

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap berbagai permasalahan gizi. Saat ini, Indonesia menghadapi tantangan berat berupa tiga beban gizi, yaitu kekurangan gizi (seperti stunting dan wasting), kelebihan gizi (seperti obesitas), serta kekurangan zat gizi mikro, seperti anemia (Wicaksono, Mulya & Purnama, 2023). Salah satu bentuk malnutrisi yang semakin meningkat pada remaja adalah obesitas. Hal ini menjadi perhatian karena usia 10–18 tahun merupakan fase penting dalam pertumbuhan. Pada masa ini, kebutuhan gizi meningkat seiring percepatan pertumbuhan, perubahan gaya hidup, dan pola konsumsi makanan (Syifa & Djuwita, 2023).

Secara nasional, prevalensi remaja usia 16–18 tahun yang mengalami gizi lebih tercatat sebesar 9,5%. Di Sumatera Utara, angkanya bahkan mencapai 10,9% (Riskesdas, 2018). Di Kabupaten Deli Serdang sendiri, 36,2% remaja mengalami obesitas, dan 1,37% tergolong sangat kurus (Kemenkes RI, 2018). Kondisi obesitas di kalangan remaja dapat memicu berbagai komplikasi kesehatan (Sembiring, Rosdewi & Yuningrum, 2022). Penyebab utama adalah kelebihan energi yang tidak dibarengi dengan aktivitas fisik memadai. Jika tidak ditangani, hal ini bisa berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, serta kanker (Syifa & Djuwita, 2023).

Obesitas disebabkan oleh konsumsi energi yang jauh melebihi kebutuhan tubuh. Pola makan tinggi kalori, lemak, dan gula yang tidak disertai aktivitas fisik memadai menjadi pemicu utamanya. Kondisi ini tidak hanya meningkatkan risiko penyakit tidak menular, tetapi juga berdampak pada angka kematian (WHO, 2020).

Aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga keseimbangan energi dan mengontrol berat badan. Selain itu, aktivitas ini juga membantu meningkatkan

daya tahan tubuh. Kurangnya aktivitas fisik pada remaja dapat meningkatkan risiko obesitas (Praditasari, 2018). Aktivitas fisik mencakup semua jenis gerakan tubuh yang melibatkan tenaga, baik di rumah, sekolah, maupun lingkungan sekitar (Kemenkes RI, 2019).

Salah satu faktor penyebab meningkatnya obesitas pada remaja adalah konsumsi junk food dalam jumlah besar. Jenis makanan ini biasanya tinggi kalori dan lemak, namun minim serat dan zat gizi lainnya. Jika dikonsumsi secara terus-menerus tanpa aktivitas fisik yang cukup, junk food dapat meningkatkan nilai IMT dan menyebabkan kelebihan gizi. Makanan seperti ayam goreng, kentang goreng, dan burger termasuk dalam kategori ini. Ketidakseimbangan antara kalori yang dikonsumsi dan dibakar menyebabkan lemak menumpuk, terutama di bagian perut dan pinggul (Oktaviani et al., 2012).

Berbagai hal yang memengaruhi kebiasaan mengonsumsi junk food di antaranya adalah lingkungan pertemanan, jumlah uang saku, pengetahuan gizi, sikap individu, dan paparan media sosial. Remaja yang memiliki pemahaman gizi yang baik cenderung lebih bijak dalam memilih makanan (Yarah & Benita, 2021).

Sejumlah penelitian sebelumnya mengungkap adanya kaitan antara kebiasaan makan junk food dan tingkat aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja (Sitorus et al., 2016; Ambariyati & Kristianingsih, 2017). Berdasarkan survei awal di kelas X dan XI SMA di Kabupaten Deli Serdang, diketahui bahwa 83 dari 304 siswa (27,3%) mengalami gizi lebih. Fakta ini mendorong peneliti untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara konsumsi junk food dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih di kalangan siswa.

B.Rumusan Masalah

Adakah hubungan antara kebiasaan junk food dan aktivitas fisik dengan kejadian lebih pada siswa di Kabupaten Deli Serdang?

C.Tujuan Penelitian

1.Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kebiasaan junk food dan aktivitas fisik dengan kejadian lebih pada siswa di Kabupaten Deli Serdang.

2.Tujuan Khusus

- a. Menilai status gizi siswa SMA berdasarkan IMT/U.
- b. Menilai kebiasaan junk food siswa SMA di Kabupaten Deli Serdang.
- c. Menilai aktivitas fisik siswa SMA di Kabupaten Deli Serdang.
- d. Menganalisis hubungan kebiasaan junk food dengan kejadian gizi lebih pada siswa di Kabupaten Deli Serdang.
- e. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa di Kabupaten Deli Serdang.

D.Manfaat

1.Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti di bidang gizi masyarakat, khususnya mengenai pengaruh kebiasaan makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja.

2.Bagi Masyarakat

Temuan penelitian ini dapat memberikan informasi penting kepada masyarakat, terutama remaja, mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat dan aktivitas fisik yang seimbang untuk mencegah gizi lebih.

3.Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi ilmiah untuk institusi pendidikan maupun lembaga lain dalam menyusun program edukasi terkait gizi remaja.