

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan terjadinya perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada masa ini terjadi pertumbuhan yang pesat serta perubahan hormonal yang mempengaruhi perkembangan tubuh dan perilaku individu. Masalah gizi pada remaja saat ini menjadi perhatian serius dalam pembangunan kesehatan, tidak hanya di tingkat global tetapi juga nasional. Salah satu masalah gizi yang semakin meningkat prevalensinya adalah berat badan lebih (Daka et al., 2025).

Secara global, berat badan lebih pada anak dan remaja semakin meningkat dalam beberapa dekade terakhir, terutama di negara berkembang yang sedang mengalami perubahan. Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10–19 tahun yang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perkembangan biologis, psikologis, dan sosial yang cepat (P. I. Lestari, 2022).

Di Indonesia, prevalensi Berat badan lebih pada remaja juga menunjukkan tren yang semakin nyata dalam data riset kesehatan nasional. Berdasarkan laporan dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi remaja dengan status gizi lebih (termasuk berat badan lebih) usia 16–18 tahun mencapai kisaran 8,8 %, sedangkan remaja 13–15 tahun memiliki prevalensi overweight sekitar 12,1 % dan Berat badan lebih 4,1 % menurut laporan antropometri IMT/U yang dirilis publikasi akademik berbasis data SKI 2023 (Wenur et al., 2025).

Fenomena berat badan lebih pada remaja juga terlihat jelas di Provinsi Sumatera Utara. Angka kejadian berat badan lebih pada remaja di Sumatera Utara naik cukup signifikan, sekitar 6,56 persen, pada kelompok usia sekolah menengah tahun 2023 (Edukasi et al., 2023). Di Kabupaten Deli Serdang khususnya, beberapa penelitian terbaru menyebutkan bahwa berat badan lebih pada remaja adalah masalah kesehatan nyata yang berkaitan dengan cara makan dan gaya hidup remaja. Penelitian bersifat cross-sectional tahun 2025 yang melibatkan 97 remaja di Kabupaten Deli Serdang menunjukkan bahwa 47,4% dari peserta penelitian masuk ke dalam kategori berat badan lebih ringan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Pengetahuan gizi adalah pengetahuan seseorang dalam memilih jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang cenderung tidak memperhatikan kandungan gizi makanan, sehingga lebih sering memilih makanan yang tidak sehat. Kurangnya pemahaman mengenai konsep gizi seimbang menyebabkan remaja tidak menyadari pentingnya konsumsi makanan bergizi sesuai kebutuhan tubuh. Pengetahuan gizi memiliki peranan penting dalam membentuk perilaku makan remaja. Remaja dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik cenderung mampu memilih makanan yang lebih sehat dan seimbang, sedangkan remaja dengan pengetahuan gizi yang kurang cenderung memiliki yang tidak teratur dan berisiko menimbulkan masalah gizi lebih (Edukasi et al., 2023).

Kelebihan berat badan pada remaja merupakan masalah kesehatan yang terus meningkat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi lebih pada remaja usia 13–15 tahun mencapai sekitar 11,3%, dan kondisi ini berpotensi berlanjut hingga masa dewasa apabila tidak ditangani dengan baik. Remaja yang mengalami kelebihan berat badan memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk menjadi Berat badan lebih pada usia dewasa serta berisiko mengalami berbagai penyakit degeneratif. Kelebihan berat badan dan Berat badan lebih yang terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh. (Januari et al., 2024).

Berdasarkan penelitian sebelumnya di Kabupaten Deli Serdang telah menunjukkan bahwa masalah berat badan lebih pada remaja berkaitan erat dengan faktor perilaku yang dapat dimodifikasi, terutama tidak sehat dan rendahnya aktivitas fisik. Studi *cross-sectional* tahun 2024–2025 melaporkan bahwa konsumsi yang tinggi, kebiasaan makan tidak seimbang, gaya hidup sedentari, serta durasi penggunaan gawai yang berlebihan memiliki hubungan bermakna dengan kejadian berat badan lebih pada remaja di wilayah ini (Ginting et al., 2025). Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa berat badan lebih remaja di Deli Serdang bukan hanya fenomena status gizi semata, tetapi erat kaitannya dengan pengetahuan gizi sehari-hari remaja (Desa et al., 2024).

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 13 Februari di SMP swasta awal karya pembangunan beringin di Deli Serdang hasil pengukuran berat badan pada 10 anak dengan hasil 5 anak berat badan lebih 1 anak underweight dan 4 normal Berdasarkan hal tersebut diatas penulis akan melakukan penelitian dengan judul hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian kelebihan berat badan pada remaja di Smp swasta awal karya pembangunan beringin .

B. Rumusan Masalah

Adakah Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan Pada Remaja Di SMP Swasta Awal Karya Pembangunan Beringin?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan Pada Remaja Di SMP Swasta Awal Karya Pembangunan Beringin.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai tingkat pengetahuan gizi remaja di SMP Swasta Awal Karya Pembangunan Beringin.
- b. Menilai status gizi remaja di SMP Swasta Awal Karya Pembangunan Beringin.
- c. Menganalisis Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan Pada Remaja Di SMP Swasta Awal Karya Pembangunan Beringin.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian ilmiah di bidang gizi masyarakat, khususnya terkait hubungan Pengetahuan gizi dengan kejadian Berat badan lebih pada remaja. Selain itu, penelitian ini menjadi sarana penerapan ilmu yang telah diperoleh selama pendidikan.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat, khususnya remaja dan orang tua, mengenai pentingnya Pengetahuan gizi yang sehat dalam mencegah terjadinya Berat badan lebih sejak usia sekolah, sehingga dapat mendorong perubahan perilaku hidup yang lebih sehat.

3. Bagi Institusi

Menjadi bahan referensi bagi institusi pendidikan dan instansi kesehatan setempat dalam merancang program edukasi gizi, promosi kesehatan, serta upaya pencegahan Berat badan lebih pada remaja di lingkungan sekolah.