

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Status gizi didefinisikan sebagai kondisi yang merefleksikan tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang terpenuhi dari asupan makanan, di mana dampak fisiknya dapat diukur secara objektif. Kondisi gizi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk status kesehatan, pengetahuan, dan kondisi ekonomi, serta sangat erat kaitannya dengan pola konsumsi makanan. Masalah gizi sering kali timbul akibat kombinasi antara pengetahuan gizi yang rendah, perubahan kebiasaan makan, dan pola konsumsi makanan bergizi yang buruk selama masa remaja (Arieska & Herdiani, 2020). Obesitas, salah satu bentuk masalah gizi lebih, didefinisikan sebagai kondisi yang ditandai oleh akumulasi lemak tubuh yang berlebihan atau tidak normal, yang utamanya disebabkan oleh gabungan faktor antara aktivitas fisik yang kurang dan asupan makanan padat energi yang berlebihan. Hal ini diperparah oleh pergeseran pola makan dari pola tradisional ke pola makan ala Barat, yang umumnya dicirikan oleh jenis makanan yang tinggi energi, tinggi kolesterol, dan tinggi natrium, tetapi rendah serat. Secara keseluruhan, kelebihan asupan gizi makro yang dikonsumsi secara berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik merupakan mekanisme utama yang menyebabkan seseorang mengalami obesitas (Mardiana et al., 2022).

Malnutrisi didefinisikan sebagai kondisi yang mencakup defisiensi atau kelebihan asupan zat gizi, ketidakseimbangan nutrisi esensial, atau adanya gangguan dalam pemanfaatan zat gizi oleh tubuh. Fenomena ini kini sering disebut sebagai "beban ganda malnutrisi" (*double burden of malnutrition*), yang terdiri dari masalah kurang gizi (*undernutrition*) di satu sisi, dan kelebihan berat badan/obesitas (*overweight and obesity*) serta penyakit tidak menular yang terkait pola makan di sisi lain (WHO, 2025).

Beban gizi berlebih (*double burden of malnutrition*) menunjukkan peningkatan yang signifikan, baik secara global maupun di tingkat nasional dan Jawa Tengah. Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2025) untuk kelompok usia 5 hingga 19 tahun, prevalensi *overweight* (termasuk obesitas) telah melonjak tajam secara global, dari hanya 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. Data tahun 2022 menunjukkan bahwa lebih dari 390 juta anak dan remaja berada dalam

kondisi *overweight*, dengan 160 juta di antaranya menderita obesitas—suatu prevalensi obesitas yang meningkat dari hanya 2% (1990) menjadi 8% (2022). Kondisi Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tidak optimal pada masa remaja ini meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM) (*noncommunicable diseases/NCDs*), seperti diabetes tipe 2 dan penyakit kardiovaskular, yang sekaligus menegaskan urgensi global untuk mengatasi faktor-faktor pendorong kelebihan berat badan, termasuk konsumsi makanan ultra-proses. Di Indonesia, data prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan total sampel tertimbang sebesar 3.125 (N), dengan prevalensi (malnutrisi) *overweight* tercatat 8,8% dan obesitas 3,3%, sehingga total akumulatif kelebihan berat badan mencapai 12,1%. Meskipun demikian, masalah kekurangan gizi (*thinness*, IMT/U di bawah normal) juga masih menjadi perhatian di angka 8,3% (akumulasi *severely thinness* 1,7% dan *thinness* 6,6%). Secara spesifik di Jawa Tengah (lokasi penelitian), dengan total sampel tertimbang 3.878 (N), besaran masalah ini sebanding; total kelebihan berat badan (*overweight* dan obesitas) mencapai 11,6% (dengan *overweight* 8,7% dan obesitas 2,9%). Uniknya, prevalensi kekurangan gizi (*thinness*) di Jawa Tengah justru lebih tinggi, yakni sebesar 9,8% (akumulasi *severely thinness* 1,8% dan *thinness* 8,0%) dibandingkan dengan rata-rata nasional (8,3%) untuk kelompok usia yang sama (BKPK, 2023).

Salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap status gizi adalah pengetahuan. Pengetahuan berfungsi sebagai dasar fundamental bagi seseorang untuk membuat pilihan yang tepat dalam memilih bahan makanan dan mengatur kebiasaan makan mereka. Hal ini penting untuk berbagai tujuan, seperti meningkatkan performa dan penampilan secara keseluruhan, memastikan nutrisi yang baik, serta mencegah obesitas dan mengatasi berbagai penyakit yang diakibatkan oleh kondisi tersebut. Karena semakin luas pengetahuan tentang gizi yang dimiliki seseorang, maka semakin baik pula pola dan perilaku makan yang akan diterapkan, menunjukkan adanya korelasi erat antara pengetahuan dan kualitas gizi individu (Berliandita & Hakim, 2021).

