

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi pada remaja adalah salah satu indikator krusial dalam menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Masa remaja adalah fase perkembangan yang cepat, sehingga kebutuhan energi dan nutrisi meningkat secara drastis. Ketidaksesuaian antara konsumsi energi dan kebutuhan tubuh dapat mengakibatkan perubahan dalam status gizi, baik itu kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Kondisi gizi yang kurang baik selama masa remaja dapat berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kesehatan di masa dewasa.

Penilaian status gizi remaja biasanya memanfaatkan indikator antropometri Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U). Indikator ini diterapkan pada kelompok umur 5–18 tahun dengan mempertimbangkan faktor usia dan jenis kelamin dalam interpretasi hasil pengukuran. Sesuai dengan standar antropometri WHO dan Kementerian Kesehatan, status gizi berdasarkan IMT/U dibagi menjadi kurus, normal, *overweight*, dan obesitas. Nilai IMT/U yang rendah mengindikasikan adanya masalah gizi kurang, sedangkan nilai IMT/U yang tinggi menunjukkan adanya kelebihan energi yang terakumulasi dalam bentuk jaringan lemak tubuh yang bisa mengakibatkan *overweight* dan obesitas pada remaja. (Kementerian Kesehatan RI, 2020; WHO, 2022).

Masalah status gizi di kalangan remaja tidak hanya terkait dengan kelebihan gizi, tetapi juga termasuk kekurangan gizi yang masih ada dalam beberapa kelompok remaja. Remaja yang memiliki status gizi kurang berpotensi mengalami masalah pertumbuhan, penurunan sistem imun, serta penurunan kemampuan untuk belajar. Sebaliknya, remaja dengan kondisi gizi berlebih seperti overweight dan obesitas berisiko menghadapi berbagai masalah kesehatan metabolik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa perhatian menyeluruh terhadap masalah status gizi remaja sangat diperlukan, karena mencakup berbagai aspek gizi kurang hingga gizi berlebih.

Kelebihan berat badan (*Overweight*) dan obesitas pada remaja dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang serius. Peningkatan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung, dan hipertensi terjadi ketika kelebihan berat badan mulai sejak usia muda. Studi menunjukkan bahwa remaja yang mengalami obesitas memiliki risiko lebih tinggi mengembangkan penyakit kardiometabolik di usia dewasa jika keadaan tersebut tidak diatasi sejak awal. (WHO, 2022).

Dampak kesakitan juga sering terjadi pada remaja yang memiliki status gizi berlebih. Orang yang mengalami obesitas memiliki kemungkinan lebih besar untuk terkena resistensi insulin, dislipidemia, peningkatan tekanan darah, dan masalah metabolisme lipid. Gangguan itu dapat berlanjut menjadi sindrom metabolik yang meningkatkan kemungkinan terkena penyakit kronis di kemudian hari. (Hardinsyah &

Supariasa, 2023).

Selain dampak kesehatan fisik, masalah gizi berlebih juga bisa memengaruhi keadaan psikososial remaja. Remaja yang memiliki berat badan berlebihan biasanya mengalami penurunan rasa percaya diri, ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, serta risiko menjadi sasaran perundungan di sekolah. Situasi tersebut bisa berdampak pada kesehatan mental dan pencapaian belajar remaja. (Fitriani & Andriyani, 2020).

Masalah status gizi status gizi pada remaja saat ini menarik perhatian di banyak negara. Data global menunjukkan bahwa jumlah anak dan remaja berusia 5–19 tahun yang mengalami obesitas meningkat dengan signifikan dalam beberapa dekade terakhir. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa pada tahun 2022, lebih dari 390 juta anak dan remaja berusia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan dan sekitar 160 juta di antaranya menderita obesitas. Keadaan ini memperlihatkan bahwa isu gizi yang dialami remaja telah bertransformasi menjadi masalah kesehatan masyarakat secara global. (WHO, 2022).

Masalah mengenai status gizi juga terdapat di Indonesia. Temuan Penelitian Kesehatan 2018. Dasar mengindikasikan bahwa prevalensi *overweight* dan obesitas pada remaja berusia 13–15 tahun adalah 16,0%, sedangkan pada kelompok usia 16–18 tahun mencapai 13,5%. Data tersebut mengindikasikan bahwa masalah gizi buruk masih cukup signifikan pada kelompok usia remaja di Indonesia. (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Data Survei Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di kalangan anak-anak dan remaja masih terdeteksi pada berbagai rentang usia. Persentase obesitas pada kelompok usia 5–12 tahun adalah 9,6%, usia 13–15 tahun mencapai 3,5%, dan usia 16–18 tahun sebesar 1,9%. Data tersebut menunjukkan bahwa isu gizi masih menjadi fokus dalam usaha peningkatan kesehatan masyarakat di Indonesia. (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Masalah status gizi remaja juga terlihat di tingkat lokal. Profil kesehatan Provinsi Bengkulu menunjukkan adanya perubahan pola konsumsi masyarakat, terutama di kalangan remaja yang mulai mengarah pada peningkatan konsumsi makanan berenergi tinggi seperti *fast food*, makanan manis, dan minuman berpemanis. Pola konsumsi itu berhubungan dengan meningkatnya kasus gizi lebih dengan persentase 5,8% dan dengan persentase 3,5% obesitas di kalangan anak usia sekolah, (Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2024).

