

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah individu yang mengalami masa transisi perkembangan kematangan seksual dan psikologis dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan yang signifikan pada berbagai sistem metabolik, termasuk perubahan hormon, perubahan distribusi, dan kandungan lemak dalam tubuh (Wahyuni 2000).

Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, salah satunya ketidakseimbangan antara konsumsi makanan bergizi dengan aktifitas. Salah satu masalah gizi pada remaja adalah kelebihan berat badan ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya, akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh (Handari Tri,2017).

Penyebab lain selain pola makan adalah faktor genetik. Obesitas sudah dapat terjadi sejak bayi, bila kedua orang tua obesitas, sekitar 80% anak mereka akan menderita obesitas karena obesitas merupakan suatu kondisi yang diturunkan. Peran faktor genetik dapat dibuktikan oleh peningkatan prevalensi obesitas dua kali lipat dalam tiga dekade terakhir pada individu dengan riwayat obesitas (Kusumawati,dkk, 2020).

Kelebihan berat badan terjadi akibat dari penimbunan lemak di dalam tubuh yang berlebihan. Penyebab mendasar kelebihan berat badan dan obesitas adalah ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan. Permasalahan obesitas dapat terjadi pada berbagai kelompok usia dan jenis kelamin. Salah satunya kelompok anak prasekolah, permasalahan ini merupakan permasalahan umum yang dialami pada masa sekarang (Badriyah 2022).

Kelebihan berat badan atau overweight dan obesitas yaitu timbunan lemak dalam tubuh yang berlebihan dan dapat mengganggu kesehatan, disebut overweight bila Body Mass Index/ Indeks Massa Tubuh (BMI/ IMT) antara 25 - 29,9 dan obesitas bila $\geq 30.2,3$ Overweight dan obesitas

merupakan suatu kondisi dengan penyebab multi faktor seperti gaya hidup yang dipengaruhi oleh lingkungan, perilaku, psikologis, fisiologis, sosial dan faktor genetik (Nurmasyita, 2016).

Overweight berbeda dengan obesitas. Overweight merupakan suatu keadaan dimana berat badan yang melebihi berat badan normal. Sedangkan obesitas merupakan penimbunan lemak didalam tubuh yang berlebihan sehingga berisiko terhadap kesehatan (Hamalding, dkk, 2019).

Prevalensi overweight dan obesitas pada negara maju sebesar 11,75% yakni hampir dua kali lipat dari prevalensi di negara berkembang sebesar 6,1%. Setelah dianggap sebagai masalah kesehatan di negara maju, kini kegemukan dan obesitas meningkat di negara berkembang salah satunya adalah Indonesia, prevalensi rata-rata gizi lebih di seluruh provinsi Indonesia mencapai angka 20% (10,8% termasuk kategori overweight dan 9,2% masuk kategori obese). Di Sumatera Utara prevalensi obesitas dan overweight pada remaja sebesar 15,92%.

Menurut laporan WHO (2020) kejadian obesitas pada tahun 1990 masih sekitar 4,2%, sedangkan ditahun 2010 menjadi 6,7%, dan meningkat ditahun 2020 menjadi 9,1%. Di Indonesia juga mengalami masalah overweight pada remaja, dari 3 kali RISKESDAS terjadi peningkatan yang signifikan yaitu 2007 sebesar 18,8%, tahun 2013 meningkat menjadi 26,6% dan tahun 2018 juga terjadi peningkatan menjadi 31,0%. Sedangkan di Sumatera Utara prevalensi overweight pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 15,92%. Peningkatan prevalensi overweight pada remaja dalam 10 tahun meningkat hampir 2 kali lipat.

Penyebab utama kelebihan berat badan dipengaruhi oleh banyak faktor antaralain, tingginya konsumsi gula. WHO menganjurkan konsumsi gula tambahan per orang perharinya adalah sekitar 50 gr atau setara dengan 4 SDM. Saat ini banyak minuman berpemanis yang dijual instan yang beredar dikalangan remaja dan disukai oleh banyak remaja. Jenis gula tambahan didalam minuman berpemanis adalah Glukosa, fruktosa, dan sukrosa (Luwito and Santoso 2022).

Menurut Penelitian Dleydy Sumilat (2020) , mengatakan bahwa

remaja yang melakukan aktivitas didepan layar lebih dari 10 jam per hari beresiko mengalami gizi lebih 2 kali dibandingkan dengan remaja didepan layar kurang dari 10 jam per hari . Menurut penelitian Kumala dkk (2019) menyatakan bahwa ada hubungan antara lama durasi bermain gadget dengan status gizi . Menurut penelitian Evi Kusmawati, dkk (2020) Menyatakan kejadian obesitas pada remaja yang menggunakan gadget dengan durasi lebih dari >2 jam lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang menggunakan gadget kurang dari <2 jam . Menurut penelitian di Kanada (2019) pada remaja sekolah menunjukkan bahwa 64% remaja memiliki minimal 1 buah *Electronic Entertainment and Communication Devices* (EECDs) dan penggunaan EECDs di malam hari berhubungan dengan peningkatan berat badan.

