

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada saat ini masalah gizi di Indonesia telah mengalami pergeseran dari *double burden of malnutrition* menjadi *triple burden of malnutrition*. Remaja Indonesia saat ini menghadapi tiga masalah gizi atau *triple burden of malnutrition*. Salah satu dari tiga masalah gizi tersebut adalah kelebihan berat badan yaitu overweight dan obesitas. Masa remaja adalah masa yang sangat penting dalam membentuk perilaku kesehatan dan gizi. Oleh karena itu, masalah gizi remaja yang tidak ditangani dengan segera akan berkontribusi pada berbagai penyakit kronis di kemudian hari (Baroroh et al., 2022).

Negara berkembang seperti Indonesia banyak menghadapi transisi epidemiologi, dimana penyakit tidak menular seperti overweight dan obesitas meningkat dibandingkan dengan penyakit menular dan defisiensi nutrisi (Idealistiana et al., 2021). Overweight merupakan kelebihan berat badan yang ditandai dengan berat badan berlebih dari pada berat badan ideal yang dapat disebabkan oleh peningkatan massa otot. Obesitas merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan adanya penimbunan lemak yang berlebihan (Gyna et al., 2022).

Overweight dan obesitas merupakan suatu masalah kesehatan yang menjadi perhatian global termasuk di Indonesia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan prevalensi overweight dan obesitas pada anak usia 5-12 tahun yaitu 18,8% yang terdiri dari overweight 10,8% dan obesitas 8,8%. Pada remaja usia 13-15 tahun yaitu 10,8% yang terdiri dari overweight 8,3% dan obesitas 2,5%. Prevalensi overweight di Provinsi Sumatera Utara sebesar 12,8%. Jika dibandingkan dengan prevalensi overweight nasional sebesar 11,8%, berarti prevalensi overweight di Provinsi Sumatera Utara ini masih diatas angka nasional.

Faktor penyebab kelebihan berat badan pada remaja bersifat multifaktorial seperti peningkatan konsumsi makanan cepat saji, kurangnya

aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, program diet, status sosial ekonomi, usia, dan jenis kelamin yang merupakan komponen yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi yang menyebabkan kelebihan berat badan (Kurdanti et al., 2015).

Makanan dan minuman manis adalah makanan dan minuman yang mengandung gula yang berasal dari berbagai jenis gula seperti glukosa dan fruktosa (Fatmawati, 2019). Gula reduksi yang terdiri dari glukosa dan fruktosa merupakan golongan monosakarida yang paling sederhana sehingga mudah diserap oleh tubuh. Jika glukosa dikonsumsi dalam jumlah berlebihan maka glukosa akan disimpan di dalam hati dalam bentuk glikogen, sedangkan fruktosa dibawa ke hati melalui pembuluh darah dan diubah menjadi gliserol kemudian membentuk timbunan lemak dalam tubuh yang menyebabkan kelebihan berat badan (Qoirinasari et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Della Torre et al. (2016) menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara konsumsi makanan dan minuman manis pada anak dan remaja dengan terjadinya risiko obesitas atau obesitas. Penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati (2019) pada SMP di Kota Tangerang Selatan menunjukkan bahwa tingginya konsumsi gula sederhana berkontribusi 5,7 kali terhadap terjadinya obesitas. Penelitian yang dilakukan oleh Luger et al. (2018) pada remaja dan dewasa menunjukkan hubungan signifikan antara konsumsi minuman manis terhadap terjadinya kenaikan berat badan. Untuk mengurangi risiko terjadinya kelebihan berat badan dapat mengurangi konsumsi minuman manis dengan menggantinya ke minuman berbasis bahan pangan tinggi serat seperti buah-buahan, mengurangi penggunaan gula dalam minuman, dan meningkatkan aktivitas fisik (Ngizan et al., 2023).

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 tahun 2013 menganjurkan setiap orang untuk membatasi asupan gula sehari hanya 50 gram atau setara dengan 4 sendok makan perharinya, dimana jumlah tersebut sudah setara dengan 10% dari total asupan energi (200kcal).

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran konsumsi makanan dan minuman manis pada remaja dengan kelebihan berat badan di SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran konsumsi makanan dan minuman manis pada remaja dengan kelebihan berat badan di SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai konsumsi makanan manis pada remaja dengan kelebihan berat badan di SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan.
- b. Menilai konsumsi minuman manis pada remaja dengan kelebihan berat badan di SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan.
- c. Menilai status kelebihan berat badan pada remaja di SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan.
- d. Menilai gambaran konsumsi makanan manis pada remaja dengan kelebihan berat badan di SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan.
- e. Menilai gambaran konsumsi minuman manis pada remaja dengan kelebihan berat badan di SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini, dapat menjadi salah satu sarana untuk mengembangkan pengetahuan dan wawasan penulis.

2. Bagi Remaja Yang Diteliti

Dengan dilakukannya penelitian ini, remaja SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan mendapatkan informasi tentang makanan dan minuman manis dan sebagai referensi gizi untuk remaja di SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan.

3. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan sebagai bahan untuk pengembangan pengetahuan pada pihak sekolah tentang gambaran konsumsi makanan dan minuman manis pada remaja dengan kelebihan berat badan di SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan.