

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Status gizi remaja adalah suatu hal yang perlu diperhatikan sebab berpengaruh dalam menentukan pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada saat dewasa (Aulia, 2021). Status gizi remaja memainkan peran penting dalam mencapainya tujuan pembangunan nasional Indonesia Emas 2045 dimana jika remaja mengalami gizi buruk dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas (Kemenkes, 2023). Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan merupakan kelompok umur yang mengalami masa kritis salah satu perubahan yang dialami pada remaja yaitu perubahan pola makan baik mengarah ke yang baik maupun yang tidak baik (Suwarni *et al.*, 2022).

Menurut data Badan Pusat Statistika (BPS) tahun 2023, sebanyak 16,7% penduduk Indonesia masuk ke dalam usia remaja (10-19 tahun). Salah satu masalah gizi remaja di Indonesia yang meningkat dari tahun 2013 ke 2018 adalah obesitas. Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi remaja (13-18 tahun) yang mengalami obesitas di Indonesia adalah sebesar 8,8%. Prevalensi ini mengalami peningkatan sebesar 4,7% dari prevalensi remaja yang mengalami obesitas di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 4,1%. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Republik Indonesia, 2018).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, menunjukkan bahwa pada tahun 2023 data prevalensi status gizi (IMT/U) remaja

usia 13-15 tahun di Indonesia yaitu kategori gizi buruk (1,9%), gizi kurang (5,7%), gizi baik (76,1%), gizi lebih (12,1%), obesitas (4,1%). Untuk remaja usia 16-18 tahun di Indonesia yaitu kategori gizi buruk (1,7%), gizi kurang (6,6%), gizi baik (78,9%), gizi lebih (8,8%), dan obesitas (3,3%). Selanjutnya hasil Survei Kesehatan Indonesia (2023) data prevalensi status gizi (IMT/U) remaja usia 13-15 tahun di Provinsi Sumatera Utara yaitu kategori gizi buruk (1,6%), gizi kurang (3%), gizi baik (81%), gizi lebih (11,6%), obesitas (2,8%). Untuk remaja usia 16-18 tahun di Provinsi Sumatera Utara yaitu kategori gizi buruk (0,5%), gizi kurang (4%), gizi baik (82,2%), gizi lebih (8,6%), dan obesitas (2,2%) (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, sekitar 56,2% orang Indonesia mengonsumsi jajanan manis sebanyak 1-6 kali dalam seminggu dan data remaja mengonsumsi jajanan manis juga cukup tinggi yaitu 50,7% (Kemenkes RI, 2023). Kebiasaan konsumsi jajanan yang tidak baik dapat berdampak terhadap obesitas (Julinar *et al.*, 2021). Hal tersebut dikarenakan konsumsi jajanan manis dengan jumlah banyak dan sering akan memperbesar risiko terjadinya obesitas dengan cara meningkatnya jaringan lemak dalam tubuh. hal ini dapat memperparah dengan mengonsumsi jajanan yang terbuat dari pangan yang kaya akan energi, lemak jenuh, dan garam (Nuryani & Rahmawati, 2018).

Remaja menyukai makanan manis dan menyukai makanan olahan tinggi gula seperti biskuit gurih dan manis, permen, serta minuman ringan. Remaja juga sangat menyukai makanan cemilan yang menjadi makanan setiap hari disamping makan utamanya. Remaja cenderung mengonsumsi makanan manis dan cenderung memiliki perilaku kurang mengonsumsi sayur dan buah (Rahman *et al.*, 2016).

Pada saat ini, jenis jajanan yang banyak dijual di pasaran dan disukai oleh remaja adalah jajanan yang memiliki rasa manis. Kebiasaan konsumsi jajanan manis yang berlebihan dapat menyebabkan kelebihan asupan karbohidrat sederhana ke dalam tubuh. Hal ini akan mengakibatkan bertambahnya simpanan glikogen di dalam tubuh dan akan diubah menjadi lemak tubuh (Ngizan *et al.*, 2023).

