (Arifani & Setiyaningrum, 2021)

Faktor-faktor pemicu yang dapat menyebabkan obesitas seperti asupan makan, aktivitas fisik, faktor psikologis dan faktor genetik. Sebagian besar obesitas disebabkan karena tingginya asupan energi. Jenis makanan tinggi energi yaitu nasi, roti putih, kentang, mie, dan beberapa jenis umbi-umbian (singkong dan ketela). Jenis makanan tersebut merupakan asupan tinggi energi yang paling banyak terdapat di dalam *fast food*. *Fast food* makanan yang cepat dalam penyajiannya dan apabila tidak dibatasi konsumsi *fast food* akan menyebabkan obesitas (Febriani & Sudarti, 2019).

Sebuah penelitian di Makassar tahun 2020 mengamati sebesar 54% orang sering mengonsumsi *fast food* (Herlina dkk, 2020) dan penelitian tahun 2012 yang dilakukan di SMA Negeri 5 Makassar dilaporkan sebesar 65,5% orang yang sering mengonsumsi *fast food* (Nurfaidah, 2012).

Kebiasaan makan yang salah pada anak maupun remaja akan meningkatkan kejadian obesitas, salah satunya adalah kebiasaan

makan makanan *fast food* (Pamelia, 2018). Hal-hal lain yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas antara lain yaitu kualitas tidurnya (Kristiana et al., 2020)

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah, sakit kepala, dan sering menguap (Rachmania Eka Damayanti et al., 2019).

Terdapat dua hormon pengatur nafsu makan yang menjadi perantara antara kuantitas dan kualitas tidur seseorang terhadap peningkatan IMT, yaitu penurunan hormon leptin dan peningkatan hormon ghrelin. Hormon leptin bermanfaat untuk mengatur berat badan dan memberikan informasi terkait cadangan makanan dalam tubuh, sementara hormon ghrelin berfungsi untuk merangsang nafsu makan (Ayuningtyas & Nadhiroh, 2023)

Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk perkembangan fungsi kognitif dan afektif pada remaja. Kualitas tidur adalah sebuah perasaan puas yang dinyatakan oleh seseorang tentang tidur (Rachmania Eka Damayanti et al., 2019).

Kondisi fisik seseorang juga dapat terpengaruh akibat kualitas tidur yang buruk. Seseorang dengan kualitas tidur buruk akan merasa kelelahan, kelelahan yang dialami menyebabkan seseorang

tidak ingin melakukan aktivitas maupun olahraga. Dalam jangka waktu yang panjang apabila kualitas tidur yang buruk kemudian disertai pola hidup yang tidak sehat, dapat berdampak pada terjadinya peningkatan IMT yang akan berujung pada terjadinya obesitas (Sinaga, 2015)

Dilihat dari hasil data, di Indonesia terdapat 63% remaja memiliki kualitas tidur yang tidak terpenuhi, dikarenakan remaja tidur dengan durasi tidur <7 jam setiap harinya. Kualitas tidur dinilai baik apabila tidak adanya tanda- tanda kekurangan tidur dan gangguan tidur (Lengkong et al., 2022)

Prevalensi obesitas di Provinsi Sulawesi Selatan berdasarkan umur (13-15) tahun (6,3% berat badan lebih dan 2,6% obesitas), terutama di Kota Makassar sebanyak 7,3% berat badan lebih dan 7,4% obesitas. Angka obesitas umum masih lebih rendah dibanding angka nasional yang mencapai 19,1% (8,8% berat badan lebih dan 10,3% obesitas). Seluruh kabupaten di Kota Makassar memiliki prevalensi obesitas umum di bawah angka nasional, sedangkan prevalensi obesitas umum berdasarkan jenis kelamin (11,5%) yaitu pada laki-laki lebih rendah dari pada perempuan masing-masing yaitu 15,7% dan 18,4% (Hamalding et al., 2019).

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di SMP Anak Indonesia Baznas banyak siswa yang mengonsumsi *Fast food* karena kebiasaan, penyajiannya cepat dan lingkungan sekolah yang

memiliki akses terhadap *fast food*. Dari segi kualitas tidur telah diamati sebanyak 10 siswa, dan di dapati sebanyak 2 siswa memiliki kualitas tidur yang baik dan 8 siswa lainnya memiliki kualitas tidur yang buruk. Dari segi obesitas telah diamati sebanyak 10 orang siswa dan didapati sebanyak 2 siswa yang mengalami obesitas, 1 siswa yang mengalami kelebihan berat badan dan 7 siswa lainnya memiliki berat badan normal.

Berdasarkan hasil uraian latar belakang tersebut, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan konsumsi *fast food* dan kualitas tidur terhadap kejadian overweight di Smp Anak Indonesia Baznas Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan konsumsi *fast food* dan kualitas tidur terhadap kejadian overweight di SMP Anak Indonesia Baznas Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2024?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi *fast food* dan kualitas tidur terhadap kejadian overweight di SMP Anak Indonesia Baznas Kota Makassar

2. Tujuan khusus

- a. Untuk menganalisis hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian overweight di SMP Anak Indonesia Baznas Kota Makassar
- b. Untuk menganalisis hubungan kualitas tidur dengan kejadian overweight di SMP Anak Indonesia Baznas Kota Makassar

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi peneliti

Manfaat Peneliti Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan wawasan dan pengalaman bagi peneliti untuk melatih kemampuan diri dalam melakukan penelitian, serta dapat mengimplementasikan berbagai ilmu yang telah diperoleh sebagai bekal di masa depan.

2. Manfaat teoritis

Manfaat Teoritis Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan mengenai hubungan konsumsi *fast food* dan kualitas tidur terhadap kejadian overweight di SMP Anak Indonesia Baznas Kota Makassar

3. Manfaat praktis

Penelitian ini sebagai sarana latihan dan pengembangan kemampuan dalam bidang penelitian dan penerapan teori yang telah dilakukan diperkuliahan