Berkembangnya industri minuman ringan , khususnya minuman manis diduga juga menjadi salah satu faktor yang mendukung terjadinya masalah obesitas saat ini . Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Indonesia, konsumsi harian minuman berkarbonasi sebanyak 2,4 mililiter (ml) / orang. Konsumsi tertinggi pada kelompok umur 13 - 18 tahun yaitu 4,7 ml/ orang/ hari. Dalam 300-500 ml satuan saji minuman berpemanis yang beredar di Indonesia terkandung gula sebanyak 37-54 gram. Jumlah kandungan gula ini melebihi 4 kali rekomendasi penambahan gula yang aman pada minuman yaitu 6-12 gram (Fatmala and Rohmah 2022).

Menurut catatan “ CISDI “ , tingkat konsumsi minuman berpemanis di indonesia meningkat 4 kali lipat dari 51 juta liter pada tahun 1996 dan menjadi 780 juta liter pada tahun 2014. Indonesia bahkan menjadi negara ke tiga tertinggi di Asia Tenggara mengkonsumsi minuman berpemanis di tahun 2020. Riskesdas 2018 menunjukkan kebiasaan remaja 15-19 tahun suka mengkonsumsi makanan manis, minuman berpemanis, dan makanan berlemak lebih dari 1 kali perhari secara berturut-turut sebanyak 41%, 58,43%, dan 43,8%.

Menurut Vartanian (2017) , seseorang yang mengkonsumsi gula berlebihan dapat memicu terjadinya peningkatan berat badan bila

dilakukan secara terus menerus. Akan berdampak pada kejadian diabetes melitus. Menurut penelitian Lin Fatmawati(2019) , menyatakan konsumsi gula sederhana yang berlebihan merupakan faktor resiko terjadinya obesitas pada remaja. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Farhatus saidah (2017) , menyatakan bahwa ada hubungan antara mengkonsumsi minuman berpemanis dengan kelebihan berat badan pada remaja.

Jenis minuman yang trend di Indonesia berdasarkan penjualan tertinggi seperti teh siap saji (teh botol sosro menyumbang kalori sebanyak 350ml, Tebs menumbang kalori sebanyak 250ml dengan kandungan gula sebanyak 25g per botol,tekita, teh gelas, frestea, teh kotak, teh rio), minuman isotonik (mizone, pocary sweat, dan vitazone), minuman karbonasi (coca-cola, sprite, fanta), kopi dan susu. Minuman manis termasuk kedalam golongan karbohidrat sederhana, karbohidrat itu sendiri didalam tubuh berperan dalam menyediakan glukosa bagi sel-sel tubuh dan kemudian diubah menjadi energi. Konsumsi berlebihan akan di simpan didalam hati dalam bentuk glikogen dengan jumlah terbatas yaitu untuk keperluan energi beberapa jam, jika di konsumsi berlebihan didalam tubuh akan diubah menjadi lemak sehingga menyebabkan berat badan berlebih (Kusdalinah, 2018).

SMA Negeri 10 Medan merupakan sekolah yang lokasinya terletak di pusat Kota Medan. Dari hasil pengukuranIMT diperoleh hasil 20,8% dari 15 siswa yang mengalami overweight, dan remaja yang obesitas sekitar 19,4% dari 14 siswa yang mengalami obesitas. Dari hasil data yang diperoleh dengan melakukan penimbangan secara kalibrasi menunjukan adanya masalah gizi lebih di SMA Negeri 10 Medan masi tinggi dibandingkan dengan angka nasional. Dari hasil wawancara yang dilakukan sebagian siswa memiliki aktivitas fisik yang kurang seperti hanya bermain game sepulang sekolah, mengkonsumsi minuman manis setiap harinya baik disekolah maupun saat dirumah mengkonsumsi makanan yang mengandung gula lebih seperti kue dan jajanan manis lainnya .Sehingga jika dibiarin secara terus menerus akan menyebabkan penumpukan lemak didalam tubuh dan mengakibatkan gizi lebih.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Hubungan Aktivitas Bermain Gadget dan Kebiasaan Mengonsumsi Gula Lebih Dalam Minuman Manis Dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan Pada Remaja Di SMA Negeri 10 Medan”.

B. Perumusan Masalah

Adakah hubungan aktivitas bermain gadget dan Konsumsi gula dengan kejadian berat badan lebih pada remaja di SMA Negeri 10 Medan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan aktivitas bermain gadget dan Konsumsi gula dengan kejadian berat badan lebih pada remaja di SMA Negeri 10 Medan.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai aktivitas bermain gadget di SMA Negeri 10 Medan.
- b. Menilai kebiasaan konsumsi gula di SMA Negeri 10 Medan
- c. Menilai status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 10 Medan
- d. Menganalisis hubungan aktivitas bermain gadget dengan kelebihan berat badan di SMA Negeri 10 Medan
- e. Menganalisis hubungan mengonsumsi gula dengan kelebihan berat badan di SMA Negeri 10 Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Untuk mendapatkan pengetahuan tentang hubungan aktivitas bermain gadget dan konsumsi gula dengan kejadian berat badan lebih pada remaja di SMA Negeri 10 Medan.

2. Bagi Sekolah

Untuk menambah pengetahuan terhadap remaja tentang hubungan aktivitas bermain gadget dan konsumsi gula dengan kejadian berat badan lebih pada remaja di SMN 10 Medan.

3. Bagi Institusi

Untuk menambah wawasan dan pengalaman peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama mengikuti perkuliahandi jurusan gizi poltekkes lubuk pakam.