Pergeseran pola makan modern yang ditandai dengan peningkatan konsumsi makanan ultra-proses (*ultra-processed foods*) telah menjadi salah satu faktor penting pemicu permasalahan gizi. Makanan ultra-proses dicirikan oleh kandungan gula, lemak, garam, dan aditif yang tinggi, namun memiliki kadar serat serta zat gizi mikro yang rendah, sehingga secara inheren meningkatkan risiko obesitas. Menurut data *Pan*

*American Health Organization* (PAHO, 2015) yang bersumber dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), terjadi pergeseran global dalam pola makan, baik di negara berpenghasilan tinggi maupun di negara berpenghasilan rendah dan menengah, yaitu beralih dari makanan tidak diproses/diproses minimal ke produk makanan dan minuman ultra-proses. Konsumsi produk-produk ini, termasuk makanan cepat saji, camilan kemasan, dan minuman manis, telah meningkat signifikan dalam beberapa tahun terakhir di Indonesia, didorong oleh urbanisasi, perkembangan industri makanan, dan gaya hidup modern. Di Indonesia, Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 untuk penduduk usia  $\geq 3$  tahun menunjukkan tingginya dominasi produk UPF dalam diet harian. Secara nasional, konsumsi mi instan/makanan instan lainnya secara mingguan (1-6 kali per minggu) mencapai 60,7% populasi, dengan konsumsi harian ( $\geq 1$  kali per hari) sebesar 5,9%. Konsumsi daging/ayam/ikan olahan dengan pengawet juga masif, di mana 45,4% populasi mengonsumsi mingguan dan 7,8% mengonsumsi harian. Pola konsumsi serupa terlihat di Jawa Tengah (N=112.057), di mana 57,3% populasi mengonsumsi makanan instan mingguan dan 43,1% mengonsumsi olahan daging mingguan. Walaupun konsumsi harian di Jawa Tengah cenderung lebih rendah untuk mi instan (3,1%) dan olahan daging (5,4%), tingginya prevalensi konsumsi mingguan ini, ditambah dengan konsumsi minuman berkarbonasi (*soft drink*) mingguan sebesar 7,2% di Jawa Tengah, merupakan indikasi kuat pergeseran pola makan yang berkontribusi signifikan terhadap peningkatan beban gizi berlebih di Indonesia (BKPK, 2023; Diba, 2025).

Malnutrisi pada usia remaja merupakan isu kesehatan global yang masih dihadapi secara signifikan, baik di negara-negara berkembang maupun di negara-negara maju di seluruh dunia. Remaja merupakan kelompok usia yang sangat memerlukan perhatian khusus, sebab masa ini adalah tahap transisi krusial menuju kedewasaan dalam siklus kehidupan, di mana terjadi percepatan yang signifikan pada pertumbuhan dan perkembangan. Periode puncak perubahan ini ditandai dengan transformasi menyeluruh, baik secara fisik misalnya perbedaan bentuk tubuh maupun psikososial, yang memengaruhi karakter dan perilaku. Kedua jenis perubahan ini memiliki dampak besar dalam menentukan kebiasaan makan dan jenis makanan yang dipilih, yang secara langsung berujung pada kondisi status gizi remaja. Kecenderungan mereka untuk memilih makanan yang praktis dan terasa enak, tanpa memedulikan kandungan nutrisinya, menjadikan kelompok ini rentan terhadap pengaruh pola makan serta gaya

hidup yang kurang sehat, sehingga mudah memunculkan masalah-masalah gizi (Awaliah et al., 2023; Fitriani et al., 2025).

