

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang

Masa Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa dari kelompok usia 10-18 tahun. Berbagai sebab remaja rentan mengalami masalah gizi. Permasalahan gizi ialah yang dapat terjadi pada masa remaja di Indonesia yaitu Triple Burden Nutrition, kurang energi (gizi kurang), anemia gizi (kekurangan zat besi), kegemukan (gizi lebih) dan kurang zat mikronutrien lain. Salah satu masalah gizi remaja adalah kelebihan gizi lebih terjadi karena jumlah energi yang dikonsumsi lebih besar dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan (Gifari et al., 2020).

Gizi lebih pada remaja telah menjadi isu kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius. Gizi lebih dapat disebabkan beberapa faktor resiko yaitu faktor genetik, psikologis, aktivitas fisik, konsumsi energi berlebihan, faktor lingkungan, faktor pola makan, tingkat sosial ekonomi dan tingkat pendidikan orangtua (Aini, 2014). Masalah Gizi lebih pada remaja yang tidak terkendali akan mengakibatkan seseorang menjadi obesitas, diabetes melitus, hipertensi dan gangguan kardiovaskuler. Oleh karena itu jika asupan makan berlebih tanpa asupan makan yang seimbang maka seseorang remaja mudah mengalami gizi lebih (R.Rachmad et al., 2009).

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI (2023), prevalensi obesitas/ gizi lebih pada remaja Indonesia meningkat dari 10,8% (2013) menjadi 31% (2018). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2010 prevalensi gizi lebih pada kelompok usia diatas 15 tahun mencapai 19,1%, sedangkan pada remaja umur 16-18 tahun secara nasional yaitu 1,4%. Prevalensi gizi lebih relatif lebih tinggi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki dan (perempuan 1,5%, laki-laki 1,3%) (Aini, 2014). Untuk wilayah provinsi Sumatera Utara, prevalensi gizi lebih adalah 25,8 %. (Riskesdas 2018). Untuk Prevalensi gizi lebih di Kabupaten Deli Serdang adalah 3,52 % (Riskesdas Sumut, 2018).

Salah satu faktor penyebab gizi lebih adalah ketidakseimbangan antara asupan makan dan pengeluaran energi dalam jangka waktu yang lama sehingga akan menyebabkan timbunan sebagai lemak yang berlebihan dan asupan makan yang dapat mempengaruhi status gizi (Yanti, Nova and Rahmi, 2021). Jika pola asupan buruk, akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak akan optimal, serta rentan terhadap penyakit-penyakit gizi kronis dan gizi lebih di masa dewasa dan remaja. Asupan makan dapat menggambarkan , jenis,dan bahan makan yang dikonsumsi sehari-hari (Ardi,2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan makan pada remaja dan bagaimana asupan makan tersebut berhubungan dengan kejadian gizi lebih. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi program intervensi gizi di kalangan remaja.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di 2 sekolah swastayaitu SMAS Nusantara Lubuk Pakam dan SMA Methodist. Pengambilan sampel dilakukan secara simple random sampling (acak sederhana). Dari 88 siswa kelas X dan XI yang diukur antropometri terdapat 49 Siswa yang mengalami gizi diantaranya terdapat 26 siswa yang gizi lebih di SMAS Nusantara dan 23 orang di SMA Methodist Lubuk Pakam. Dari 49 responden yang mengalami gizi lebih, orang (71%) yang memiliki asupan makan gizi lebih dan 71 orang (80%) yang tidak gizi lebih. Sebaliknya dari 16 responden yang tidak mengalami gizi lebih, 12 orang(13,6%) yang memiliki asupan makan kurang dan 4 orang(4,5%) yang asupan sedang. Berdasarkan hasil penelitian bahwa yang gizi lebih memiliki asupan makan yang lebih.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan asupan makan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di Kabupaten Deli Serdang?

C.Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan asupan makan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di Kabupaten Deli Serdang.

2. Tujuan Khusus

- a) Menilai asupan makan remaja.
- b) Mengukur tinggi badan dan berat badan remaja.
- c) Menilai prevalensi gizi lebih pada remaja di Kabupaten Deli Serdang.
- d) Menganalisis hubungan pada asupan makan dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Untuk mempelajari dan menilai tentang asupan makan remaja yang teratur dan status gizi lebih pada remaja.

2. Bagi Masyarakat

Untuk memberikan informasi kepada masyarakat khususnya remaja, orang tua dan pendidik terkait pentingnya menjaga asupan makan sehat.

3. Bagi Institusi Gizi

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan referensi bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian di atas.