

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini obesitas telah menjadi masalah kesehatan global yang semakin mengkhawatirkan, di Indonesia kasus obesitas masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang semakin serius. Data terbaru dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa 13% atau setara dengan 890 juta diseluruh dunia pada tahun 2022 mengalami obesitas (World Health Organization (WHO), 2024). Pertumbuhan kasus obesitas paling cepat terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah, mengindikasikan pergeseran pola konsumsi makanan menuju makanan tinggi kalori namun rendah gizi yang dikombinasikan dengan gaya hidup Sedentary (Unicef, 2023).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Indonesia terdapat 14,4% remaja mengalami kelebihan berat badan, 23,4% mengalami obesitas (Azzahra, Hasan and Amir, 2023). Menurut Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023 menyebutkan bahwa kasus obesitas telah menjadi masalah global yang Dimana berdampak 2 milyar penduduk di seluruh dunia dan hal ini akan mengancam kesehatan termasuk di Indonesia (Nugraha, Sevia and Sibuea, 2023). Pada tahun 2030 akan diperkirakan 1 dari 5 wanita dan 1 dari 7 pria akan hidup dengan masalah obesitas, hal ini sudah termasuk setara dengan lebih dari 1 milyar orang di Dunia (Nugraha, Sevia and Sibuea, 2023). Data RISKESDAS Nasional (2018) prevalensi obesitas yaitu sebesar 4,0%. Diantaranya prevalensi pada remaja putri yaitu 4,5 % sedangkan pada remaja laki-laki sebesar 3,6%. Indonesia menempati urutan kedua setelah Singapura dengan

jumlah kasus obesitas pada remaja dengan jumlah 12,2%, disusul dengan negara Thailand sebesar 8%, Malaysia 6 % dan Vietnam 4,6 %(Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Menurut Profil Kesehatan Kota Yogyakarta tahun 2022, angka obesitas meningkat terutama di kalangan anak dan remaja(Profil Kesehatan Kota Yogyakarta, 2022). Daerah Istimewa Yogyakarta berada pada peringkat ke-17 nasional dalam prevalensi obesitas (kategori IMT), pada penduduk dan dewasa dengan umur lebih dari 18 tahun di provinsi DIY sebesar 21,35% dengan peringkat tertinggi berada di Kota Yogyakarta sebesar 26,97%(Dyan Permatasari and Ratna Pertiwi, 2022). Dari data obesitas Kota Yogyakarta tahun 2024 menunjukkan angka obesitas sebesar 15,5% di kecamatan Umbulharjo I.

Obesitas juga berpengaruh dengan masalah yang sering dialami oleh remaja yaitu siklus menstruasi. Diantaranya siklus menstruasi yang memendek, memanjang ataupun tidak mengalami menstruasi selama beberapa bulan. Data yang didapatkan sebesar 60,2% dari 108 remaja mengalami siklus menstruasi tidak teratur(Purwani, Manurung and Fauziah, 2023). *World Health Organization* (WHO) menunjukkan 45% Wanita di Indonesia memiliki gangguan siklus menstruasi(Sartika, Ade Nugrahmi and Febria, 2024). Daerah Istimewa Yogyakarta mengalami siklus menstruasi tidak teratur pada remaja mencapai 15,8%(Djashar, Herlinawati and Arifandi, 2022).

Hal ini merupakan salah satu faktor dari kejadian obesitas pada remaja tersebut dimana representasi massa lemak tubuh memiliki pengaruh terhadap

keseimbangan hormon(Azzahra, Mutmainah and Atifah, 2022). Siklus menstruasi ini menjadi masalah yang harus ditangani dengan baik hal ini dikarenakan dapat menyebabkan masalah kesehatan reproduksi. Pola makan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi, *Junk Food* merupakan jenis makanan yang tidak sehat Dimana kandungan asam lemak didalam makanan tersebut akan mengganggu metabolisme progesterone pada fase luteal dari siklus menstruasi(Hayya, Wulandari and Sugesti, 2023).

