BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Periode antara usia sepuluh dan sembilan belas tahun dikenal sebagai masa remaja, dan didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia sebagai masa antara masa kanak-kanak dan dewasa. Perkembangan fisik, psikologis, dan sosial semuanya meningkat pesat selama masa remaja. Remaja mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan pribadi yang mendalam, ketika mereka mulai berubah dalam cara berpikir, merasa, berperilaku, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Selain itu, rasa percaya diri yang kuat dan kebutuhan yang tak terpuaskan akan pengetahuan tentang dunia di sekitar mereka merupakan ciri khas masa remaja. Dengan demikian, masa remaja merupakan tahap kehidupan yang penting karena memengaruhi bagaimana seseorang tumbuh dan berkembang sebagai orang dewasa (WHO, 2023).

Masalah gizi pada remaja masih kurang ditangani meskipun semakin umum terjadi. Kelebihan berat badan adalah salah satu contohnya. Pola makan yang cukup dan seimbang sangat penting untuk perkembangan dan pertumbuhan pesat yang terjadi selama pubertas. Tetapi masalah gizi dapat muncul dari pola makan yang buruk. Orang yang kelebihan berat badan sering kesulitan dengan pola makan mereka karena tubuh mereka menyimpan terlalu banyak lemak, yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan (Supadi, 2023). Masalah gizi masih marak terjadi di kalangan remaja Indonesia (usia 13 hingga 15 tahun), menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Dari segi status gizi, 7,6% penduduk mengalami kekurangan berat badan atau sangat kekurangan berat badan, 12,1% kelebihan berat badan, dan 4,1% obesitas. Kejadian ini juga terlihat di Provinsi Sumatera Utara, dengan 11,6% remaja mengalami kelebihan berat badan menurut indikasi BMI/Usia dan 2,8% obesitas. Berdasarkan angka-angka ini, obesitas remaja telah berkembang menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius. Ketidakseimbangan nutrisi dan konsumsi makanan tinggi kalori yang berlebihan dapat memperburuk penyakit ini. Remaja yang kelebihan berat badan atau obesitas lebih cenderung mengalami peningkatan berat badan hingga dewasa dan mengembangkan penyakit kronis jika kondisi mereka tidak ditangani dengan baik

(Kementrian Kesehatan, 2023).

Gangguan pola makan pada remaja memiliki beberapa penyebab yang saling terkait, bukan disebabkan oleh satu elemen tunggal. Perubahan dari kebiasaan makan tradisional yang lebih memakan waktu dan tenaga menjadi kebiasaan makan kontemporer yang lebih cepat dan praktis merupakan alasan yang meluas saat ini. *fast food* lebih umum di kalangan remaja daripada makanan sehat yang dimasak di rumah. Konsumsi *fast food* yang konsisten dan berlebihan, yang seringkali tinggi kalori, lemak, gula, dan garam, dapat menyebabkan ketidakseimbangan tingkat energi. Pada remaja, penyakit ini dapat meningkatkan kemungkinan mereka menjadi kelebihan berat badan atau obesitas. Menurut Hafid dan Hanapi (2019), terjadi peningkatan kelebihan gizi di kalangan remaja karena kombinasi predisposisi genetik dan variabel lingkungan, seperti ketersediaan banyak pilihan makanan tidak sehat.

Untuk membuatnya siap diminum, *soft drink* —sejenis minuman non-alkohol—seringkali mengandung sejumlah bahan kimia, beberapa di antaranya alami dan lainnya sintetis. Karbohidrat sederhana seperti glukosa, fruktosa, sukrosa, dan lainnya diketahui terdapat dalam jumlah yang cukup signifikan dalam minuman ini. Khususnya pada anak muda, kandungan gula yang tinggi dapat memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan metabolisme, terutama jika dikonsumsi secara berlebihan (Safira Kamisna, 2023).

Dari lima belas siswa yang disurvei dalam studi percontohan di MTSN 2 Medan pada 14 Februari 2026, enam siswa kelebihan berat badan, enam siswa obesitas, dan tiga siswa sangat gemuk. Selain itu, beberapa anak sering mengonsumsi *fast food* yang tidak sehat dan minum minuman manis daripada makan dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa ada korelasi antara kebiasaan makan remaja di sekolah dan kecenderungan mereka untuk makan berlebihan. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran frekuensi konsumsi *fast food, soft drink,* dan status gizi pada siswa/i di MTSN 2 Medan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Gambaran Frekuensi Konsumsi *Fast Food, Soft Drink* dan Status Gizi pada Siswa/I di MTsN 2 Medan". Studi ini sangat penting untuk menjelaskan

hubungan antara status gizi remaja dan kebiasaan konsumsi *fast food* serta *soft drink*. Temuan ini diharapkan dapat memberikan informasi berharga untuk upaya pencegahan dan peningkatan status gizi, khususnya di kalangan remaja yang rentan terhadap perubahan kebiasaan makan.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran frekuensi konsumsi makanan cepat saji *(fast food)* dan soft drink dan status gizi pada siswa/i di MTsN 2 Medan.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran konsumsi makanan cepat saji *(fast food) dan soft drink* dan status gizi pada siswa/i di MTsN 2 Medan.

2. Tujuan Khusus

a. Menilai frekuensi konsumsi *fast food* pada siswa/i di MTsN 2 Medan.
b. Menilai frekuensi konsumsi *soft drink* pada siswa/i di MTsN 2 Medan.
c. Menilai status gizi pada siswa di MTsN 2 Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa Yang di Teliti

Memberikan informasi kepada siswa mengenai dampak konsumsi *fast food* dan *soft drink* terhadap status gizi, khususnya risiko gizi lebih.

2. Bagi Sekolah

Sebagai titik awal inisiatif untuk mengatasi kelebihan gizi, studi ini akan memberikan data kepada sekolah tentang kebiasaan makan dan status gizi siswa saat ini.

3. Bagi Peniliti Selanjutnya.

Kebiasaan makan dan konsumsi makanan cepat saji serta *soft drink* remaja di sebuah sekolah di Kota Medan akan diteliti dalam studi ini, yang bertujuan untuk memberikan landasan bagi studi yang lebih komprehensif di masa mendatang.