

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kelebihan berat badan atau overweight dan obesitas adalah keadaan tubuh yang abnormal karena timbunan lemak dalam tubuh yang berlebihan dan dapat mengganggu kesehatan. Klasifikasi status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut WHO Asia Pasifik yaitu *underweight* (IMT <18,5 kg/m²), *normal range* (IMT 18,5-22,9 kg/m²), *overweight at risk* (IMT 23-24,9 kg/m²), *obese I* (IMT 25-29,9 kg/m²), dan *obese II* (IMT ≥30 kg/m²) (Bolang et al. 2021).

Penyebab terbesar masalah kelebihan berat badan pada remaja ialah asupan energi yang tinggi dan kurangnya aktivitas fisik. Asupan energi merupakan satu sisi dari keseimbangan energi, sehingga faktor makanan merupakan faktor yang signifikan dalam meningkatkan kelebihan berat badan. Di samping itu, remaja cenderung memilih makanan instan dan kerap makan di luar rumah. Kebiasaan ini menyebabkan remaja mengonsumsi makanan padat energi dan rendah nilai gizi yang dapat berpotensi menimbulkan kelebihan berat badan (Agusanty, Kandarina, and Gunawan 2014).

Dampak negatif dari kelebihan berat badan terhadap kesehatan termasuk timbulnya penyakit seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes, dan masalah pernapasan karena lemak yang menekan saluran pernapasan sehingga sulit bernafas. Hal ini akan mengakibatkan kurang fokus dalam memahami materi pembelajaran, dan dapat berdampak pada hasil belajar di sekolah. Dampak tambahan yang sering diacuhkan adalah kelebihan berat badan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja, seperti kurangnya rasa percaya diri, sikap pasif, dan depresi karena sering diabaikan dalam kegiatan bersama teman-temannya (Durotul Jauhariah 2014; Saidah, Maryanto, and Pontang 2017).

Sejak tahun 2017, kelebihan berat badan atau yang dikenal dengan obesitas telah menjadi epidemi global yang memerlukan penanganan segera. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa kelebihan berat badan dan obesitas merupakan penyebab kematian kelima di

dunia. Data statistik WHO menunjukkan bahwa populasi global dengan penyakit serius meningkat lebih dari dua kali lipat dari tahun 2014 hingga 1980. Menurut Risesdas 2018, lebih dari 600 juta orang dewasa di dunia mengalami kelebihan berat badan dan 41 juta anak di bawah usia lima tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (Jamil, Astuti, and Purwanti 2021).

kelebihan berat badan pada remaja perlu mendapat perhatian khusus karena masalah ini terus berlanjut hingga dewasa dan lanjut usia. Remaja yang mengalami kelebihan berat badan lebih rentan terkena stroke, diabetes, dan penyakit jantung. Selain itu, cara pandang masyarakat terhadap orang yang kelebihan berat badan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan generasi muda, antara lain peningkatan risiko depresi karena penolakan, orang lain yang mengolok-olok mereka karena berat badannya.

Kejadian obesitas di dunia pada rentang 5-19 tahun terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2016, lebih dari 340 juta anak mengalami kelebihan berat badan (WHO, 2020). Di Indonesia, obesitas mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2013 (14,8%), mencapai 21,8% pada tahun 2018. Terjadi pula peningkatan pesat pada prevalensi hipertensi sentral ≥ 15 tahun, yaitu sebesar 23,6% pada tahun 2013 dan meningkat menjadi 31% pada tahun 2018 (Amelia and Nugroho 2021).

Makanan cepat saji juga menjadi salah satu penyebab meningkatnya obesitas di kalangan generasi muda. Perubahan pola makan cepat saji yang tidak terkendali pada generasi muda menyebabkan peningkatan konsumsi energi dan ketidakseimbangan keluaran energi yang seimbang. Hal ini dapat menyebabkan penumpukan jaringan lemak di dalam tubuh. Kegemukan dan obesitas menurunkan kemampuan fisik generasi muda sehingga semakin sulit melakukan aktivitas fisik seperti olah raga dan aktivitas sehari-hari. Selain itu, obesitas juga dapat menimbulkan body image yang membuat generasi muda menjadi tidak percaya diri. Oleh karena itu, salah satu cara mencegah obesitas pada remaja adalah dengan menjaga pola makan sehat dan mengurangi asupan makanan cepat saji (Vina Rahmalia Tri Krianto Karjoso 2023).

fast food umumnya mengandung tinggi energi, lemak, gula dan natrium (Na) serta rendah serat. Selain mengonsumsi fast food, faktor lain yang meningkatkan risiko kelebihan berat badan adalah konsumsi minuman ringan (soft drink). Minuman ringan berkarbonasi menyumbang 7,1% dari pengeluaran energi, pemanis buatan ditambahkan untuk memenuhi selera rasa yang digemari oleh kaum muda, pemanis tambahan dalam minuman ringan ini menyumbang 7-14%. tingginya kadar pemanis ini meningkatkan asupan kalori pada remaja (Rahmi 2016).

Kebiasaan minum minuman bersoda meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan. Risiko ini lebih besar terjadi pada mereka yang gemar mengonsumsi gorengan. Tim peneliti mengumpulkan data selama delapan tahun dari orang Amerika yang berusia 25 hingga 64 tahun. Dari 622 orang yang terdaftar pada awal penelitian, sepertiganya mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (Asrin, Arnisam, and Salfiady 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam ditemukan 26 orang diantaranya mengalami kelebihan berat badan, 29 orang mengalami obesitas tingkat I, dan 11 orang diantaranya mengalami obesitas tingkat II. Kejadian seperti ini memang mengkhawatirkan apabila anak SMA di sekolah ini memilih jajanan seperti *fast food*, *soft drink*, yang tinggi lemak dan kalori namun rendah serat yang mengakibatkan kenaikan berat badan.

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, mengingat tingginya prevalensi obesitas dari tahun ke tahun, maka peneliti tertarik melakukan penelitian ini untuk mengetahui gambaran konsumsi *fast food*, *soft drink* terhadap kelebihan berat badan pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Gambaran Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dan *Soft Drink* dan Kelebihan Berat Badan Pada Remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan *soft drink* dan kelebihan berat badan pada siswa di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.

2. Tujuan Khusus

1. Menilai konsumsi *fast food* pada siswa yang mengalami kelebihan berat badan di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.
2. Menilai konsumsi *soft drink* pada siswa yang mengalami kelebihan berat badan di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang.
3. Menilai gambaran kelebihan berat badan pada siswa yang mengalami kelebihan berat badan di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini, dapat menjadi salah satu sarana untuk mengembangkan pengetahuan dan wawasan penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.

2. Bagi Siswa Yang Diteliti

Dengan dilakukannya penelitian ini, siswa remaja SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam dapat mengetahui dampak konsumsi *fast food* dan *soft drink* dengan kelebihan berat badan.