Konsumsi *Junk Food* yang berlebih merupakan salah satu faktor dari kejadian obesitas dan keteraturan menstruasi. Selain itu, Kebiasaan mengkonsumsi *Junk Food* secara konstan dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Makanan jenis *Junk Food* ini jika dikonsumsi secara berlebihan juga dapat meningkatkan resiko berbagai penyakit diantaranya hipertensi, diabetes dan gangguan pada lemak darah(Laksono *et al.*, 2021). Remaja sering kali menjadi sasaran utama dalam pemasaran makanan *Junk Food* karena mereka cenderung tertarik pada makanan cepat saji yang praktis dan juga memiliki rasa yang enak dan tidak membosankan. Berdasarkan data *World Health Organisation* tahun 2020 menyatakan bahwa 80% remaja di dunia sering mengkonsumsi *Junk Food* yang terdiri dari 50% makan siang, 15% makan malam, dan 15% makan pagi(Yetmi, Harahap and Lestari, 2021).

Menurut standar *World Health Organization* 2020 konsumsi *Junk Food* hanya boleh dikonsumsi sekali dalam seminggu.(Sanjaya, Pamungkas and Nurul Faidah, 2024). Beberapa penelitian yang sudah dilakukan menunjukan

bahwa konsumsi makanan cepat saji lebih dari dua kali dalam seminggu dapat meningkatkan resiko kelebihan berat badan dan obesitas. Saat ini makanan *Junk Food* telah menjadi makanan populer karena penyajian yang cepat, tersedia secara luas, mudah diperoleh dan memiliki rasa yang enak.(Pamelia, 2018). Secara harfiah, *Junk* (sampah,rongsoakan) dan *Food* (makanan) jadi *Junk Food* dapat juga diartikan sebagai ‘makanan sampah’ istilah *Junk Food* sendiri diartikan sebagai makanan yang tidak mengandung gizi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi tubuh manusia, sehingga hal tersebut dapat merusak kesehatan(Tanjung *et al.*, 2022).

Berdasarkan kondisi tersebut, mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Mengonsumsi *Junk Food* dengan Kejadian Obesitas dan keteraturan menstruasi pada Remaja di SMP IT Abu Bakar Umbulharjo.

B. Rumusan Masalah

Di era modern saat ini *Junk Food* merupakan konsumsi makanan cepat saji yang memiliki daya tarik yang semakin meningkat, terutama pada kalangan remaja dan dewasa anak muda. Gaya hidup yang serba praktis dan promosi masif mendorong makanan jenis *Junk Food* ini menjadi pilihan utama, meskipun diketahui makanan ini memiliki kandungan tinggi kalori, gula dan lemak jenuh. Fenomena ini juga yang memicu terjadinya peningkatan kasus obesitas yang telah menjadi salah satu masalah kesehatan global. Obesitas juga diduga memiliki kaitan dengan gangguan hormon yang dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada Perempuan. Berdasarkan kebiasaan pola

makan tersebut maka dapat dirumuskan permasalahan dalam skripsi ini adalah: adakah “Hubungan Mengonsumsi *Junk Food* Terhadap Kejadian Obesitas dan Keteraturan Menstruasi pada Remaja di SMP IT Abu Bakar Umbulharjo”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan konsumsi makanan *Junk Food* terhadap kejadian obesitas dan Keteraturan Menstruasi pada remaja di SMP IT Abu Bakar Umbulharjo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Tingkat konsumsi *Junk Food* pada remaja di SMP IT Abu Bakar Umbulharjo
- b. Menentukan status obesitas remaja di SMP IT Abu Bakar Umbulharjo
- c. Menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi *Junk Food* terhadap kejadian obesitas pada remaja di SMP IT Abu Bakar Umbulharjo
- d. Menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi *Junk Food* terhadap Keteraturan Menstruasi pada remaja di SMP IT Abu Bakar Umbulharjo

