BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun (Saleh dan Astuti, 2020). Pada masa ini, kehidupan seseorang mengalami sejumlah perubahan besar yang menandai transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja mulai mengalami pertumbuhan fisik yang pesat pada tahap ini, seperti bertambahnya tinggi dan berat badan serta perubahan bentuk tubuh. Selama masa ini, perubahan fisik berkaitan erat dengan proses pertumbuhan dan pematangan organ reproduksi, sedangkan perubahan psikologis dan sosial mencakup perkembangan emosi, kemandirian, serta pola interaksi social (Chandra, 2024).

Remaja sedang menghadapi ancaman "Triple Burden of Malnutrition" (Tiga Beban Masalah Gizi). Fenomena ini mencakup koeksistensi antara defisit gizi (kurus), obesitas dan kekurangan gizi yang sering kali terabaikan ("kelaparan tersembunyi"). Situasi ini merupakan transisi gizi (nutrition transition), di mana kebiasaan konsumsi masyarakat berubah secara drastis, beralih ke makanan olahan yang tinggi kalori, lemak trans, gula, dan garam (Rizky and Krianto, 2025).

Secara global, jumlah anak dan remaja yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas masih terus meningkat. Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 390 juta anak dan remaja berusia antara 5 hingga 19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022, dengan prevalensi yang meningkat dari sekitar 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. Perubahan gaya hidup, seperti sering mengonsumsi makanan tinggi energi dan kurangnya aktivitas fisik, dikaitkan dengan kondisi ini. Kelebihan berat badan dan obesitas juga sangat umum terjadi di Indonesia, data tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi sebesar 20% pada anak usia 5–12 tahun, 16% pada remaja usia 13–15 tahun, dan 13,5% pada remaja usia 16–18 tahun. Hal ini mengindikasikan bahwa masalah gizi lebih telah terjadi sejak usia dini hingga remaja dan memerlukan penanganan yang tepat (Karimah *et al.*, 2025).

Berdasarkan data terbaru dari tahun 2023, prevalensi pada kelompok usia 13- 15 tahun adalah 16,1% yang terdiri dari *overweight* secara nasional berada pada angka 12,1% dan obesitas 4,0%. Di tingkat daerah, khususnya di Provinsi Sumatera Utara, prevalensi gizi lebih tercatat sebesar 11,6% dan obesitas 2,8%, dengan masih ditemukannya masalah gizi kurang seperti thinness sebesar 3,0% dan sangat kurus sebesar 1,6% (Indonesia, 2023). Berdasarkan data tersebut dapat simpulkan bahwa prevalensi status gizi lebih dan obesitas lebih tinggi ditingkat nasional.

Kebiasaan makan yang tidak sehat merupakan akar penyebab meningkatnya kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan remaja, pemilihan makanan atau jajanan tidak sehat pada remaja dipengaruhi oleh tren kekinian, media sosial, rasa, kurangnya pengawasan, serta keterbatasan pengetahuan gizi. Konsumsi makanan tinggi kalori namun rendah zat gizi, yang berisiko menimbulkan faktor terjadinya penyakit degenerative dan obesitas (Anggie Annisa Permatasari, 2024).

Kandungan serat yang rendah serta kadar lemak, gula, garam, dan karbohidrat yang tinggi merupakan karakteristik khas makanan cepat saji (Lidyawati Anis & Sofyawati Talibo, 2020). Istilah ini merujuk pada makanan yang disiapkan untuk penyajian cepat dan diproses untuk tujuan penjualan komersial. Makanan cepat saji pertama kali diperkenalkan sebagai strategi bisnis untuk menarik pelanggan yang memiliki keterbatasan waktu dan tidak ingin menunggu lama untuk mendapatkan makanan mereka. Pada era modern, makanan dan minuman cepat saji semakin diminati, terutama di kalangan remaja. Hal ini didukung oleh berbagai faktor, seperti iklan yang menarik serta kemudahan dalam memperoleh produk tersebut, sehingga penyebarannya berlangsung sangat cepat. Makanan cepat saji memang praktis, namun mengonsumsinya secara berlebihan dapat menyebabkan kenaikan berat badan, peningkatan risiko kanker, dan masalah kesehatan lainnya (Adawiyah and Windayani, 2024).