Konsumsi makanan ultra-proses yang tinggi berdampak langsung terhadap berbagai masalah kesehatan. Peningkatan prevalensi obesitas secara global memiliki korelasi kuat dengan tingginya konsumsi makanan ultra-proses, yang dicirikan oleh kandungan gula, lemak, dan garam yang tinggi, namun rendah serat dan zat gizi mikro. Penelitian menunjukkan adanya pola *dose-response* yang jelas, di mana peningkatan konsumsi makanan ultra-proses berbanding lurus dengan peningkatan risiko obesitas. Studi eksperimental juga membuktikan bahwa diet yang didominasi makanan ultra-proses secara langsung memicu asupan kalori berlebih dan mengakibatkan kenaikan berat badan (Shanty, 2025). Selain obesitas, konsumsi makanan ultra-proses juga berhubungan dengan meningkatnya risiko sindrom metabolik. Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan secara statistik antara konsumsi makanan olahan daging merah dan lama *screen time* dengan peningkatan risiko sindrom metabolik pada remaja, dengan nilai  $p=0,007$  (Putri & Dwi Sarbini, 2025). Sindrom metabolik sendiri merupakan kumpulan faktor risiko metabolik yang meningkatkan kerentanan terhadap penyakit kardiovaskular dan diabetes tipe 2. Lebih lanjut, konsumsi makanan ultra-proses juga diidentifikasi sebagai faktor risiko signifikan untuk penyakit ginjal kronis, termasuk gagal ginjal, terutama pada anak-anak dan remaja. Analisis menunjukkan bahwa konsumsi makanan ultra-proses secara langsung berkorelasi dengan peningkatan risiko gagal ginjal melalui tiga mekanisme utama: pertama, peningkatan beban natrium dan gula yang berkontribusi pada perkembangan hipertensi dan resistensi insulin; kedua, efek adiktif makanan ultra-proses yang memperburuk pola makan tidak sehat; dan ketiga, dampak langsung bahan kimia tambahan seperti fosfat dan *advanced glycation end products (AGEs)* yang merusak fungsi ginjal (Sulastri et al., 2024, 2025).

Studi pendahuluan yang dilaksanakan pada Oktober 2025 di Dusun Kanutan, Planggu, Trucuk, Klaten, melibatkan 10 remaja dan mengindikasikan adanya permasalahan gizi yang bervariasi di lokasi tersebut. Hasil pengukuran status gizi awal menunjukkan adanya masalah gizi (malnutrisi) baik kelebihan maupun kekurangan, di mana 4 remaja (40%) berstatus gizi lebih, 4 remaja (40%) normal, dan 2 remaja (20%) gizi kurang, yang secara keseluruhan memperlihatkan variasi yang perlu diidentifikasi faktor pendorongnya. Wawancara menunjukkan 5 dari 10 remaja (50%) mengatakan memahami makanan ultra-proses dan secara keseluruhan mengatakan mengonsumsi

makanan tersebut. Berdasarkan pengamatan di lapangan menemukan bahwa jenis makanan ini sangat mudah diakses di sekitar lokasi, baik melalui warung-warung kecil, minimarket, maupun UMKM lokal, yang mendorong intensitas konsumsi yang tinggi di kalangan remaja. Mengingat tingginya tren konsumsi makanan ultra-proses serta pentingnya peran edukasi, peneliti tertarik untuk menganalisis dan membuktikan hubungan antara tingkat pengetahuan remaja mengenai makanan ultra-proses dengan status gizi objektif mereka di Dusun Kanutan, Planggu, Trucuk, Klaten.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah penelitian ini didasarkan pada kesenjangan informasi empiris antara tingginya variasi masalah gizi pada remaja di lokasi studi (termasuk temuan awal 6 dari 10 sampel 60% remaja di Dusun Kanutan tergolong malnutrisi dimana status gizi lebih 40% dan 20% gizi kurang) dengan peran potensial pengetahuan gizi dalam memengaruhi perilaku konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) yang berisiko. Meskipun data di tingkat nasional dan Jawa Tengah telah mengonfirmasi adanya *double burden of malnutrition* dan dominasi konsumsi UPF, belum tersedia bukti spesifik dan empiris mengenai sejauh mana pengetahuan remaja di Dusun Kanutan terkait makanan ultra-proses (UPF) memiliki hubungan dengan status gizi objektif mereka yang diukur dengan Indeks Massa Tubuh per Usia (IMT/U) *z-score* dan dikategorikan kedalam status gizi baik/ malnutrisi. Dengan demikian, pertanyaan utama yang akan dijawab melalui penelitian ini adalah: "Apakah terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang makanan ultra-proses dengan status gizi pada remaja di Dusun Kanutan, Planggu, Trucuk, Klaten?"

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan remaja tentang makanan ultra-proses dengan status gizi pada remaja di Dusun Kanutan, Planggu, Trucuk, Klaten.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, gender, pendidikan
- b. Mengukur tingkat pengetahuan remaja tentang makanan ultra-proses di Dusun Kanutan, Planggu, Trucuk, Klaten.

