

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan Kaum muda merupakan generasi penerus bangsa yang perlu menjaga kesehatan agar dapat tumbuh, belajar, dan bekerja dengan baik. Namun, remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, seperti obesitas dan anemia. (Rahmawati, Setiadi, and Sukaesih 2023).

Masalah gizi pada remaja di Indonesia umumnya mencakup tiga kondisi utama, itu adalah anemia (kurangnya zat besi), gizi kurang atau stunting, serta gizi berlebihan atau obesitas. Gangguan tersebut terjadi karena perubahan cara hidup, makanan yang tidak seimbang, dan pilihan makanan yang tidak tepat. Kurang gizi adalah keadaan ketika tubuh tidak mendapatkan nutrisi yang cukup, sedangkan kelebihan gizi berarti tubuh memiliki jumlah nutrisi tertentu yang terlalu banyak. Masalah gizi pada masa remaja perlu diperhatikan dengan lebih baik karena bisa memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka menuju masa dewasa. (Etika Fitri Rahayu, Yusnira 2024).

Prevalensi kenaikan kelebihan berat badan pada remaja meningkat setiap tahun. Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2022, lebih dari 390 juta anak di seluruh dunia mengalami kelebihan berat badan. Angka ini menunjukkan kenaikan yang besar dibandingkan tahun 1990, dari 8% naik menjadi 20%. Peningkatan ini juga terlihat dari perbandingan jumlah anak laki-laki dan perempuan yang memiliki berat badan berlebih, dengan masing-masing 21% dan 19% pada tahun 2022.(Etika Fitri Rahayu, Yusnira 2024).

Indonesia sedang mengalami risiko obesitas yang besar, baik secara umum maupun khusus pada anak-anak: negara ini menduduki peringkat empat teratas di dunia dalam jumlah orang yang obes, dan diperkirakan akan memiliki tingkat obesitas tertinggi di kalangan anak usia sekolah serta remaja pada tahun 2030. (Unicef 2023).

Menurut data Riskesdas tahun 2018, seorang dari enam remaja usia 13 sampai 15 tahun di Indonesia mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Dari angka tersebut, sekitar 4,8 persen remaja mengalami obesitas. Menurut laporan SKI, persentase orang yang kelebihan berat badan atau obesitas meningkat menjadi

19,7 persen. Di Sumatera Utara, persentase anak usia 13 sampai 15 tahun yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas mencapai 14,4%. (Colozza and Ndiaye 2024).

Anak-anak yang memiliki berat badan berlebih dan mengalami obesitas biasanya tetap mengalami obesitas saat dewasa. Mereka juga memiliki risiko lebih besar untuk mengidap penyakit tidak menular seperti diabetes dan penyakit jantung serta pembuluh darah lebih cepat, yaitu di usia yang lebih muda. Mekanisme penyebab obesitas masih belum sepenuhnya jelas; kondisi ini dianggap sebagai masalah yang disebabkan oleh berbagai faktor. (Fitriliani, Pramesona, and Nareswari 2023).

Makanan dan minuman manis mengandung gula tambahan seperti sukrosa dan fruktosa, setelah dikonsumsi makanan akan diubah menjadi sukrosa dan jika kita mengonsumsi makanan dan minuman manis secara terus menerus akan mengalami timbunan lemak yang mengakibatkan obesitas dan berat badan berlebih. dan jika kita mengonsumsi makanan dan minuman manis secara terus menerus akan mengalami obesitas dan berat badan berlebih (Asriati 2023).

Pada penelitian Muhammad Irfan, Gula sederhana yang sering digunakan sebagai bahan tambahan adalah fruktosa dan glukosa, yang terdapat pada berbagai minuman yang manis. Fruktosa berperan signifikan dalam menyebabkan obesitas. Fruktosa memengaruhi otak dengan cara membuat fungsi otak lebih lambat dan menyebabkan tubuh semakin resisten terhadap hormon leptin. Konsumsi fruktosa secara terus-menerus membuat kalori yang masuk ke tubuh bertambah karena zat ini membuat otak tidak merasa kenyang, sehingga bisa menyebabkan badan menjadi lebih berat. (Colozza and Ndiaye 2024).

Selama beberapa dekade terakhir, masalah obesitas pada anak-anak dan remaja yang berusia antara 2 hingga 18 tahun semakin parah dan menjadi penyakit yang mengganggu kesehatan di berbagai belahan dunia, termasuk di negara-negara Asia. Dampak obesitas bisa muncul dalam berbagai cara, misalnya obesitas bisa terus berlanjut hingga usia dewasa, meningkatkan risiko mengidap penyakit seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung dan pembuluh darah, penyakit ginjal kronis, serta kanker. Selain itu, obesitas juga bisa menyebabkan peningkatan angka kematian dan kematian dini. (Fitriliani *et al.* 2023).

Berdasarkan penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial. Kebiasaan makan menjadi salah satu hal yang memengaruhi terjadinya obesitas. Perubahan cara hidup yang menyebabkan kebiasaan makan tidak sehat, khususnya meningkatnya penggunaan makanan dan minuman yang manis serta memiliki kalori tinggi tetapi rendah serat, karena mengandung tinggi gula. (Sofyan, Rahmawati, and Sudyasih 2024).

Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) tahun 2021 menunjukkan bahwa 67,8% remaja mengonsumsi minuman manis setiap hari. Mereka juga mendapat rata-rata 57 gram gula tambahan setiap hari, yang lebih besar dari batas yang dianjurkan WHO, yaitu hanya 50 gram per hari. Konsumsi minuman manis yang tinggi tidak hanya membuat orang menjadi lebih gemuk dan mengalami obesitas, tetapi juga bisa menyebabkan gigi berlubang dan masalah metabolisme seperti resistensi insulin. (Rahmawati *et al.* 2023).