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup keilmuan dalam penelitian ini adalah kesehatan pada remaja mengenai hubungan konsumsi *Junk Food* dengan obesitas dan keteraturan menstruasi pada remaja perempuan.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman mendalam mengenai hubungan antara konsumsi *Junk Food* dengan kejadian obesitas serta bagaimana kondisi tersebut dapat mempengaruhi keteaturan menstruasi pada Perempuan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi remaja di SMP IT Abu Bakar Umbulharjo

Diharapkan dapat meningkatkan kesadaran serta kepedulian akan pentingnya menjaga pola konsumsi *Junk Food*.

b. Bagi Kepala Sekolah SMP IT Abu Bakar Umbulharjo

Kepala Sekolah dapat mengembangkan program promosi kesehatan yang lebih efektif, seperti kampanye makan sehat pada siswi guna untuk menjaga pola makan.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil peneliti ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan sebagai bahan kajian lebih mendalam, meneliti dengan variabel lain serta dapat memberikan informasi untuk pengembangan penelitian lebih lanjut.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Jenis Penelitian	Hasil	Perbedaan dan Persamaan
1.	Yesica Tiur Maulida Sitorus, Teten Tresnawan, Susilawati (2023)	Hubungan Konsumsi <i>Junk Food</i> dan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Remaja di Kelurahan Subang Jaya	Penelitian ini menggunakan korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei –Juni 2023, dengan populasi 1652 responden dengan teknik proportional random sampling yaitu sebanyak 322 responden.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi <i>Junk Food</i> dengan obesitas pada remaja di Kelurahan Subang Jaya, hasil penelitian ini <i>p-value</i> 0,000 atau (<i>p-value</i> < 0,05)	Perbedaan: Tempat,waktu penelitian,responden,desain penelitian, Persamaan: Metode penelitian, variabel
2.	Purwo Setiyo Nugroho, Andi Uci Riatul Hikmah (2020).	Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i> dan Frekuensi Makan Terhadap Obesitas	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis analitik observasional dengan rancangan <i>cross sectional</i> penelitian yang diambil dengan Teknik Simple Random Sampling yang didapatkan dari penghitungan menggunakan aplikasi Sample Size. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan konsumsi makanan <i>Junk Food</i> dan frekuensi makan sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah obesitas.	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi makanan <i>Junk Food</i> (<i>p value</i> <0.001) dan Frekuensi Makan (<i>p-value</i> <0.001) terhadap kejadian obesitas pada remaja di SMP 18 Samarinda. Dapat disimpulkan bahwa semakin sering remaja mengkonsumsi makanan <i>Junk Food</i> dan frekuensi makan berlebih akan menyebabkan terjadinya obesitas.	Perbedaan: Tempat,waktu penelitian,responden,desain penelitian. Persamaan: Metode penelitian variabel independent,
3.	Anggit Eka Ratnawati (2023)	Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja.	Penelitian menggunakan kuantitatif korelasional, dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan kriteria inklusi yaitu usia 14-18 tahun	Hasil penelitian ini menunjukkan Uji statistik chi-square menunjukkan bahwa nilai Sig (2 – tailed) $p = 0.021 < \alpha (0,05)$. artinya terdapat hubungan konsumsi fast food dengan siklus menstruasi.	Perbedaan: Tempat,waktu penelitian,responden Persamaan: Desain penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Jenis Penelitian	Hasil	Perbedaan dan Persamaan
4.	Iva Sulistya (2023)	Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Konsumsi <i>Junk Food</i> Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Di SMP Negeri 2 Kota Malang	Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i> Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>simple probability sampling</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan uji statistik yang dilakukan oleh peneliti didapati P-Value= 0,005 ($P < 0,05$) yang maknanya terdapat keterkaitan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi.	Perbedaan: Tempat, waktu penelitian, responden. Persamaan: Desain penelitian