

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), remaja merupakan kelompok usia antara 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 menetapkan bahwa remaja adalah individu berusia 10 sampai 18 tahun. Adapun versi Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), remaja didefinisikan sebagai individu belum menikah yang berusia 10 hingga 24 tahun. Masa remaja sendiri merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun psikologis. Pada periode ini, remaja lebih rentan mengalami kelebihan berat badan akibat perubahan hormonal, peningkatan nafsu makan, serta kecenderungan mengonsumsi makanan tinggi kalori namun rendah gizi. Oleh karena itu, menjaga pola makan seimbang dan meningkatkan aktivitas fisik menjadi hal penting untuk mencegah kelebihan berat badan serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Gizi seimbang merupakan pola makan harian yang mencakup berbagai zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Prinsip gizi seimbang mencakup keberagaman makanan, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, aktivitas fisik yang cukup, serta pemantauan berat badan secara berkala (Kementerian Kesehatan, 2014). Peningkatan kualitas sumber daya manusia (SDM) sangat bergantung pada peran peserta didik. Dalam hal ini, remaja sebagai bagian dari peserta didik perlu mendapatkan perhatian khusus, terutama dalam pemenuhan gizi yang optimal. Asupan gizi yang mencukupi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik pada masa remaja.

Kelebihan berat badan (overweight) merupakan salah satu isu kesehatan yang cukup signifikan di Indonesia. Kondisi ini disebabkan oleh akumulasi lemak tubuh yang berlebihan, sehingga mengakibatkan berat badan melebihi batas normal. Overweight dapat dialami oleh semua

kelompok usia, termasuk remaja, karena pada masa ini mereka berada dalam fase pertumbuhan yang cepat (growth spurt) dan membutuhkan asupan gizi yang lebih tinggi. Kegemukan merujuk pada kondisi berat badan yang melebihi standar normal, sedangkan obesitas adalah kondisi yang lebih parah, ditandai dengan penumpukan lemak yang sangat berlebih dalam tubuh. Selama masa remaja, masalah gizi yang umum terjadi meliputi defisiensi gizi, kelebihan asupan gizi, serta obesitas (Lugina dkk., 2021).

Remaja cenderung memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat, di mana mereka seringkali tidak memperhatikan kandungan zat gizi dan lebih mengutamakan rasa kenyang serta kelezatan makanan (Hafiza dkk., 2020). Kebiasaan remaja yang sering menghabiskan waktu di luar rumah bersama teman-temannya, serta ketertarikan untuk mencoba makanan atau minuman yang sedang tren, turut memengaruhi pola konsumsi mereka (Hafiza dkk., 2020). Pola makan yang didominasi oleh makanan tinggi energi, lemak, dan gula dalam jangka panjang dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas pada remaja (Habsidiani & Ruhana, 2023).

Menurut WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2022, sebanyak 43% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, dengan 16% di antaranya mengalami obesitas. Selain itu, lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5–19 tahun juga mengalami kelebihan berat badan, termasuk 160 juta yang hidup dengan obesitas. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa pada tahun 2023, angka kasus obesitas mencapai 15,3%. Angka ini menunjukkan penurunan dibandingkan dengan data tahun 2018 yang sebelumnya mencatat sekitar 21,8%.

Menurut Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023), di Sumatera Utara, prevalensi kegemukan (overweight) pada remaja usia 13-15 tahun mencapai 11,6%, sementara obesitas pada kelompok usia yang sama mencapai 2,8%. Di Kabupaten Deli Serdang, menurut Riskesdas 2018, prevalensi overweight pada remaja usia 13-15 tahun

adalah 8,44%, sedangkan prevalensi obesitas pada kelompok usia yang sama mencapai 5,6%.

Agar pertumbuhan dan perkembangan remaja berlangsung secara optimal, dibutuhkan asupan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak dalam jumlah yang proporsional. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kebutuhan harian zat gizi pada remaja usia 13–15 tahun berbeda tergantung pada jenis kelaminnya.

Remaja laki-laki usia 13–15 tahun membutuhkan energi sekitar 2.400 kkal per hari. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, disarankan asupan protein sebanyak 70 gram, lemak 80 gram, dan karbohidrat 350 gram per hari. Sementara itu, remaja perempuan pada rentang usia yang sama memerlukan energi sekitar 2.025 kkal per hari, dengan asupan protein sebanyak 65 gram, lemak 70 gram, dan karbohidrat 300 gram per hari.

Penelitian yang dilakukan oleh dini febriani tahun 2020 mengungkapkan bahwa remaja putri usia 13–15 tahun membutuhkan energi sebesar 2025 kkal, protein 65 gram, lemak 70 gram, dan karbohidrat 300 gram per hari. Namun, banyak remaja yang tidak memenuhi kebutuhan tersebut, yang dapat berdampak negatif terhadap status gizi mereka.

Dengan demikian, peningkatan kesadaran akan pentingnya pemenuhan kebutuhan zat gizi makro pada remaja menjadi hal yang krusial. Hal ini dapat dilakukan melalui edukasi gizi, promosi pola makan yang sehat, serta kebijakan yang mendukung ketersediaan dan akses terhadap makanan bergizi. Upaya tersebut diharapkan mampu mencegah berbagai permasalahan gizi pada remaja, seperti kekurangan maupun kelebihan gizi, termasuk obesitas, sekaligus menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Status gizi seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik secara langsung maupun tidak langsung. Faktor langsung meliputi pola konsumsi makanan dan kondisi kesehatan, termasuk adanya penyakit infeksi.

