

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Gizi lebih merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami remaja dan prevalensinya terus meningkat, terutama di daerah perkotaan. Kondisi ini sering disebut sebagai kelebihan berat badan atau obesitas. Sebagai bagian dari masalah gizi yang menjadi ancaman kesehatan masyarakat (*emerging health issue*), gizi lebih masih menjadi perhatian penting hingga saat ini. Gizi lebih sendiri mencakup dua kategori, yaitu overweight (kelebihan berat badan) dan obesitas, yang ditandai dengan penumpukan lemak berlebihan di dalam tubuh. (Sudargo et al., 2018). Secara global, menurut *World Health Organization* (WHO), lebih dari 390 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun tercatat mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022. Angka ini menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan, di mana prevalensi overweight (termasuk obesitas) pada kelompok usia tersebut naik dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. Kenaikan ini terjadi baik pada anak laki-laki maupun perempuan. Pada tahun 2022, sebanyak 19% anak perempuan dan 21% anak laki-laki mengalami kelebihan berat badan. (*World Health Organization*, 2024).

Secara nasional berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, tercatat 7,6% remaja mengalami gizi kurang, 12,1% mengalami overweight, dan 4,1% mengalami obesitas (Kemenkes, 2023). Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa remaja usia 13-15 tahun di Provinsi Sumatera Utara memiliki prevalensi gizi lebih sebesar 17,7% (Kemenkes, 2018). Hingga kini, permasalahan

gizi lebih dan obesitas pada remaja masih belum teratasi dan justru menunjukkan peningkatan setiap tahunnya. Kondisi kegemukan pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti jenis kelamin, pekerjaan dan tingkat pendidikan ibu, status gizi ibu, serta pola makan dan aktivitas fisik remaja sendiri. Untuk menanggulangi masalah ini, beberapa langkah dapat dilakukan, antara lain membiasakan sarapan yang sehat, mengatur kebiasaan ngemil dengan memilih camilan bergizi, membatasi konsumsi makanan cepat saji dan minuman bersoda tinggi gula, serta meningkatkan olahraga secara rutin minimal 3–5 kali per minggu selama sekitar 30 menit. Pemantauan berat badan secara berkala, misalnya setiap bulan, juga bermanfaat untuk melihat perkembangan. Selain itu, konsumsi sayur dan buah sebanyak 3–4 porsi per hari, mengurangi kelebihan asupan karbohidrat, dan memperhatikan porsi makan sesuai kebutuhan gizi remaja merupakan upaya penting untuk menjaga berat badan tetap sehat. Dengan menerapkan gaya hidup sehat tersebut, remaja dapat lebih mudah mempertahankan keseimbangan gizi dan mencegah terjadinya kegemukan atau obesitas. (Kamaruddin et al., 2023).

Tingkat stres menjadi salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya gizi lebih pada remaja. Dalam proses perkembangan, remaja sering dihadapkan pada berbagai masalah yang dapat menimbulkan rasa tidak aman, kecemasan, hingga depresi, yang dalam kondisi tertentu bahkan dapat berujung pada keinginan untuk bunuh diri. Konflik dengan orang tua serta kecenderungan melakukan perilaku berisiko merupakan persoalan umum yang dialami pada masa ini dan dapat memengaruhi kesehatan fisik maupun mental. Secara psikologis, remaja yang mengalami stres cenderung mencari kenyamanan melalui konsumsi makanan manis