Remaja memiliki kebutuhan gizi yang tinggi karena mereka masih dalam masa pertumbuhan. Status gizi remaja dapat digunakan sebagai ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan gizi dan penggunaan zat gizi yang ditunjukkan dengan berat badan dan tinggi badan. Remaja membutuhkan energi, kalsium, protein, zat besi, seng, dan vitamin untuk melakukan aktivitas fisik mereka, seperti pergi ke sekolah dan menjalani kehidupan sehari-hari. Salah satu cara untuk menggambarkan status gizi remaja adalah dengan melihat ukuran tubuh; kelebihan gizi dapat menunjukkan kelebihan berat badan atau obesitas, sedangkan kekurangan gizi dapat menunjukkan kurang gizi, kurus, atau kekurangan gizi tanpa perubahan ukuran tubuh (Das *et al.*, 2017).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada Juli 2024 di SMAS Al Washliyah 1 Medan berdasarkan akses makanan dan minuman manis cukup mudah dimana sekolah tersebut memiliki 2 kantin yang terdapat makanan dan minuman manis seperti minuman botol (teh pucuk, flolidina, teh botol, minuman serbuk/minuman rasa-rasa, wafer, nabati, piscok, permen, dll). Sehingga hasil perhitungan IMT/U sebanyak 30 siswa terdapat 16,7% (5 responden) remaja mengalami obesitas, dan 10% (3 responden) siswa/i mengalami gizi lebih atau gemuk, sebanyak 43,3% (13 responden) siswa/i memiliki gizi baik (normal), dan

26,7% (8 responden) siswa/i mengalami gizi kurang atau kategori kurus, dan 3,3% (1 responden) siswa/i mengalami gizi buruk atau kategori sangat kurus.

Penelitian ini juga melihat karakteristik responden yang dimana karakteristik responden merupakan sifat dan karakteristik seseorang yang terlibat dalam penelitian ini yaitu usia, jenis kelamin, jumlah uang jajan, besar keluarga, pendapatan, pendidikan, dan pekerjaan orang tua. Selama perancangan penelitian atau survei, karakteristik responden ini penting untuk dipertimbangkan karena dapat membantu menemukan pola atau perbedaan dalam analisis data.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Hubungan Kebiasaan Konsumsi Jajanan Manis dengan Status Gizi Remaja SMAS AL Washliyah 1 Medan**” penulis memilih sekolah ini sebagai lokasi penelitian atas dasar pertimbangan-pertimbangan yang telah penulis jelaskan di atas, juga karena sekolah tersebut belum pernah ada penelitian mengenai topik yang penulis pilih ini.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Tingginya prevalensi status gizi lebih siswa/i SMAS Al Washliyah 1 Medan
2. Tingginya prevalensi status gizi kurang siswa/i SMAS Al Washliyah 1 Medan
3. Tingginya remaja menyukai konsumsi jajanan manis

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Adapun beberapa batasan masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut :

1. Kebiasaan konsumsi jajanan manis dibatasi frekuensi konsumsi jajanan berupa makanan dan minuman manis menggunakan kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*).
2. Status gizi pada remaja dibatasi pada IMT/U (Indeks Massa Tubuh) terhadap usia melalui pengukuran data berat badan dan tinggi badan.
3. Subjek penelitian dibatasi pada siswa di SMAS Al Washliyah 1 Medan usia 14-18 tahun.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut :

1. Bagaimana karakteristik responden pada remaja SMAS Al Washliyah 1 Medan?
2. Bagaimana kebiasaan konsumsi jajanan manis siswa/i SMAS Al Washliyah 1 Medan?
3. Bagaimana status gizi siswa/i SMAS Al Washliyah 1 Medan?
4. Bagaimana hubungan kebiasaan konsumsi jajanan manis dengan status gizi remaja SMAS Al Washliyah 1 Medan?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Karakteristik responden pada remaja SMAS Al Washliyah 1 Medan.
2. Kebiasaan konsumsi jajanan manis siswa/i SMAS Al Washliyah 1 Medan.
3. Status gizi siswa/i SMAS Al Washliyah 1 Medan.
4. Hubungan kebiasaan konsumsi jajanan manis dengan status gizi remaja SMAS Al Washliyah 1 Medan.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi masyarakat secara keseluruhan dengan memberikan informasi kepada Masyarakat, khususnya kepada orang tua agar lebih memperhatikan kebiasaan jajan anak-anaknya yang masih bersekolah agar mereka tidak mengalami masalah gizi seperti gizi lebih dan gizi kurang. Untuk sekolah, hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi yang dapat digunakan untuk memberikan pendidikan gizi tentang pentingnya memperhatikan kebiasaan jajan dan kebutuhan terhadap status gizi remaja