Sementara itu, faktor tidak langsung mencakup tingkat pendidikan, aktivitas fisik, kebiasaan makan berlebih, kondisi lingkungan, kualitas tidur, faktor genetik, dan lainnya (Halawa dkk., 2022). Salah satu penyebab utama terjadinya kelebihan gizi adalah ketidakseimbangan antara energi yang dikonsumsi dan energi yang digunakan tubuh dalam jangka waktu lama, yang pada akhirnya menyebabkan akumulasi lemak. Kelebihan asupan energi dari makanan tinggi kalori akan disimpan dalam tubuh sebagai lemak.

Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dan kejadian kelebihan gizi. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Yanti Rahmita dan rekan-rekannya (2021), yang mengungkapkan bahwa konsumsi lemak secara berlebihan dalam jangka panjang berkaitan dengan peningkatan risiko kelebihan gizi. Salah satu masalah gizi yang sering dialami remaja adalah overweight, yang umumnya disebabkan oleh konsumsi makanan tinggi energi—terutama yang mengandung banyak lemak dan karbohidrat—tanpa diiringi dengan aktivitas fisik yang cukup. Karbohidrat dan lemak berperan sebagai sumber energi utama, sedangkan protein berfungsi sebagai zat pembangun. Pada remaja yang mengalami obesitas, kelebihan asupan zat gizi makro, khususnya karbohidrat dan lemak, dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh. Pola makan yang tidak seimbang dan gaya hidup sedentari semakin memperburuk kondisi ini, sehingga meningkatkan risiko obesitas di kalangan remaja (Mulalinda dkk., 2019).

Penyuluhan merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui penyampaian informasi. Tujuan dari penyuluhan kesehatan adalah mengubah atau memengaruhi perilaku masyarakat, baik secara individu maupun kelompok, dengan menyampaikan pesan-pesan tertentu guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Maulani dkk., 2021).

Leaflet merupakan media promosi berbentuk cetakan pada selembarnya kertas kecil yang dirancang agar mudah dibawa dan dibagikan. Bahan

cetak ini biasanya dilipat untuk menarik perhatian pembaca, dilengkapi dengan ilustrasi, serta disusun menggunakan bahasa yang sederhana, ringkas, dan mudah dipahami. Tujuan utama dari leaflet adalah menyebarkan informasi secara luas, sehingga umumnya dicetak dalam jumlah besar untuk didistribusikan kepada kelompok sasaran atau sampel tertentu. Sebagai alat bantu pembelajaran, leaflet perlu memuat materi yang relevan dan mendukung pemahaman siswa terhadap topik yang disampaikan. Selain itu, penyusunannya harus sistematis, dengan tampilan dan bahasa yang menarik serta mudah dimengerti (Manggala dkk., 2021).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan terhadap 396 siswa di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam, ditemukan bahwa 42 siswa (10,61% dari total siswa) mengalami overweight dan obesitas, yang dimana 23 siswa (5,81%) mengalami overweight, dan 19 siswa (4,80%) mengalami obesitas. Prevalensi ini lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata prevalensi obesitas di Sumatera Utara (2,2%) dan Deli Serdang (3,52). Fenomena ini mengkhawatirkan karena banyak siswa di sekolah ini cenderung memilih makanan tidak sehat seperti junk food, sering ngemil, dan memiliki aktivitas fisik yang rendah, yang berkontribusi terhadap peningkatan berat badan. Untuk mencegah meningkatnya kasus obesitas, saya memulai program penyuluhan yang berfokus pada siswa yang mengalami overweight guna mengurangi prevalensi obesitas di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang menggunakan media leaflet terhadap asupan karbohidrat, lemak, dan protein pada siswa overweight di sekolah tersebut.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media leaflet terhadap asupan karbohidrat, lemak, dan protein pada siswa overweight di SMA N 2 Lubuk Pakam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap asupan karbohidrat, lemak dan protein pada siswa Overweight di SMA N 2 Lubuk Pakam.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai asupan Karbohidrat sebelum dan sesudah penyuluhan dengan media leaflet pada siswa overweight di SMA N 2 Lubuk Pakam.
- b. Menilai asupan Lemak sebelum dan sesudah penyuluhan dengan media leaflet pada siswa overweight di SMA N 2 Lubuk Pakam.
- c. Menilai asupan Protein sebelum dan sesudah penyuluhan dengan media leaflet pada siswa overweight di SMA N 2 Lubuk Pakam.
- d. Menganalisis pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media leaflet terhadap asupan karbohidrat pada siswa overweight di SMA N 2 Lubuk Pakam.
- e. Menganalisis pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media leaflet terhadap asupan lemak pada siswa overweight di SMA N 2 Lubuk Pakam.
- f. Menganalisis pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media leaflet terhadap asupan protein pada siswa overweight di SMA N 2 Lubuk Pakam.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa

Memberi informasi bagi siswa dengan kelebihan berat badan mengenai pengetahuan gizi dalam proporsi asupan Karbohidrat, Lemak dan Protein yang harus dikonsumsi setiap hari.

2. Bagi Peneliti

Untuk mengembangkan kemampuan dan menambah wawasan berfikir dalam menyusun dan menulis skripsi tentang pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media leaflet terhadap asupan karbohidrat, lemak dan protein pada siswa overweight di SMA N 2 Lubuk Pakam.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai referensi bagi institusi di bidang pendidikan yang dapat dijadikan acuan dalam penelitian lebih lanjut serta sebagai sumber informasi.