Pada penelitian Niti Emiliana menyatakan bahwa Mengonsumsi minuman yang manis terbukti berkaitan dengan peningkatan kasus obesitas dan kelebihan berat badan pada anak-anak serta remaja. Ukuran porsi dan seberapa sering anak-anak dan remaja minum minuman manis memengaruhi peningkatan berat badan, yang bisa menyebabkan obesitas dan kelebihan berat badan. (Emiliana and Setiarini 2024). Pada penelitian Etika Fitri Rahayu yang membahas bahwa selain konsumsi minuman manis, gaya hidup yang tidak sehat, misalnya dengan terus-menerus memakan makanan yang banyak mengandung gula dan kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih. Gizi lebih adalah jenis malnutrisi yang terjadi karena seseorang memakan lebih banyak nutrisi daripada kebutuhan tubuh, sehingga menyebabkan penambahan lemak di dalam tubuh yang bisa berdampak negatif. Kebutuhan energi dari makanan yang lebih banyak dibandingkan dengan kebutuhan energi sehari-hari adalah penyebab utama terjadinya overnutrisi. (Etika Fitri Rahayu, Yusnira 2024). Pada penelitian Etika Fitri Rahayu menyatakan Asupan gula yang banyak dalam bentuk makanan sederhana dapat meningkatkan kemungkinan seseorang menjadi obesitas saat masih remaja. Karena ada risiko yang bisa terjadi jika mengonsumsi gula sederhana dalam jumlah banyak, sebaiknya remaja lebih teliti dalam memilih jenis makanan yang dikonsumsi.. (Fatmawati 2020).

Faktor lain penyebab status gizi adalah Konsumsi makronutrien yang terlalu banyak, seperti karbohidrat, protein, dan lemak, dapat menyebabkan keadaan gizi yang berlebihan. Mengonsumsi lemak terlalu banyak dalam waktu yang lama bisa menyebabkan tubuh gemuk. Protein yang dimakan lebih dari kebutuhan tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak. Kelebihan karbohidrat bisa disimpan sebagai lemak, yang berpotensi menyebabkan peningkatan berat badan. Penelitian menunjukkan bahwa remaja berisiko mengalami obesitas lebih tinggi jika mereka mengonsumsi makanan berlebihan, sering makan makanan cepat saji, tidak aktif secara fisik, memiliki uang saku yang banyak, serta orang tua mereka mengalami kelebihan berat badan.(Edy, Sitti Patimah, and Reza Aril Ahri 2024).

Berdasarkan survey pendahuluan telah di lakukan pengukuran status gizi yang dilakukan di UPT SMP Negeri 31 Medan. Hasil pengukuran status gizi terhadap 228 orang siswa remaja ditemukan sebanyak 42 siswa (18,4%) mengalami berat badan berlebih dan obesitas. Angka ini menunjukkan prevalensi kelebihan berat badan di SMP Negeri 31 lebih tinggi dibandingkan dari hasil riskesdas 2018 sebesar 16,2 % dan hampir sama dengan hasil SKI tahun 2023 sebesar 19,7%, hasil ini menjelaskan masih terdapat masalah gizi lebih di UPT SMP 31 Medan. Dari hasil observasi lingkungan sekolah SMP Negeri 31 banyak terdapat menjual makanan dan minuman yang manis seperti, Pop ice, minuman berasa, minuman kemasan, minuman botol, permen, donat, coklat, rambut nenek, gulali, es krim.

Berdasarkan hal-hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti beberapa topik berikut: “Hubungan konsumsi makanan dan minuman manis dan kecukupan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja di UPT SMP Negeri 31 Medan”

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh jumlah makanan dan minuman manis yang dikonsumsi serta asupan gizi makro yang cukup terhadap kondisi gizi remaja di SMP Negeri 31 Medan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian tentang pengaruh konsumsi makanan dan minuman manis terhadap asupan gizi makro yang cukup serta kondisi gizi pada remaja di SMP Negeri 31 Medan.

2. Tujuan Khusus

1. Menilai konsumsi makanan dan minuman manis pada remaja di UPT SMP Negeri 31 Medan.
2. Menilai kecukupan zat gizi makro pada remaja di UPT SMP Negeri 31 Medan.
3. Menilai status gizi lebih pada remaja di UPT SMP Negeri 31 Medan.
4. Menganalisis hubungan konsumsi makanan dan minuman manis dengan status gizi pada remaja di UPT SMP Negeri 31 Medan.
5. Menganalisis hubungan kecukupan zat gizi dengan status gizi pada remaja di UPT SMP Negeri 31 Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Studi ini bisa membantu anak muda lebih memahami betapa pentingnya hal tersebut pola makan sehat dan seimbang. Dengan memahami dampak konsumsi makanan dan minuman manis secara berlebihan, remaja diharapkan dapat mengatur asupan gizi dengan lebih baik guna mencegah berat badan berlebih dan risiko penyakit di masa depan.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini membantu para peneliti memperluas pengetahuan dan pengalaman mereka di berbagai bidang berikut: mengkaji masalah gizi pada remaja, khususnya terkait konsumsi makanan dan minuman manis serta kecukupan zat gizi. Selain itu, hasil penelitian ini bisa jadi acuan untuk penelitian lebih lanjut tentang gizi remaja.