Secara umum, satu porsi makanan cepat saji mengandung energi berkisar antara 200 hingga 800 kkal, bahkan pada beberapa jenis dapat mencapai sekitar 1.500 kkal, memenuhi setengah dari kkal kebutuhan harian seseorang . Tingginya kandungan energi tersebut berpotensi menyebabkan kelebihan asupan kalori apabila dikonsumsi secara berulang. Asupan kalori yang berlebihan tersebut berpotensi melampaui

kebutuhan energi harian yang dianjurkan, yaitu sekitar 1800 sampai dengan 2100 kkal per hari dengan sumber alami yang dimasak dari rumah. Tubuh menyimpan kelebihan energi sebagai cadangan lemak jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai. Konsumsi makanan cepat saji yang sering dapat melampaui kebutuhan gizi serta meningkatkan risiko obesitas dan kelebihan berat badan pada remaja. Makanan cepat saji umumnya tinggi lemak dan energi namun rendah serat serta zat gizi penting lainnya, sehingga menghasilkan komposisi gizi yang tidak seimbang (Yetmi *et al.*, 2021).

Pizza, ayam goreng cepat saji, hamburger, kentang goreng, nugget ayam, sosis, mi instan, serta berbagai jajanan seperti batagor, otak-otak, bakso goreng, bakso kuah, cireng,bakso bakar, dan telur gulung adalah beberapa contoh makanan cepat saji (Lidyawati Anis, Sofyawati Talibo, 2020).

Hasil penelitian (Amanda, Wulansari and Indrawati, 2025), Para peneliti menemukan hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan status gizi pada remaja, serta mencatat bahwa 81,8% remaja yang rutin mengonsumsi makanan cepat saji memiliki status gizi kelebihan berat badan sedangkan jika kategori jarang hanya 29,2% yang gizi lebih. Demikian juga penelitian dari (Nanda *et al.*, 2023) Menurut temuan penelitian, terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan status gizi remaja jika frekuensi gizi lebih dan obesitas 52,1% sedangkan kategori jarang 18,2% hasil ini menyebutkan bahwa konsumsi fast food akan cenderung mengalami gizi lebih dan obesitas.

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan terhadap 76 siswa di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam, ditemukan bahwa sebanyak 40 orang (52,6%) termasuk kategori sering sedangkan 36 orang (47,3%) termasuk kategori jarang. Dari tingkat status gizi sebagian besar 42 orang (55,26%) dengan status gizi normal, 19 orang (25%) dalam kategori status gizi lebih, 11 orang (14,47%) dan 4 orang (5,26%) termasuk dalam kategori gizi kurang (*underweight*).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa prevalensi konsumsi makanan cepat saji masi tergolong tinggi dan menunjukkan tingkat kelebihan berat badan dan obesitas yang tinggi. Oleh karena itu, sekolah tersebut dipilih sebagai lokai penelitian untuk mengetahui gambran konsumsi makanan cepat saji dan status gizi.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin meneliti tentang “Gambaran Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Status Gizi Remaja SMP Negeri 1 Lubuk Pakam”.

B. Rumusan Masalah

Mengetahui gambaran konsumsi makanan cepat saji dan status gizi remaja SMP Negeri I Lubuk Pakam

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Mengetahui gambaran konsumsi makanan cepat saji dan status gizi remaja SMP 1 Lubuk Pakam

2. Tujuan Khusus:

a. Menilai konsumsi makanan cepat saji pada remaja SMP Negeri 1 Lubuk Pakam

b. Menilai status gizi remaja SMP Negeri 1 Lubuk Pakam

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa :

   Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai bagaimana konsumsi makanan cepat saji memengaruhi kesehatan dan status gizi mereka.

2. Bagi Sekolah :

   Studi ini diharapkan dapat memberikan data kepada pihak sekolah mengenai status gizi dan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji pada siswa. Hasilnya dapat dijadikan dasar penilaian dalam upaya meningkatkan program kesehatan siswa di