

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kelompok usia remaja sangat sensitif terhadap masalah gizi karena pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat terjadi pada usia remaja dibandingkan usia sebelumnya (Niara et al., 2022). Menurut data UNICEF tahun 2021, sebanyak 66,7% anak dan remaja usia 5-19 tahun mengonsumsi setidaknya satu minuman berperisa gula per hari (Kementrian Kesehatan & UNICEF Indonesia, 2022).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tahun 2022 tentang status gizi pada remaja mengalami peningkatan. Dari data tersebut WHO mengatakan 1 dari 8 orang di dunia mengalami obesitas. Anak-anak dan remaja usia 5-19 tahun mengalami kelebihan obesitas sebanyak 390 juta, dan orang yang hidup dengan obesitas sebanyak 160 juta orang (WHO, 2022).

Dari Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, menunjukkan bahwa remaja umur 13-15 tahun terdapat 1,9 % mengalami *severely Thinnes*, 5,7% *thinnes*, 76,1% *normal*, 12,1 % *Overweight* dan 4,1% *Obesses*. Sedangkan pada remaja umur 16-18 tahun terdapat 1,7 % mengalami *severely Thinnes*, 6,6 % *thinnes*, 79,6% *normal*, 8,8 % *Overweight* dan 3,3% *Obesses*. Di Kepulauan Riau, remaja usia 13-15 tahun terdapat 2,8 % mengalami *severely Thinnes*, *Thinnes*, 4,6 % *thinnes*, 76,2% *normal*, 13,9 % *Overweight* dan 2,6% *Obesses*. Remaja usia 16-18 tahun terdapat terdapat 1,1 % mengalami *severely Thinnes*, *Thinnes*, 6,5 % *thinnes*, 76,4% *normal*, 14,4 % *Overweight* dan 4,8% *Obesses* (Kesehatan, 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Batam pada tahun 2023, dari 21 puskesmas yang ada di Kota Batam dengan kasus obesitas pada remaja usia 15-19 tahun, didapatkan data tertinggi di Puskesmas Tiban Baru dengan menduduki posisi pertama berjumlah sebanyak 551 kasus, untuk posisi kedua berada di puskesmas Lubuk Baja sebanyak 273 kasus, dan untuk posisi ketiga berada di puskesmas Batu Aji sebanyak 243 kasus (Dinas Kesehatan Kota Batam, 2023).

Lingkungan menjadi faktor seseorang mengonsumsi makanan cepat saji. Keterjangkauan akses ke pedagang makanan cepat saji yang begitu dekat mempengaruhi remaja memperoleh *fast food* dengan mudah disaat lapar. Tidak hanya itu, pedagang fast food kerap memberikan diskon pada remaja yang sudah berlangganan, sehingga remaja semakin tertantang untuk rutin membelinya. Faktor lingkungan internal bisa menimbulkan perilaku remaja dalam mengonsumsi fast food yang melingkupi perilaku remaja yang mendapatkan pengalaman membeli makanan cepat saji pada suatu tempat sehingga menjadi tempat favorit mengonsumsi fast food bersama teman maupun keluarga, dan rasa penasaran hingga membuat ketagihan (Yetmi et al., 2021).

Dalam Direktorat jendral pelayanan kesehatan tahun 2023 menyatakan bahwa, mayoritas remaja mendapatkan dukungan teman sebaya untuk mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 4-27 kali dalam sebulan. berdasarkan FGD yang dilakukan, ajakan teman sebaya menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi remaja untuk memilih makanan cepat saji atau *fast*

food dibandingkan dengan makanan lainnya (Abdul Rajab Harahap et al., 2023).

Penyajian makanan yang cepat serta dapat dihidangkan kapanpun dan dimanapun, dengan harga yang terjangkau menjadi pilihan remaja mengkonsumsi *fast food*. *Fast food* juga jenis makanan yang memenuhi selera remaja, serta dianggap makanan yang trendi bagi anak muda. (Alfora et al., 2023).

Tingginya kandungan kalori dan zat gizi makro yang dikonsumsi secara berlebihan, serta konsumsi makanan cepat saji yang terlalu sering kurang konsumsi serat, serta tidak sarapan pagi juga menjadi penyebab terjadinya obesitas (Niara et al., 2022).

Hasil penelitian Octaviani, dkk tahun 2022 berjudul “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang Kota”, menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan *fast food* dan obesitas pada anak (Octoviani & Aprilla, 2022).

