BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja (*adolescence*) merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai berbagai perubahan perkembangan, dengan rentang usia 10–19 tahun. Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa populasi remaja dunia diperkirakan sekitar 1,3 miliar jiwa atau 16% dari populasi global (WHO, 2024). Pada masa remaja, kerentanan terhadap masalah gizi meningkat akibat pengaruh gaya hidup dan kebiasaan makan tidak sehat yang dipengaruhi oleh kondisi emosional yang belum stabil serta kemampuan pengendalian diri yang masih berkembang. Dengan demikian, masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan kebiasaan makan yang berpengaruh terhadap kesehatan hingga dewasa (Suryana *et al.*, 2022).

Kebiasaan makan remaja menurut Harahap, (2023) dipengaruhi oleh 7 faktor utama, yaitu media sosial, uang saku, gaya hidup hedonis, tingkat pengetahuan, sikap, dukungan sosial dan perbedaan jenis kelamin. Berdasarkan data BKPK, (2023) mencatat 48,9% remaja Indonesia rutin mengonsumsi fast food yang tinggi lemak, natrium dan gula. Berkaitan dengan itu WHO, (2023) menganjurkan pembatasan konsumsi garam maksimal 5 gram/hari, gula maksimal 50 gram/hari serta pengurangan asupan lemak jenuh dan lemak trans, karena kedua komponen tersebut berperan sebagai faktor risiko terjadinya Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti obesitas, hipertensi yang apabila tidak terkendali menyebabkan komplikasi penyakit ginjal kronik dan penyakit kardiovaskular yang proses terbentuknya dimulai sejak masa kanak-kanak hingga remaja.

Secara global, WHO melaporkan lebih dari 390 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan akibat pola makan tinggi gula, garam dan lemak (WHO, 2025). Skala nasional, SKI 2023 mencatat 62,7% penduduk Indonesia rutin mengonsumsi makanan berlemak/gorengan dan 48,9% remaja mengonsumsi fast food tinggi natrium secara rutin (BKPK, 2023). Provinsi Sumatera Utara mencatat prevalensi obesitas remaja sebesar 24,4%, makanan berlemak meningkatkan 1,5 kali risiko obesitas serta prevalensi hipertensi mencapai 29,3% (UINSU, 2024; Riskesdas, 2018). Kota Medan mencatat kondisi

yang mengkhawatirkan dengan prevalensi obesitas remaja 49,1% dan hipertensi 50,0% di mana asupan natrium,lemak dan gula berlebih terbukti sebagai faktor risiko utama terjadinya PTM (Sianturi, 2024; Ayu and Mayang, 2024).

Upaya penanggulangan kebiasaan konsumsi makanan asin, berlemak dan manis pada remaja telah direspon Pemerintah melalui penerbitan PP Nomor 28 Tahun 2024 tentang pengendalian gula, garam dan lemak yang khusus ditujukan untuk mengurangi konsumsi GGL berlebih pada remaja, mencakup pembatasan iklan produk tinggi GGL serta penerapan label gizi pada seluruh produk pangan olahan. Namun efektivitas kebijakan tersebut sangat bergantung pada ketersediaan data konsumsi pangan yang akurat dan spesifik di setiap institusi pendidikan, mengingat tanpa data yang memadai program pencegahan PTM berbasis sekolah tidak dapat dirancang secara optimal (PRI, 2024).

Berbagai penelitian di Indonesia telah mengkaji pola konsumsi makanan asin, berlemak dan manis pada remaja dengan hasil bervariasi. Penelitian di Jepara oleh Siraz *et al.*, (2025) melaporkan 66,7% remaja mengonsumsi garam melebihi batas aman dan 71% mengonsumsi lemak secara berlebihan. Studi di Kota Padang oleh Nugraheni and Kirana, (2021) menunjukkan hal yang sama, dimana asupan natrium remaja konsisten melampaui standar WHO akibat tingginya frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan tinggi garam. Seluruh penelitian tersebut berfokus pada sekolah umum, belum ada data spesifik kebiasaan konsumsi makanan asin,berlemak dan manis di lingkungan Madrasah Aliyah (MA) Kota Medan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 104 remaja MAS Al-Manar Medan, terdapat sebagian besar remaja (55,8%) memiliki kebiasaan konsumsi makanan asin dalam kategori jarang, namun sebanyak 76,9% termasuk dalam kategori berisiko. Pada kebiasaan konsumsi makanan berlemak, sebagian besar remaja (62,5%) tergolong jarang mengonsumsi, namun sebanyak 68,3% masih berada dalam kategori berisiko. Sementara itu, pada konsumsi makanan manis terdapat proporsi yang sama antara berisiko dan tidak berisiko, masing-masing sebesar 50,0%. Masih terdapat remaja yang belum memperhatikan kandungan natrium, lemak, dan gula pada makanan yang dikonsumsinya sehari-hari, terutama pada jenis makanan seperti mie instan, gorengan, makanan cepat saji, dan minuman kemasan manis yang mudah diakses di lingkungan sekolah.

Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja tergolong jarang mengonsumsi makanan asin, berlemak, dan manis secara frekuensi, namun secara kumulatif asupan natrium, lemak, dan gula mereka sudah melampaui batas yang direkomendasikan sehingga masuk dalam kategori berisiko. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai "Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Asin, Berlemak, dan Manis pada Remaja MAS Al-Manar Medan".

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kebiasaan konsumsi makanan asin, berlemak dan manis pada remaja MAS Al-Manar Medan ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi makanan asin, berlemak dan manis pada remaja MAS Al-Manar Medan.

2. Tujuan Khusus

a. Mendeskripsikan kebiasaan konsumsi makanan asin pada remaja MAS Al-Manar Medan.
b. Mendeskripsikan kategori risiko konsumsi makanan asin pada remaja MAS Al-Manar Medan.
c. Mendeskripsikan kebiasaan konsumsi makanan berlemak pada remaja MAS Al-Manar Medan.
d. Mendeskripsikan kategori risiko konsumsi makanan berlemak pada remaja MAS Al-Manar Medan.
e. Mendeskripsikan kebiasaan konsumsi makanan manis pada remaja MAS Al-Manar Medan.
f. Mendeskripsikan kategori risiko konsumsi makanan manis pada remaja MAS Al-Manar Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan sebagai referensi bagi mahasiswa maupun pihak lain yang akan melakukan terkait penelitian konsumsi makanan asin, berlemak dan manis pada remaja.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperdalam pengetahuan mengenai gambaran kebiasaan konsumsi makanan asin, berlemak dan manis pada remaja Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Al-Manar Medan.

3. Bagi Institusi Sekolah (MAS Al-Manar Medan)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan masukan bagi pihak sekolah MAS Al-Manar Medan dalam merancang program promosi gizi berbasis sekolah, khususnya yang berkaitan dengan pengendalian konsumsi makanan asin, berlemak dan manis sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular sejak usia remaja.