

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kondisi gizi lebih atau overweight menjadi salah satu isu kesehatan yang cukup mengkhawatirkan di kalangan remaja. Tren peningkatan kasus ini terus terjadi secara global, termasuk di Indonesia. Overweight atau obesitas menggambarkan keadaan di mana individu memiliki berat badan berlebih yang berpotensi menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan. Peningkatan jumlah kasus gizi lebih mencerminkan adanya tren naik dalam prevalensi individu yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Kondisi ini umumnya dipicu oleh pola makan yang tidak seimbang serta kebiasaan hidup yang minim aktivitas fisik (Tegar *et al.*, 2023).

Kelebihan berat badan adalah kondisi yang ditandai dengan penumpukan lemak berlebih di dalam tubuh. Masalah ini tidak hanya memengaruhi orang dewasa, tetapi juga merupakan kekhawatiran serius bagi anak-anak dan remaja di segala usia. Prevalensi kelebihan berat badan pada remaja terus menunjukkan tren peningkatan setiap tahunnya, menjadikan kondisi ini sebagai salah satu tantangan utama dalam bidang kesehatan masyarakat (Virgo, Hardianti and Nopriyarti, 2022)

Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada anak-anak dan remaja meningkat secara global, termasuk di Indonesia, menurut data survei terkini. Hal ini menyiratkan bahwa pola makan yang buruk selama masa remaja dapat berdampak buruk bagi kesehatan seseorang dalam jangka panjang.

Sekitar 340 juta anak di seluruh dunia mengalami obesitas, menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa mengalami kegemukan atau status gizi lebih saat ini prevalensinya mencapai 29,5%. Di Indonesia, situasi ini juga semakin serius, terutama di kalangan remaja. Prevalensi kelebihan berat badan pada remaja usia hingga 17 tahun meningkat dari 7,3% pada tahun 2013 dan menjadi 13,5% pada tahun 2018 (Nurbaiti *et al.*, 2023).

Riskesdas Sumut, 2018 di Sumatera Utara, kejadian kegemukan pada anak usia 13-15 tahun lebih banyak terjadi pada laki-laki remaja , yaitu sebesar 10,55 %, sedangkan pada perempuan sebesar 11,74 %. Untuk kelompok usia di atas 18 tahun, prevalensi obesitas paling tinggi terdapat pada remaja perempuan dengan angka 32,97%, sedangkan pada remaja laki-laki mencapai 18,71% (sumber: Dinas Kesehatan Sumatera Utara, 2019).

Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, Menurut Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur (BMI/Umur) sebesar 20,1% remaja berusia antara 13 dan 18 tahun mengalami kelebihan berat badan atau kekurangan gizi . Prevalensi pada remaja laki-laki mencapai 12,2%, sementara pada remaja perempuan sebesar 12,0%.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh (Zahara, 2023), di daerah kabupaten Deli Serdang bahwa Prevalensi Status Gizi pada Remaja yang mengalami kegemukan, mencapai 36,20 % .Hal ini menyatakan bahwa masalah kegemukan di kabupaten deli Serdang memiliki prevalensi kegemukan yang tinggi.

Dengan meningkatnya jumlah remaja yang kelebihan berat badan, konsekuensi jangka panjang dari penyakit ini patut diwaspadai. Remaja yang kelebihan berat badan lebih mungkin mengalami obesitas saat dewasa. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis, termasuk tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan diabetes melitus tipe 2 (Made Tantra Wirakesuma, Desy Desy, at all 2022)

Tingginya angka prevalensi gizi lebih menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan pada remaja di Indonesia masih belum optimal. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, tercatat sebanyak 47,7% remaja tidak mengonsumsi sayuran setiap hari, dan hanya 34,5% yang rutin mengonsumsi buah-buahan. Selain itu, lebih dari 60% remaja diketahui memiliki kebiasaan sarapan yang tidak teratur. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang tinggi kalori, lemak, dan gula, ditambah dengan pola jajan yang kurang sehat, menyebabkan banyak remaja kurang menyadari pentingnya pemahaman mengenai prinsip gizi seimbang. Hal ini berpotensi

meningkatkan risiko masalah kesehatan jangka panjang akibat pola makan yang buruk (Hafiza, Utmi and Niriyah, 2021)

Penelitian ini mengkaji permasalahan gizi lebih yang berhubungan dengan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja di wilayah Kabupaten Deli Serdang. Temuan yang diperoleh menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan makan serta tingkat aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pola makan yang tidak sehat serta rendahnya aktivitas fisik turut berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih (Salsabiila, Witradharma and Yuliantini, 2023)

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut yang memperlihatkan bahwa prevalensi overweight atau gizi lebih semakin meningkat, maka peneliti berminat untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pola Kebiasaan Makan Remaja dengan Kejadian Gizi Lebih di SMP Yayasan Trisakti Lubuk Pakam.”

B. Rumusan Masalah

Adakah terdapat hubungan pola kebiasaan makan pada remaja dengan kejadian gizi lebih di SMP Yayasan Trisakti Lubuk pakam ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui hubungan kebiasaan frekuensi makan pada remaja dengan kejadian status gizi lebih di SMP Yayasan Trisakti Lubuk Pakam.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini meliputi:

- a. Menilai pola Kebiasaan Makan Remaja Di SMP Yayasan Trisakti Lubuk Pakam.
- b. Menilai Kejadian Gizi Lebih (IMT\U) Remaja Di SMP Yayasan Trisakti Lubuk Pakam.

- c. Menganalisis Hubungan pola Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Gizi Lebih Di SMP Yayasan Trisakti Lubuk Pakam.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah dan memperluas pemahaman dan wawasan bagi peneliti sebagai penerapan teori yang diperoleh selama proses pendidikan.

2. Bagi Institusi Sekolah

Memberikan masukan kepada siswa siswi di SMP Yayasan Trisakti Lubuk pakam mengenai penerapan pola kebiasaan makan yang sehat dan teratur.