Obesitas yang terjadi pada remaja dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan jika tidak ditangani. Obesitas yang terjadi pada masa remaja dapat menimbulkan komplikasi yang dapat mempengaruhi tahapan pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya. Komplikasi yang mungkin terjadi berkaitan dengan tekanan darah, kolestrol dan kadar gula darah yang meningkat hingga menjadi faktor risiko penyakit kardiovaskular seperti, hipertensi, iskemia, penyakit jantung dan stroke (Niara et al., 2022).

Lemak tubuh yang berlebih dapat mempengaruhi produksi hormon yang tidak normal. Hormon memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan reproduksi dan pengaturan normal siklus menstruasi. Gangguan siklus menstruasi yang disebabkan karena hormon yang tidak normal seperti oligomenorea (jarang menstruasi), polimenore (lebih sering menstruasi) dan amenorea (sama sekali tidak menstruasi). Obesitas dapat menyebabkan terganggunya siklus menstruasi melalui jaringan lemak adiposa dan mempengaruhi kuantitas hormon estrogen dan androgen (Fitria, 2021).

Asam lemak yang terdapat pada makanan cepat saji tidak hanya menyebabkan obesitas, tetapi juga menghambat metabolisme *progesteron* selama *fase luteal* siklus menstruasi. Sering konsumsi *fast food* dapat mempengaruhi kelancaran siklus menstruasi (Hayya et al., 2023).

Wanita yang kelebihan berat badan mengalami peningkatan produksi estrogen, yang terbentuk di jaringan lemak. Peningkatan kadar estrogen yang terus menerus dapat meningkatkan hormon androgen, sehingga dapat mempengaruhi perkembangan folikel yang matang. Wanita yang mengalami obesitas memiliki risiko lebih tinggi terjadinya gangguan siklus menstruasi dibandingkan wanita dengan gizi normal (Fitria, 2021).

Menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2022, menyatakan bahwa untuk mengatasi obesitas perlu dilakukan perbaikan akar masalah. Dengan melakukan aktivitas fisik, berolahraga dan penurunan berat badan dengan diet (Kemenkes RI, 2022a). Prinsip pengelolaan obesitas adalah mengatur keseimbangan energi. Dimana energi yang masuk harus lebih sedikit dari yang dibutuhkan. Aktivitas fisik yang dilakukan mampu menyeimbangkan jumlah

asupan energi yang masuk, sehingga asupan energi yang masuk ke dalam tubuh tidak akan pernah berlebihan jika selalu melakukan aktivitas fisik.

Pola makan yang baik juga dapat mengatasi masalah obesitas (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). mengkonsumsi makanan sehat, memperlambat kecepatan makan, dan mengurangi konsumsi makanan manis dapat mengurangi obesitas (Nabila et al., 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMAN 4 Batam pada tanggal 13 mei 2024, menunjukkan hasil dari 15 siswa-siswi terdapat 7 orang menyatakan sering mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 4-6x /minggu, 3 orang biasa mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 3x /minggu, 2 orang menyatakan kadang-kadang mengkonsumsi sebanyak 1-2x /minggu dan 3 orang menyatakan jarang mengkonsumsi *fast food*. maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti terkait “Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri yang mengalami gangguan menstruasi di SMAN 4 Batam”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah Apakah ada Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri yang Mengalami Gangguan Menstruasi di SMAN 4 Batam ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi di SMAN 4 Batam. .

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 4 Batam.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kejadian obesitas pada remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi di SMAN 4 Batam.
3. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi di SMAN 4 Batam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi pengembangan ilmu kebidanan pada remaja dan sumbangan pemikiran dan masukan, guna meningkatkan gizi remaja.

1.4.2 Praktis

Manfaat praktis ini dapat ditujukan kepada :

- a. Pihak Institusi pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan referensi bagi institusi pendidikan kesehatan.

- b. Anak Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan remaja mengenai hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi di SMAN 4 Batam.

c. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi serta memberikan kesempatan kepada peneliti selanjutnya untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang masalah yang serupa.

1.5 Risiko Penelitian

Risiko penelitian ini minimal menimbulkan masalah pada responden dikarenakan peneliti tidak memberikan intervensi. Peneliti hanya memberikan kuisioner kepada responden untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Kemungkinan risiko penelitian ini adalah jawaban responden yang tidak jujur pada saat mengisi kuisioner sehingga data yang didapatkan tidak valid serta ketidaknyamanan responden selama penelitian berlangsung.

