

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas merupakan penyakit di mana lemak berlebih menumpuk seiring berjalannya waktu sebagai akibat dari ketidaksesuaian jangka panjang antara konsumsi dan asupan energi. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 5,9% anak-anak dan remaja berusia antara 2 dan 19 tahun (atau 40,1 juta orang) mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2018. Ini hanyalah angka awal. Negara-negara yang kelebihan berat badan dan obesitas merupakan masalah baik di negara berkembang maupun berkembang. Namun, pada tahun 2000, hanya 10,3% anak-anak dan remaja berusia antara 5 dan 19 tahun yang gemuk; namun, pada tahun 2016, persentase ini meningkat pesat menjadi 19,2% (Prayogo Hsieh *et al.*, 2023).

Data laporan Gizi Global 2018, Ada tiga permasalahan terkait gizi yang mempengaruhi Indonesia: obesitas, wasting, dan stunting (Haddad *et al.*, 2015). Sebaliknya di Indonesia pada tahun 2018, 1 dari 7 remaja (14,8% atau 3,3 juta) mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (UNICEF, 2019). Provinsi Sumatera Utara memiliki angka kejadian obesitas pada remaja berusia 16 hingga 18 tahun sebesar 5,08% menurut laporan Riskesdas Sumut tahun 2018 sedangkan kabupaten Deli Serdang mempunyai angka berat badan berlebih 3,52%, obesitas 7,83 % (Riskesda 2018).

Menurut Kementerian Kesehatan, obesitas berpotensi menimbulkan penyakit degeneratif seperti asma, kanker, jantung koroner, diabetes, gangguan metabolisme lipid, tekanan darah tinggi, dan gangguan menstruasi pada Wanita (Kemenkes 2018). Beberapa faktor risiko yang dapat diidentifikasi sebagai penyebab obesitas pada remaja antara lain Faktor sosial dan demografi (pencapaian pendidikan orang tua, status pekerjaan, pendapatan, jenis kelamin, dan ukuran keluarga) serta kebiasaan makan yang melibatkan konsumsi makanan tinggi lemak dan tinggi karbohidrat (makanan cepat saji, sering ngemil, makan yang manis-

manis, makan di luar ruangan, dan sedikit mengonsumsi buah dan sayuran (Banjarnahor *et al.*, 2022).

Laporan Survei Diet Total tahun 2014 menunjukkan, rata-rata asupan karbohidrat di seluruh Indonesia pada kelompok usia 13 hingga 18 tahun, baik perkotaan maupun pedesaan adalah sekitar 244,2 gram. Sedangkan asupan karbohidrat di Provinsi Sumatera Utara sebesar 225,8 gram (Balit bangkes Kemenkes RI, 2014). Remaja yang mengonsumsi makanan tinggi lemak, tinggi kolesterol atau gorengan adalah sebesar 27,14%, yang makan satu kali sehari, 54,30% melakukannya satu hingga enam kali sehari dan 18,57% melakukannya tiga kali dalam sebulan. Sesuai dengan informasi didalam laporan Riskesdas tahun 2018, di provinsi Sumatera Utara antara usia 15 dan 19 tahun (Riskesdas Sumut, 2018).

Hasil laporan Riskesdas Provinsi Sumatra Utara tahun 2018 tentang konsumsi sayur dan buah per hari dalam seminggu menyatakan, remaja umur 15 sampai 19 tahun, tidak konsumsi 16,47%, konsumsi 1-2 porsi 80,47%, konsumsi 3-4 porsi 9,75% dan konsumsi ≥ 5 porsi 2,24%. Dari data tersebut terlihat bahwa sebagian besar remaja pada kelompok umur tersebut (80,47%) hanya mengonsumsi 1 hingga 2 porsi sayur atau buah per hari dalam seminggu, yang tergolong konsumsi "tidak mencukupi". Hanya sebagian kecil (2,24%) yang memenuhi ketentuan asupan minimal lima porsi sayur atau buah per hari dalam seminggu dan tergolong asupan "cukup"(Riskesdas Sumut, 2018).

Remaja didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai individu yang berusia antara 10 dan 19 tahun. Masa remaja merupakan masa krusial yang memerlukan perhatian ekstra karena menandai peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Berbagai perubahan, termasuk perubahan hormonal, psikologis, sosial, dan fisik, terjadi di dalam tubuh selama ini. Hal ini terjadi dengan cepat dan kadang-kadang bahkan tanpa korban sadari (Mutia *et al.*, 2022).

