

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi remaja merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, termasuk obesitas. Menurut World Health Organization (WHO, 2022), remaja adalah individu dengan rentang usia 10–19 tahun yang mengalami pertumbuhan pesat baik secara fisik maupun psikologis sehingga membutuhkan asupan gizi yang optimal.

Obesitas merupakan salah satu masalah gizi lebih yang terus meningkat secara global. Berdasarkan data terbaru *World Health Organization* (WHO, 2024), angka obesitas pada remaja di negara berkembang mengalami lonjakan hingga 7,4% akibat pergeseran perilaku konsumsi pangan olahan. Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2024) menunjukkan bahwa prevalensi berat badan berlebih (*overweight*) dan obesitas pada remaja usia 13–15 tahun telah menyentuh angka 16,1%. Jika tidak ditangani, obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (Kemenkes RI, 2020).

Selain berdampak pada kesehatan fisik, obesitas juga mempengaruhi kondisi psikologis remaja seperti menurunnya kepercayaan diri, gangguan citra tubuh, serta masalah sosial (Sumiyati & Irianti, 2021). Oleh karena itu, penting dilakukan upaya pencegahan sejak dini melalui pengendalian

faktor risiko yang berhubungan dengan status gizi remaja.

Salah satu faktor utama yang mempengaruhi status gizi remaja adalah pola konsumsi makanan, terutama meningkatnya konsumsi makanan cepat saji. Menurut Yetmi et al. (2021), makanan cepat saji adalah makanan yang disajikan dengan cepat, praktis, dan umumnya memiliki kandungan tinggi kalori, lemak, gula, serta rendah serat. Konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat menyebabkan kelebihan asupan energi yang berujung pada peningkatan berat badan dan obesitas (Hall *et al.*, 2020).

Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kemudahan akses, pengaruh media sosial, teman sebaya, serta gaya hidup modern (Pratama & Sari, 2023). Selain itu, penggunaan aplikasi pesan antar makanan juga semakin meningkatkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja (Wulandari *et al.*, 2022).

Meskipun banyak penelitian mengenai makanan cepat saji dilakukan pada remaja perkotaan, masih sedikit data yang mengeksplorasi bagaimana modernisasi pangan instan memengaruhi wilayah perbukitan seperti Kalurahan Pendoworejo. Lokasi ini memiliki karakteristik unik: berada di area perbukitan Menoreh namun memiliki aksesibilitas transportasi roda dua yang tinggi, yang memicu menjamurnya warung kelontong penyedia makanan yang serba instan. *Research gap* dalam penelitian ini terletak pada belum diketahuinya dampak penetrasi jajanan lokal komersial dan makanan instan terhadap status gizi remaja putri di pedesaan yang mulai mengadopsi gaya hidup sedentari.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja di Kalurahan Pendoworejo, Kabupaten Kulonprogo

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja di kalurahan Pendoworejo, Kabupaten Kulonprogo?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja di Kalurahan Pendoworejo, Kabupaten Kulonprogo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat konsumsi makanan cepat saji pada remaja di kalurahan Pendoworejo, Kabupaten Kulonprogo.
- b. Mengetahui status gizi remaja di Kalurahan Pendoworejo, Kabupaten Kulon progo.
- c. Mengetahui hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada remaja di Kalurahan Pendoworejo, kabupaten Kulon progo.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini adalah penelitian di bidang gizi masyarakat, khususnya pola konsumsi dengan fokus pada hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja di Kalurahan Pendoworejo, Kabupaten Kulon progo.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk penelitian lain dengan topik yang sama ataupun yang berbeda.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam melaksanakan penelitian di lapangan, serta landasan bagi penelitian selanjutnya dengan cakupan variabel (seperti faktor genetik, aktivitas fisik, atau psikososial) yang lebih mendalam.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Kesehatan

Sebagai dasar evidence-based untuk menyusun program promosi kesehatan dan intervensi gizi yang spesifik bagi remaja, serta bahan pertimbangan dalam perencanaan kebijakan kesehatan daerah terkait pengendalian obesitas.

b. Bagi masyarakat

Meningkatkan kesadaran dan pemahaman bagi masyarakat,

khususnya untuk orang tua dan remaja, mengenai dampak konsumsi makanan cepat saji terhadap status gizi, sehingga dapat mendorong penerapan pola makan yang lebih sehat dalam keluarga.