Data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2025, hasil pemeriksaan kesehatan pada siswa usia sekolah menengah menunjukkan bahwa masih ada remaja dengan status gizi tidak normal berdasarkan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Dari keseluruhan remaja yang diperiksa, tercatat sekitar 8–10% mengalami kekurangan gizi, sedangkan 12–15% lainnya masuk dalam kategori kelebihan gizi dan obesitas.

Hasil Observasi awal yang dilakukan pada siswa Madrasah Aliyah

Negeri 1 Kota Bengkulu menunjukkan kecenderungan konsumsi makanan berlemak dan tinggi gula di kalangan remaja. Survei awal di 10 siswa menunjukkan bahwa 2 siswa (20%) dengan kategori tinggi, memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan manis seperti es krim, coklat, yupi-yupi, permen, roma malkist, dan kue manis setiap hari. Hasil survei menunjukkan bahwa 2 siswa (20%) dengan kategori tinggi secara rutin mengonsumsi makanan berlemak tinggi seperti tahu goreng, tempe goreng, bakwan, pisang goreng, dan ayam goreng. Situasi itu menunjukkan adanya kecenderungan konsumsi makanan yang kaya energi di kalangan remaja di sekolah tersebut.

Mengacu pada kerangka konseptual UNICEF, kondisi gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan. Konsumsi makanan adalah salah satu faktor langsung yang memengaruhi kondisi gizi seseorang. Konsumsi berlebihan makanan kaya gula dan lemak dapat mengakibatkan ketidakseimbangan energi yang meningkatkan akumulasi lemak tubuh dan akhirnya menaikkan nilai IMT/U pada remaja. (UNICEF, 2021).

Makanan tinggi gula seperti minuman berpemanis, minuman soda, kopi dengan susu, boba, serta makanan manis seperti kue, donat, dan coklat memiliki kandungan gula tambahan yang tinggi. Asupan gula tambahan yang berlebihan dapat meningkatkan tingkat glukosa darah dan sekresi insulin yang memicu proses penyimpanan energi dalam bentuk lemak tubuh, sehingga memperbesar risiko gizi lebih pada remaja. (Malik

& Hu, 2019).

Makanan tinggi lemak seperti gorengan, ayam goreng dari restoran cepat saji, burger, *French fries*, dan makanan olahan lainnya memiliki kandungan energi yang sangat tinggi. Lemak menyediakan energi sebanyak 9 kkal per gram, sehingga asupan lemak yang berlebihan dapat meningkatkan total konsumsi energi setiap hari. Energi yang tidak dimanfaatkan oleh tubuh akan disimpan sebagai jaringan lemak yang mengakibatkan peningkatan massa lemak dan angka IMT/U. (Hardinsyah & Supariasa, 2023).

Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bengkulu dipilih sebagai tempat penelitian karena memiliki banyak siswa dan lingkungan sekolah yang menawarkan banyak jajanan berbagai jenis makanan tinggi gula dan lemak di sekitar sekolah. Studi yang secara khusus meneliti keterkaitan antara konsumsi makanan tinggi gula dan lemak dengan IMT/U pada remaja di sekolah tersebut juga masih terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai hubungan konsumsi makanan tinggi gula dan tinggi lemak dengan IMT/U pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bengkulu Tahun 2026 harus dilaksanakan sebagai landasan perencanaan intervensi gizi serta usaha promosi kesehatan di lingkungan pendidikan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya hubungan

konsumsi makanan tinggi gula dan konsumsi makanan tinggi lemak dengan IMT/U pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bengkulu Tahun 2026.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan konsumsi makanan tinggi gula dan konsumsi makanan tinggi lemak dengan IMT/U pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bengkulu Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran Konsumsi Makanan Tinggi Gula pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bengkulu.
- b. Mengetahui gambaran Konsumsi Makanan Tinggi Lemak pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bengkulu.
- c. Mengetahui gambaran IMT/U pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bengkulu.
- d. Mengetahui hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Gula dengan IMT/U pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bengkulu.
- e. Mengetahui hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Lemak dengan IMT/U pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bengkulu.

