

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan investasi terpenting dan harapan masa depan bangsa. Maka perlu mempersiapkan remaja yang sehat, cerdas dan berkualitas. Kesehatan remaja merupakan hal yang sangat penting diperhatikan karena terjadi perubahan fisik (Suryana et al., 2022).

Remaja sering menghadapi berbagai masalah gizi yang disebut *triple burden* yaitu underweight, overweight dan defisiensi vitamin mineral. Masalah gizi remaja masih menjadi perhatian penting yang perlu ditanggulangi, terutama terkait dengan status gizi yang dapat memengaruhi kesehatan dan perkembangan. Status gizi ditentukan berdasarkan jumlah asupan nutrisi cukup serta kalori yang dikeluarkan untuk mendukung pertumbuhan pemeliharaan dan kerja fungsi tubuh yang sehat. Masalah status gizi lebih masih menjadi masalah remaja yang setiap tahunnya meningkat (Awaliah et al., 2023.).

Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO, 2021) prevalensi gizi lebih dialami oleh remaja usia 15-24 tahun sebesar 20,3 % . Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi obesitas akibat kelebihan gizi semakin bertambah lebih besar empat kali lipat di seluruh dunia sejak 1990. Persentase remaja dengan indeks massa tubuh (BMI) >2 SD bertambah pada tahun 2010 berkisar 6,7% dibandingkan pada tahun 1990 yang berjumlah 4,2 % , nantinya akan diprediksi mencapai angka 9,1% pada tahun 2020.(Sumarni & Bangkele, 2023).

Menurut data Riskesdas 2013, prevalensi gizi lebih di kalangan remaja usia 15-20 tahun adalah 7,3%, yang terdiri dari 5,7% obesitas dan 1,6% kelebihan berat badan. Prevalensi nasional gizi kurang pada remaja usia 16-18 tahun adalah 9,4% (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus). Di Sumatera Utara, prevalensi berat badan kurang pada remaja usia 13-15 tahun adalah 5,7%, gemuk 12,9%, dan berat badan lebih 4,8%. Prevalensi status gizi IMT/U di wilayah Deli Serdang tercatat sebanyak 7,19% kurus, 8,70%, gemuk dan 3,52% obesitas (Riskesdas Sumut, 2018).

Status gizi yang tidak normal pada remaja dapat menyebabkan berbagai masalah, salah satunya adalah pertumbuhan fisik yang tidak optimal. Hal ini dapat mengganggu kesehatan dalam rentang waktu yang panjang, yang berujung pada kondisi seperti kelebihan berat badan, diabetes, dan penyakit jantung. Keseimbangan antara asupan makanan mempengaruhi kondisi tubuh pada status gizi. Gizi pada individu didorong oleh banyak faktor, termasuk kebiasaan makan dan kecenderungan untuk mengonsumsi makanan cepat saji (Alfora et al., 2023).

Makanan cepat saji pada dasarnya makanan yang disajikan dengan cepat. Satu porsi biasanya mengandung 400-600 kalori, beberapa di antaranya dapat mencapai 1.500 kalori, memenuhi setengah dari kebutuhan kalori harian seseorang. Oleh sebab itu, makanan ini dapat meningkatkan status gizi seseorang dengan kandungan kalori yang tinggi di dalamnya. Meningkatnya risiko kelebihan berat badan atau obesitas dikarenakan seringnya mengonsumsi makanan cepat saji. Keadaan ini terjadi karena tidak seimbang nya kandungan gizi makanan cepat saji, serta kecenderungan remaja untuk membeli makanan yang didasari rasa serta kenyamanan daripada nilai gizi. Berdasarkan temuan Astuti, seorang remaja yang banyak mengonsumsi makanan cepat saji akan memiliki timbunan kalori dan lemak yang lebih meningkat, sehingga menimbulkan peningkatan *body mass index* (BMI) dan akan mempengaruhi status gizi mereka. Selain konsumsi makanan cepat saji, gerakan fisik juga mempengaruhi status gizi remaja. (Febriyanti et al., n.d.).

Menurut hasil penelitian (Putri et al., 2022), ada keterkaitan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sulistyowati et al., (2019), yang menemukan bahwa remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji lebih banyak cenderung mengalami kelebihan berat badan dibandingkan remaja dengan status gizi baik. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa konsumsi makanan cepat saji yang tinggi mempengaruhi status gizi.

Hasil survey pendahuluan di SMA Negeri 1 Tj.Morawa dari 20 sampel yang diukur status gizinya 15% siswa mengalami gizi lebih. Angka ini lebih tinggi dibandingkan hasil riskesdas dimana angka gizi lebih 8,70 %. Hasil observasi awal juga menunjukkan dari 16 jenis makanan yang ada , 56% dari jenis makanan cepat saji yang sering dikonsumsi siswa dengan jenis paling banyak dikonsumsi ialah bakso goreng, nugget goreng, kentang goreng, sosis goreng dan ayam kentucky.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan konsumsi makanan cepat saji dan status gizi pada remaja SMA Negeri 1 Tj. Morawa.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan konsumsi makanan cepat saji dan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Tj. Morawa

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai konsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMA Negeri 1 Tj. Morawa.
- b. Menilai status gizi remaja di SMA Negeri 1 Tj. Morawa.
- c. Menganalisis hubungan konsumsi makanan cepat saji dan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Tj. Morawa.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Memperluas kemampuan, wawasan, dan keterampilan penulis dalam penulisan ilmiah.

2. Bagi Responden

Meningkatkan pengetahuan kepada responden mengenai hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada remaja

3. Bagi Sekolah

Sebagai bahan bacaan dan pembelajaran pada pihak sekolah agar dapat meningkatkan pengetahuan terhadap status gizi remaja.