dan berlemak. Jika pola makan tersebut berlangsung terus-menerus dalam jangka panjang, penumpukan lemak dalam tubuh akan meningkat dan berpotensi menyebabkan gizi lebih. Pada dasarnya, gizi lebih terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan energi yang dikeluarkan dalam waktu lama, sehingga kelebihan energi tersimpan sebagai lemak tubuh. (Sri Nurwela & Israfil, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP *Brawijaya Smart School* (BSS), masih banyak siswa yang mengalami stres. Dari 129 siswa yang diteliti menunjukkan bahwa sebanyak 48,1% siswa mengalami stres, baik stres ringan, stres sedang, dan stres berat. (Wilujeng et al., 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Noer et al., 2018) menunjukkan bahwa remaja dengan asupan energi berlebih memiliki risiko lebih tinggi mengalami gizi lebih dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola makan seimbang.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 31 Medan, dari 24 siswa-siswi diantaranya didapatkan bahwa 7 responden (29,1%) mengalami masalah gizi lebih dan obesitas, 12 responden (50%) memiliki status gizi normal dan 5 responden (20,8%) mengalami gizi kurang. Selain itu berdasarkan wawancara dengan responden didapatkan hasil bahwa sebanyak 12 orang yang memiliki gejala stres seperti mudah merasa terganggu, tertekan oleh banyak hal, mudah tersinggung dan merasa sulit untuk rileks. Gangguan stress ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, pergaulan, atau masalah pribadi. Selain itu berdasarkan hasil recall 1x24 jam, didapatkan sebanyak 6 orang (27,27%) memiliki asupan berlebih, 2 orang (8,33%) memiliki asupan kurang, dan 14 orang (63,63%) memiliki asupan yang cukup. Berdasarkan hasil

wawancara yang telah dilakukan, asupan berlebih remaja dipengaruhi oleh pola makan yang tidak seimbang seperti lebih banyak mengonsumsi gorengan dan mie instan juga sering melewatkan waktu makan atau makan pada jam yang tidak teratur.

Berdasarkan latar belakang diatas maka perlu dilakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Tingkat Stres dan Asupan Energi Dengan Kejadian Gizi Lebih di SMP NEGERI 31 MEDAN”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Tingginya tingkat stres pada remaja.
2. Banyaknya remaja yang memiliki asupan energi berlebih.
3. Tingginya kejadian gizi lebih pada remaja.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Asupan energi dibatasi pada rata-rata asupan perhari berdasarkan recall 2x24 jam yang dibandingkan dengan kebutuhan berdasarkan AKG 2019.
2. Tingkat stres yang dinilai berdasarkan DASS-Y dengan skala stres.
3. Kejadian gizi lebih dibatasi pada indikator IMT/U.
4. Responden penelitian dibatasi pada siswa kelas VII dan VIII (usia 12-15 tahun) SMP Negeri 31 Medan.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana karakteristik responden (umur responden, jenis kelamin, uang saku, pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, pendapatan ayah dan ibu, besaran keluarga)?
2. Bagaimana tingkat stres responden?
3. Bagaimana asupan energi responden?
4. Bagaimana kejadian gizi lebih responden?
5. Bagaimana hubungan tingkat stres dengan kejadian gizi lebih responden?
6. Bagaimana hubungan asupan energi dengan kejadian gizi lebih responden?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk :

1. Mengetahui karakteristik responden (umur responden, jenis kelamin, uang saku, pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, pendapatan ayah dan ibu, besaran keluarga)?
2. Mengetahui tingkat stres responden.
3. Mengetahui asupan energi responden.
4. Mengetahui status gizi lebih responden.
5. Mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian gizi lebih responden.
6. Mengetahui hubungan asupan energi dengan kejadian gizi lebih.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi dan kesehatan masyarakat, khususnya terkait dengan status gizi pada remaja. Dengan menelusuri hubungan antara tingkat stres dan asupan energi terhadap kejadian gizi lebih, penelitian ini dapat menambah pemahaman ilmiah mengenai berbagai faktor yang berperan dalam munculnya gizi lebih, baik dari sisi psikologis maupun pola makan. Selain itu, temuan dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan bagi penelitian berikutnya yang membahas isu dan masalah serupa.

2. Manfaat Bagi Institusi

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi institusi pendidikan, baik untuk pihak sekolah maupun universitas. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan dalam merancang serta melaksanakan program edukasi yang bertujuan meningkatkan pemahaman mengenai gizi seimbang, pengelolaan stres, dan pembentukan pola hidup sehat di kalangan siswa. Sedangkan bagi universitas, khususnya yang memiliki program studi di bidang gizi, kesehatan masyarakat, atau psikologi, penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sumber referensi ilmiah yang mendukung pelaksanaan

kegiatan akademik, pengembangan penelitian lanjutan, serta penyempurnaan kurikulum yang berkaitan dengan isu kesehatan remaja.

Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan referensi, bahan bacaan dan sumber ilmu untuk bahan informasi dan dapat digunakan oleh peneliti lainnya dalam penulisan karya ilmiah.