- c. Menilai status gizi remaja di Dusun Kanutan, Planggu, Trucuk, Klaten, menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh per Usia (IMT/U) *z-score* dan dikategorikan kedalam status gizi baik/ malnutrisi..
- d. Menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan remaja tentang makanan ultra-proses dengan status gizi (IMT/U) *z-score* pada remaja di Dusun Kanutan, Planggu, Trucuk, Klaten.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Umum**

Penelitian ini bertujuan memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang gizi masyarakat, dengan memberikan bukti empiris mengenai peran pengetahuan tentang makanan ultra-proses (*Ultra-Processed Foods/UPF*) sebagai salah satu faktor penentu status gizi pada populasi remaja. Hasil studi ini dapat dijadikan sebagai dasar atau referensi awal bagi peneliti selanjutnya. Studi lanjutan dapat dikembangkan untuk menganalisis faktor-faktor lain yang memediasi hubungan antara pengetahuan UPF, perilaku konsumsi, dan status gizi remaja.

##### **2. Manfaat Umum**

###### **a. Bagi Remaja**

Hasil penelitian ini menjadi media edukasi dan peningkatan kesadaran diri mengenai pentingnya pengetahuan gizi, khususnya tentang risiko konsumsi makanan ultra-proses (UPF). Ini mendorong remaja untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan termotivasi untuk mencapai status gizi optimal.

###### **b. Bagi Orang Tua**

Menyediakan informasi yang relevan mengenai pentingnya pengetahuan UPF dalam memengaruhi status gizi anak remaja. Hal ini dapat dijadikan panduan dalam pengawasan, penyediaan makanan di rumah, dan pemberian edukasi gizi kepada anak di lingkungan keluarga.

###### **c. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan penting untuk pengembangan kurikulum atau materi edukasi kesehatan dan gizi di sekolah. Institusi dapat merancang program yang lebih efektif dan spesifik dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak makanan ultra-proses.

d. Bagi Petugas Kesehatan

Memberikan data empiris dan faktual di lokasi penelitian (Dusun Kanutan) mengenai tingkat pengetahuan UPF dan masalah gizi remaja. Data ini penting sebagai dasar untuk perumusan intervensi gizi, program penyuluhan, atau skrining kesehatan yang lebih terarah dan relevan.

e. Bagi Perawat

Memberikan landasan data yang kuat kepada perawat komunitas, terutama yang bertugas di Puskesmas atau Sekolah, untuk merancang dan melaksanakan program promosi kesehatan dan intervensi gizi yang spesifik. Perawat dapat menggunakan temuan ini untuk fokus pada edukasi risiko konsumsi UPF dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah malnutrisi (obesitas dan gizi kurang) pada populasi remaja.

f. Bagi Masyarakat

Secara tidak langsung, penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman kolektif di tingkat dusun/desa mengenai faktor-faktor risiko obesitas dan malnutrisi. Ini mendorong lingkungan yang lebih suportif terhadap pola hidup sehat dan pilihan makanan bergizi di komunitas setempat.

## E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian oleh Wisnuwardani et al. (2022) berjudul "Perubahan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Makanan Ultra Proses pada Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19: Penelitian Observasional" memiliki persamaan pada penggunaan desain penelitian Kuantitatif *Cross-Sectional*. Perbedaan yang sangat detail terletak pada subjek, tujuan, dan fokus variabel. Penelitian terdahulu ini bertujuan untuk mengetahui perubahan aktivitas fisik dan konsumsi makanan ultra proses pada 378 mahasiswa di Samarinda selama pembatasan sosial. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *online* selama 2 bulan. Uji analisis yang digunakan adalah uji *wilcoxon* dan *chi-square* (dengan tingkat kepercayaan 95%,  $\alpha=0,05$ ). Hasilnya menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara sebelum dan selama pembatasan sosial pada aktivitas fisik ( $p = <0,001$ ) dan konsumsi makanan ultra proses ( $p = 0,034$ ). Selain itu, faktor pendidikan ibu ( $p = 0,004$ ) dan jumlah penghuni dalam rumah ( $p = 0,001$ ) juga berpengaruh signifikan terhadap konsumsi UPF. Sebaliknya, penelitian saya berfokus pada hubungan Pengetahuan UPF dengan Status Gizi (bukan

perubahan atau faktor yang memengaruhi konsumsi). Penelitian saya menggunakan teknik Total Sampling pada 60 remaja di lingkungan Dusun Kanutan, Klaten (konteks rural) dengan uji analisis Chi-Square untuk menguji hubungan variabel kategorik pada satu titik waktu.