Sesuai dengan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI), seseorang disebut obesitas I indeks massa tubuh (BMI) turun antara 25 dan 29,9, dan obesitas mencapai II jika BMI lebih dari 30 kg/m²

(Kemenkes RI, 2018) Subjek penelitian adalah siswa yang tergolong obesitas I dan II berdasarkan Indeks Massa Tubuh (BMI).

Diketahui SMA RK memiliki persentase siswa gemuk lebih tinggi dibandingkan SMA N 1 Lubuk Pakam dan SMA Trisakti Lubuk Pakam berdasarkan observasi di tiga SMA. Temuan tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam memiliki angka obesitas lebih besar dibandingkan sekolah sebelumnya. Oleh karena itu peneliti memilih SMA RK sebagai tempat penelitian.

Berdasarkan *Screening* yang dilakukan terhadap remaja SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam ditemukan 10,9% diantaranya mengalami kelebihan berat badan atau setara dengan 24 siswa dan 17,9% mengalami obesitas atau setara dengan 41 siswa. Tingkat obesitas remaja dipengaruhi oleh sejumlah variabel, termasuk konsumsi makanan dan gizi (karbohidrat, lemak, dan serat), pola konsumsi makanan fast food, soft drink, dan serta tingkat aktivitas fisik. Ditemukan bahwa di katin sekolah terdapat makan seperti, roti, goreng tempe, bakwan, goreng pisang, risol, tahu goreng, mie goreng, nasi goreng dan minuman seperti pop ice, coca-cola, mixue, Momoyo, sprite, fanta.

Angka kejadian kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan remaja Indonesia berusia antara 13 dan 18 tahun meningkat drastis dari 21,7% menjadi 35,4% pada tahun 2018 (UNICEF, 2019). Di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam, obesitas menimpa 17,9% siswa, sedangkan 10,9% siswa, atau 24 anak, mengalami kelebihan berat badan. Hal ini menunjukkan bahwa SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam menghadapi permasalahan kesehatan yang signifikan. Pilihan gaya hidup remaja yang buruk, ketidakaktifan, dan kebiasaan makan mungkin menjadi penyebab peningkatan ini.

Melihat konteks di atas, peneliti menjadi tertarik dan ingin mengetahui hubungan antara konsumsi makanan karbohidrat, lipid, dan serat pada remaja obesitas di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara jumlah karbohidrat, lemak, dan serat yang dikonsumsi dengan prevalensi obesitas pada remaja SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Memahami hubungan kejadian obesitas pada remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam dengan asupan gizinya (karbohidrat, lemak, dan serat).

2. Tujuan Khusus

1. Mengevaluasi jumlah karbohidrat yang dikonsumsi siswa SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.
2. Mengevaluasi jumlah lemak yang dikonsumsi siswa SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.
3. Mengetahui jumlah serat yang dikonsumsi siswa SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.
4. Mengetahui prevalensi obesitas pada siswa di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.
5. Mengetahui hubungan prevalensi obesitas pada siswa SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam dengan jumlah karbohidrat yang dikonsumsi.
6. Mengkaji hubungan angka obesitas remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam dengan asupan lemak.
7. Mengetahui hubungan jumlah serat yang dikonsumsi dengan prevalensi obesitas pada remaja SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang risiko yang terkait dengan obesitas dan pola makan yang tepat (karbohidrat, lemak, dan serat).

2. Bagi Pihak sekolah

Selain memperluas pemahaman kita tentang bagaimana konsumsi makanan (karbohidrat, lipid, dan serat) mempengaruhi prevalensi obesitas, temuan penelitian ini harus bermanfaat bagi para pendidik dan tenaga kependidikan, dan lembaga pendidikan terkait untuk lebih memperhatikan status gizi. dari siswa mereka.

3. Bagi Peneliti

Instruksi ilmiah yang luar biasa yang akan meningkatkan pemahaman peneliti tentang fakta dan sains, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara asupan makanan (karbohidrat, lemak, dan serat) dan kejadian obesitas di kalangan remaja yang bersekolah di sekolah menengah atas dan seterusnya.