F. Keaslian Penelitian

1. Penelitian oleh Fauzan (2022) dengan judul *"Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Indeks Massa Tubuh Remaja di Pedesaan Jawa Timur"*. Penelitian tersebut menemukan bahwa terdapat kecenderungan peningkatan konsumsi makanan cepat saji di daerah pedesaan yang dipengaruhi oleh faktor kepraktisan dan keterjangkauan akses. Frekuensi konsumsi makanan cepat saji 3 kali per minggu berkorelasi signifikan terhadap peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) remaja. Kesamaan dengan penelitian ini terletak pada variabel independen (konsumsi makanan cepat saji), variabel dependen (status gizi/IMT), serta karakteristik lokasi penelitian yang berfokus pada wilayah pedesaan (*rural area*). Perbedaannya terletak pada populasi subjek, di mana penelitian Fauzan dilakukan pada remaja secara umum (laki-laki dan perempuan) dengan cakupan wilayah yang luas, sedangkan penelitian ini berfokus secara spesifik pada kelompok rentan yaitu remaja putri di wilayah perbukitan Kalurahan Pendoworejo.
2. Penelitian oleh Sari, dkk. (2021) dengan judul *"Pola Konsumsi Fast Food dan Faktor yang Mempengaruhi pada Remaja di Yogyakarta"*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa paparan media sosial memicu tingginya frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja. Sebagian besar

sampel (68%) yang memiliki status gizi lebih memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji berkadar lemak dan natrium tinggi. Kesamaan dengan penelitian ini adalah pada variabel utama yang diteliti, yaitu kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan kaitannya dengan status gizi remaja, serta kelompok usia subjek yang berada pada rentang usia remaja. Perbedaannya terletak pada lokasi dan jenis pangan, di mana penelitian Sari dkk. dilakukan di wilayah perkotaan (*urban*) Daerah Istimewa Yogyakarta dengan tipe makanan cepat saji modern (Barat), sedangkan penelitian ini bertempat di wilayah pedesaan (*rural*) dengan fokus makanan cepat saji yang didominasi oleh pangan instan dan jajanan lokal komersial.

3. Penelitian oleh Nurjanah, dkk. (2021) dengan judul "*Pengaruh Teman Sebaya terhadap Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja SMA*". Hasil penelitian menyimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara pengaruh kelompok teman sebaya dengan peningkatan frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja putri di sekolah. Kesamaan dengan penelitian ini terletak pada penilaian pola frekuensi konsumsi makanan cepat saji menggunakan kuesioner frekuensi makan (*Food Frequency*) serta berfokus pada subjek remaja putri. Perbedaannya adalah penelitian Nurjanah dkk. menekankan pada faktor sosial (teman sebaya) sebagai variabel eksternal di lingkungan sekolah, sementara penelitian ini menggunakan pendekatan observasional berbasis komunitas di tingkat kalurahan untuk menganalisis hubungan konsumsi tersebut langsung dengan status gizi antropometri (IMT/U). Penelitian Sari & Putri (2022)

dengan judul "Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Obesitas pada Remaja SMA di Yogyakarta". Penelitian ini menemukan bahwa 68% remaja obesitas memiliki frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang tinggi dengan nilai $p < 0,05$. Kesamaan dengan penelitian ini terletak pada variabel utama (konsumsi makanan cepat saji dan obesitas) serta kelompok usia (remaja). Perbedaannya terletak pada lokasi penelitian (perkotaan Yogyakarta vs pedesaan tempat PKL) dan tidak membahas pengaruh aplikasi pesan antar online.

4. Penelitian oleh Silva, dkk. (2022) dengan judul "*Aktivitas Fisik, Perilaku Sedentari, dan Asupan Makanan Cepat Saji pada Remaja: Tinjauan Sistematis*". Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingginya asupan makanan cepat saji yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik (gaya hidup sedentari) berisiko dua kali lipat menyebabkan akumulasi lemak tubuh dan obesitas pada masa pertumbuhan. Kesamaan dengan penelitian ini adalah meneliti korelasi antara asupan makanan tinggi kalori atau cepat saji dengan dampak penumpukan berat badan pada kelompok usia remaja. Perbedaannya terletak pada desain penelitian, di mana Silva dkk. menggunakan studi peninjauan sistematis (*systematic review*) dari berbagai artikel global, sedangkan penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan belah lintang (*cross-sectional*) langsung melalui pengambilan data di lapangan.
5. Lestari (2025) dengan judul "Pengaruh Penggunaan Aplikasi Pesan-Antar Online terhadap Konsumsi *Fast Food* dan Obesitas Remaja Pedesaan". Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja pedesaan yang sering

menggunakan aplikasi pesan-antaran berisiko 1,8 kali lebih tinggi mengalami obesitas. Kesamaan utama adalah lokasi penelitian (pedesaan) dan perhatian pada platform digital. Perbedaannya adalah fokus pada mekanisme pemesanan online sebagai variabel intervening.