2. Penelitian Hutagalung (2024) berjudul "Hubungan Pengetahuan dan Konsumsi Makanan Ultra Proses Serta Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan di Universitas Andalas" memiliki persamaan kuat pada desain Kuantitatif *Cross-Sectional* dan penggunaan uji Chi-Square (derajat kepercayaan 95%,  $\alpha=0,05$ ) untuk menguji hubungan Pengetahuan UPF dengan Status Gizi. Perbedaan yang jelas adalah pada populasi, jumlah variabel, dan teknik *sampling*. Penelitian ini melibatkan 146 mahasiswa rumpun ilmu kesehatan yang diambil dengan teknik proportional random sampling, menguji empat variabel independen sekaligus terhadap Status Gizi. Hasilnya menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang UPF ( $p = 0,003$ ), frekuensi konsumsi ( $p = 0,01$ ), asupan konsumsi ( $p = 0,01$ ), dan aktivitas fisik ( $p = 0,01$ ) dengan status gizi. Berbeda, penelitian saya lebih terarah karena hanya berfokus pada Pengetahuan UPF sebagai satu-satunya variabel independen utama, dan secara eksplisit berfokus pada Status Gizi remaja di lingkungan rural Dusun Kanutan, menggunakan teknik Total Sampling pada 60 remaja (populasi umum).
3. Penelitian oleh Zuhrotunida et al. (2025) berjudul "Trends in Ultra-Processed Food Consumption and Its Correlation to Obesity Risk in Urban Adolescents" memiliki persamaan pada desain Kuantitatif *Cross-Sectional* dan melibatkan subjek remaja. Perbedaan yang sangat jelas adalah pada variabel yang diuji, lokasi, dan uji analisis. Penelitian terdahulu ini bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi UPF dengan risiko obesitas (*Body Mass Index*). Penelitian ini dilakukan pada 200 siswa SMA di DKI Jakarta (konteks perkotaan padat). Teknik analisis yang digunakan adalah Pearson correlation test dan simple linear regression. Hasilnya menunjukkan Pearson correlation test menghasilkan nilai  $r$  sebesar 0,479 ( $p = 0,000$ ) dan regresi linear menunjukkan kontribusi konsumsi UPF sebesar 23% terhadap variasi BMI ( $R^2 = 0,230$ ). Berbeda, penelitian saya berfokus pada hubungan Pengetahuan UPF dengan Status Gizi di Dusun Kanutan, Klaten (rural/pinggiran) dengan 60 sampel menggunakan Total Sampling dan diuji menggunakan Chi-Square.

4. Penelitian oleh Li & Shi (2025) berjudul "Ultra-Processed Food Consumption and Obesity among Children and Adolescents in China—Findings from China Health and Nutrition Survey" memiliki persamaan pada populasi sasaran (anak dan remaja) dan fokus pada status gizi (*overweight/obesity*). Perbedaan utamanya terletak pada desain studi dan analisis. Penelitian ini bersifat Jangka Panjang (*long-term*) karena melibatkan total 3.437 anak dan remaja yang berpartisipasi setidaknya dua kali dalam survei. Uji analisis yang digunakan adalah mixed effect logistic regression analyses. Hasilnya menunjukkan konsumsi UPF yang lebih tinggi berhubungan dengan peningkatan risiko *overweight/obesity* (dengan *Adjusted OR* hingga 2,15). Berbeda, penelitian saya adalah studi Kuantitatif *Cross-Sectional* yang berfokus pada variabel Pengetahuan UPF dengan Status. Penelitian saya menggunakan Total Sampling pada 60 remaja di Dusun Kanutan, Klaten, dan diuji menggunakan Chi-Square.
5. Penelitian oleh Fedde et al. (2025) berjudul "Ultra-Processed Food Consumption and Overweight in Children, Adolescents and Young Adults: Long-Term Data from the Kiel Obesity Prevention Study (KOPS)" memiliki persamaan dalam melibatkan subjek remaja dan fokus pada status berat badan (*overweight*). Perbedaan yang paling signifikan terletak pada desain studi. Penelitian ini adalah studi Kohort Jangka Panjang (*Long-term data*) dari Kiel Obesity Prevention Study (KOPS), menganalisis konsumsi UPF pada n=182 subjek. Uji analisis yang digunakan mencakup Analisis Longitudinal dan korelasi. Hasilnya bertujuan untuk menilai dampak konsumsi UPF terhadap tren berat badan dari masa kanak-kanak hingga dewasa muda. Berbeda dengan pendekatan longitudinal dan fokus pada Konsumsi UPF, penelitian saya menggunakan desain Kuantitatif *Cross-Sectional* pada 60 remaja (menggunakan Total Sampling) di Dusun Kanutan, Klaten. Penelitian saya berfokus pada variabel Pengetahuan UPF dengan Status Gizi remaja yang diuji menggunakan Chi-Square pada satu titik waktu.