D. Manfaat Penelitian

1) Bagi Remaja

Studi ini diharapkan mampu memberikan wawasan kepada

remaja tentang keterkaitan antara konsumsi makanan yang kaya gula dan lemak serta status gizi yang dinilai dengan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Data tersebut dapat memperluas pemahaman dan kesadaran remaja tentang signifikansi pola makan yang seimbang serta mengurangi asupan makanan dan minuman yang kaya gula dan lemak. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memotivasi remaja untuk mengadopsi pola makan yang lebih sehat guna mencegah meningkatnya risiko kelebihan gizi dan obesitas.

2) Bagi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan ilmu gizi kesehatan masyarakat, terutama yang berhubungan dengan interaksi konsumsi makanan tinggi gula dan lemak terhadap status gizi remaja berdasarkan indikator IMT/U. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan ilmiah dalam kegiatan pengajaran, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat di lingkungan Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi landasan dalam penyusunan program edukasi gizi dan promosi kesehatan untuk remaja di usia sekolah.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan bahan perbandingan bagi peneliti berikutnya yang berminat meneliti isu konsumsi makanan yang kaya gula dan lemak serta kaitannya dengan status gizi remaja. Temuan dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai

landasan untuk pengembangan penelitian selanjutnya dengan menambahkan variabel lain yang terkait dengan status gizi, seperti kegiatan fisik, pola makan, lingkungan pendidikan, serta faktor sosial ekonomi

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian disusun untuk menunjukkan perbedaan antara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan konsumsi makanan tinggi gula, makanan tinggi lemak, dan status gizi remaja. Beberapa penelitian terdahulu yang relevan disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Perbedaan	Persamaan	Hasil
1	Rahmawati, A., dkk (2022)	Hubungan Asupan Gula dengan Status Gizi Remaja SMA di Kota Semarang	<i>Cross Sectional</i>	Penelitian hanya menilai asupan gula tanpa menilai konsumsi makanan tinggi lemak serta dilakukan di Kota Semarang	Sama-sama meneliti remaja dan status gizi berdasarkan IMT/U	Terdapat hubungan signifikan antara asupan gula berlebih dengan peningkatan risiko <i>overweight</i> pada remaja ($p < 0,05$)
2	Kurniasari, R., dkk (2022)	Pola Konsumsi <i>Fast Food</i> dan Kejadian Obesitas pada Remaja	<i>Cross Sectional</i>	Penelitian menilai konsumsi fast food secara umum tanpa memisahkan konsumsi gula dan	Sama-sama meneliti pola konsumsi makanan tinggi energi dan	Remaja yang mengonsumsi <i>fast food</i> ≥ 3 kali per minggu memiliki risiko obesitas 2,1

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Perbedaan	Persamaan	Hasil
				lemak sebagai variabel tersendiri serta lokasi penelitian berbeda	kejadian obesitas pada remaja	Kali lebih tinggi dibandingkan yang jarang mengonsumsi fast food
3	Sudargo, T., dkk (2020)	Konsumsi Makanan Tinggi Lemak dan Status Gizi Remaja di Yogyakarta	<i>Cross Sectional</i>	Penelitian hanya menilai konsumsi makanan tinggi lemak tanpa menilai makanan tinggi gula	Sama-sama meneliti konsumsi makanan tinggi lemak dan status gizi remaja	Konsumsi lemak berlebih berhubungan signifikan peningkatan status gizi <i>overweight</i> dan obesitas pada remaja ($p < 0,05$)
4	Fitriani, D., dkk (2023)	Pola Konsumsi Minuman Berpemanis dan Risiko Obesitas pada Remaja	<i>Cross Sectional</i>	Penelitian hanya menilai konsumsi minuman berpemanis sebagai sumber gula dan tidak menilai konsumsi makanan tinggi lemak	Sama-sama meneliti konsumsi gula dan status gizi pada remaja	Konsumsi minuman berpemanis setiap hari meningkatkan risiko obesitas pada remaja sebesar 1,8 kali dibandingkan yang jarang mengonsumsi
5	Sari, M., & Andriani, M. (2021)	Hubungan Asupan Energi dan Lemak dengan IMT pada Remaja Sekolah	<i>Cross Sectional</i>	Penelitian menilai asupan energi dan lemak tanpa menilai konsumsi makanan	Sama-sama meneliti konsumsi lemak dan status gizi	Asupan lemak berlebih berhubungan signifikan dengan peningkatan IMT pada

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Perbedaan	Persamaan	Hasil
		Menengah		tinggi gula secara spesifik serta tidak menggunakan indikator IMT/U	remaja	remaja ($p < 0,05$)



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu