

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Berat badan berlebih pada remaja merupakan ancaman serius dan tidak bisa dianggap biasa saja oleh berbagai negara. Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan pada tahun 2016 lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami berat badan berlebih atau obesitas (WHO, 2021). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi berat badan berlebih di Indonesia pada remaja usia 16-18 tahun berdasarkan IMT/U *Z-score* dengan kategori berat badan berlebih adalah 9,5% dan kategori obesitas adalah 4%. Prevalensi berat badan berlebih di Jawa Barat pada remaja usia 16-18 tahun berdasarkan IMT/U *Z-score* dengan kategori berat badan berlebih lebih tinggi dari prevalensi Indonesia yaitu 10,9% dan kategori obesitas adalah 4,5% (Riskesdas, 2018).

Penyebab berat badan berlebih dan obesitas pada remaja salah satunya adalah konsumsi makanan tinggi gula dan garam, serta makanan tinggi lemak. Hal tersebut dapat diperparah dengan gaya hidup tidak baik seperti kurangnya waktu tidur dan manajemen stress yang kurang baik serta kurangnya aktivitas fisik (Chatterjee *et al.*, 2020). Penyebab lainnya dari berat badan berlebih adalah faktor genetik. Seorang remaja dengan salah satu atau kedua orang tua yang memiliki berat badan berlebih maka kemungkinan ia memiliki berat badan berlebih adalah 40-80% (Saraswati *et al.*, 2021).

Makanan tinggi lemak merupakan makanan penyebab kelebihan berat badan. Proporsi kebiasaan konsumsi makanan berlemak lebih dari satu kali perhari pada remaja Indonesia usia 15-19 tahun adalah 43,8%, sedangkan proporsi kebiasaan konsumsi makanan berlemak lebih dari satu kali perhari pada remaja Jawa Barat usia 15-19 tahun adalah 54,59% (Risksedas, 2018). Pandangan masyarakat mengenai gizi masih keliru, yaitu cita rasa dari makanan yang gurih cenderung asin dan tinggi natrium, serta gorengan yang tinggi lemak lebih diutamakan daripada kualitas dan kuantitas gizi. Hal ini karena makanan akan dirasa lebih enak dan gurih ketika memiliki kandungan lemak dan garam yang tinggi (Ernalina *et al.*, 2022).

Masa remaja dibagi menjadi masa remaja awal (*early adolescence*) berusia 10-13 tahun, masa remaja tengah (*middle adolescence*) berusia 14-16 tahun, dan masa remaja akhir (*late adolescence*) berusia 17-21 tahun (Danty *et al.*, 2019). Siswi SMA termasuk ke dalam pertengahan antara kelompok remaja tengah dan remaja akhir. Saat memasuki masa SMA, remaja biasanya mulai memiliki kemandirian. Remaja menggunakan makanan untuk mempertegas kemandiriannya, namun sayangnya hal tersebut tidak selalu menguntungkan. Kemandirian pada remaja dalam pemilihan makanan tidak selalu berdampak positif. Oleh karena itu, memperhatikan asupan gizi remaja menjadi penting karena jika tidak sesuai akan membuatnya mengalami masalah gizi (Caballero *et al.*, 2005).

Remaja putri berisiko lebih tinggi mengalami kelebihan berat badan dan obesitas daripada remaja putra. Remaja putri lebih banyak menyimpan

massa lemak daripada remaja putra (Setiawati *et al.*, 2019). Remaja putri yang mengalami kelebihan berat badan hingga dewasa akan berakibat negatif pada kehamilannya yaitu risiko keguguran pada kehamilan di trimester pertama (Cozzolino *et al.*, 2021)

Faktor yang dapat memengaruhi konsumsi lemak salah satunya adalah paparan media sosial. Salah satu tren kebiasaan remaja yang dapat bermanifestasi pada faktor risiko kelebihan berat badan adalah menonton konten yang ditampilkan di media sosial yaitu video *eating show*. Video ini berisi siaran makan dalam jumlah banyak dengan makanan yang dapat menggugah selera atau biasa disebut dengan istilah *mukbang* (Margiyanti, 2021).

Stimulus visual yaitu tampilan makanan melalui iklan akan merangsang pusat makan di otak, sehingga berpengaruh terhadap asupan makan (Rolls, 2007). Visual makanan yang dilihat dalam keadaan lapar akan mendorong seseorang untuk memilih makanan (Gidlof *et al.*, 2021). Visualisasi makanan dengan porsi besar akan lebih menarik daripada porsi kecil sehingga muncul keinginan yang lebih besar untuk makan dalam porsi besar (Kirsten *et al.*, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Margiyanti (2021), memperoleh hasil yaitu adanya hubungan antara menonton video *mukbang* dengan keinginan makan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Amalia *et al.* (2021) juga memperoleh hasil yaitu adanya hubungan antara kebiasaan menonton video *mukbang* dengan perubahan perilaku makan.

Data Badan Pusat Statistik menunjukkan Kota Tasikmalaya merupakan kota termiskin di Jawa Barat (Badan Pusat Statistik, 2021). Kondisi tersebut bertolak belakang dengan fakta bahwa Kota Tasikmalaya termasuk ke dalam 12 Kabupaten/Kota dengan prevalensi remaja berat badan berlebih di atas angka prevalensi Jawa Barat (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2017). Wilayah kerja Puskesmas Indihiang merupakan daerah Kota Tasikmalaya dengan kejadian *overweight* pada remaja >15 tahun terbanyak urutan ke empat dengan persentase 15,44% (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2019). Terdapat 3 SMA Negeri, 1 SMA Swasta, dan 4 SMK Swasta di wilayah kerja Puskesmas Indihiang. Pada penelitian ini, SMA Negeri dipilih sebagai tempat penelitian. SMA Negeri 2 Tasikmalaya merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas favorit di Kota Tasikmalaya yang berlokasi di wilayah kerja Puskesmas Indihiang.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 50 orang siswi kelas X dan XI SMA Negeri 2 Tasikmalaya menunjukkan mereka sering mengakses media sosial setiap hari dan 96% dari mereka pernah menonton video *mukbang*. Hasil *food recall 2x24 jam weekend* dan *weekday* yang dilakukan saat studi pendahuluan menunjukkan 50% dari mereka memiliki asupan lemak lebih dari angka kecukupan gizi lemak bagi remaja putri usia 16-18 tahun. Hasil pengamatan di lingkungan sekolah dan wawancara kepada siswi SMAN 2 Tasikmalaya menunjukkan makanan yang biasanya mereka konsumsi berasal dari jajanan di sekitar sekolah yang mayoritas terdiri dari makanan berlemak, makanan yang di sediakan di rumah, dan makanan yang mereka beli di luar

rumah. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan paparan video *mukbang* dengan konsumsi lemak pada remaja putri. Penelitian dilakukan dengan studi observasional pada siswi kelas X dan XI SMA Negeri 2 Tasikmalaya.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara paparan video *mukbang* dengan konsumsi lemak pada remaja putri?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara paparan video *mukbang* dengan konsumsi lemak pada remaja putri.

## **D. Ruang Lingkup Penelitian**

### 1. Lingkup Masalah

Penelitian ini menganalisis mengenai hubungan antara paparan video *mukbang* dengan konsumsi lemak pada remaja putri.

### 2. Lingkup Metode

Penelitian ini merupakan penelitian observasional menggunakan desain *cross sectional* dan model korelasi.

### 3. Lingkup Keilmuan

Penelitian ini termasuk ke dalam keilmuan gizi masyarakat.

### 4. Lingkup Sasaran

Subjek pada penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI SMA Negeri 2 Tasikmalaya yang berusia 15-18 tahun.

## 5. Lingkup Tempat

Lokasi penelitian ini adalah di SMA Negeri 2 Tasikmalaya.

## 6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari sampai bulan Oktober 2023.

## E. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi Institusi/Subjek Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai pentingnya mengontrol diri dari paparan video *mukbang* agar tidak berpengaruh konsumsi lemak yang melebihi kebutuhan.

### 2. Bagi Program Studi Gizi

Hasil penelitian dapat menambah kepustakaan mengenai hubungan paparan video *mukbang* dengan konsumsi lemak.

### 3. Bagi Keilmuan Gizi

Hasil penelitian dapat menambah referensi keilmuan mengenai hubungan paparan video *mukbang* dengan konsumsi lemak.

### 4. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan ilmu baru mengenai paparan video *mukbang* dan konsumsi lemak. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi.