BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. remaja adalah penduduk berusia antara 10-19 tahun, Pada masa remaja ini tejadi pertumbuhan yang sangat pesat dan sangat cepat serta aktifitas yang tinggi sehingga kebutuhan gizi meningkat (Djibun, 2024). Remaja merupakan satu periode dalam siklus kehidupan manusia yang mengalami percepatan pertumbuhan menuju dewasa sehingga sangat memerlukan kebutuhan zat gizi yang optimal. Hal ini menjadikan remaja sebagai salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi (Djibun, 2024). Perkembangan fisik, mental, sosial, pola makan dan emosional terjadi pada masa remaja (Lisnawati dkk., 2023). Masa remaja merupakan tahap tumbuh kembang yang memerlukan dukungan gizi yang cukup untuk mendukung perkembangan jaringan tubulus, fungsi hormonal, serta perkembangan mental dan imunologi yang tepat (Parajuli & Prangthip, 2025).

Pola konsumsi yang sehat dengan memenuhi kebutuhan energi, protein, lemak sehat dan vitamin dan mineral menjadi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan kemampuan kognitif remaja (UNICEF. Indonesia, 2021). Sebaliknya, seperti Fast food berisiko mengakibatkan gangguan status imt, termasuk obesitas, yang kemudian dapat berdampak buruk pada kesehatan jangka panjang (A. Lestari dkk., 2021).

Obesitas dan kegemukan merupakan kondisi tubuh tidak normal yang berhubungan dengan peningkatan jumlah lemak dalam tubuh. Kebocoran tersebut di atas sering dijumpai pada jaringan subkutan, lingkungan sekitar organ, dan kadang-

kadang bagian dalam organ. Berlebihan lemak tubuh dikaitkan dengan beberapa masalah kesehatan. Remaja yang mengalami obesitas mempunyai risiko mengalami obesitas pada usia lanjut, yang dapat menyebabkan penyakit metabolik dan non-metabolik. Pertambahan massa lemak dikaitkan dengan perubahan fisiologi tubuh yang mempengaruhi sebaran massa lemak di lokasi tersebut. Sindrom resistensi insulin, hiperlipidemia, dan hipertrigliseridemia akan diperburuk dengan kebocoran yang terletak pada jaringan visceral (intraabdomen) dan ditunjukkan dengan peningkatan perut (Suha & Rosyada, 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi tidak sehat, khususnya konsumsi makanan cepat saji, merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya obesitas pada remaja emuan ini menunjukkan bahwa makanan cepat saji dan minuman manis yang tinggi lemak dan energi berkontribusi terhadap peningkatan berat badan pada usia remaja. Hasil serupa juga ditemukan oleh Nugraha dkk., (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi Fast food dan kejadian obesitas pada siswa SMA. Remaja dengan konsumsi Fast food tinggi memiliki peluang lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsi Fast food . Penelitian ini menegaskan bahwa Fast food berperan sebagai faktor risiko perilaku yang berdampak langsung pada status imt remaja. Klasifikasi status imt pada seseorang dapat dilihat dengan mengukur Indeks massa tubuh (IMT). Cara menghitung IMT yaitu berat badan per kuadrat tinggi badan (kg/m2). Obesitas merupakan risiko utama kematian global kelima, dengan kejadian meninggal akibat kelebihan berat badan atau obesitas sebanyak 2,8 juta orang dewasa setiap tahunnya atau sekitar 65% (WHO, 2018).

Menurut WHO (2024), Lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022, termasuk 160 juta yang hidup dengan obesitas. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia SKI (2023), Prevalensi obesitas nasional 2023 pada penduduk umur >18 tahun meningkat dari 21,8% (2018) menjadi 23,4% (2023). Urutan tiga provinsi dengan obesitas tertinggi yaitu DKI Jakarta (31,8%), Papua (31,3%), dan Sulawesi Utara (30,6%). Prevalensi obesitas sentral pada penduduk umur > 15 tahun secara nasional sebesar 36,8%. Tiga provinsi teratas yaitu DKI Jakarta dan Sulawesi Utara sama-sama 45,7%, kemudian Papua tengah 44,3%. Prevalensi obesitas di Bali merupakan salah satu negara bagian yang lebih tinggi dari angka obesitas nasional (5,7%) yaitu 8,6% (Paramitha, 2023). Sementara itu prevalensi kegemukan pada remaja usia 13-15 tahun pada Kabupaten Karangasem yaitu sebesar 7,47% (Budhi Cahyanti, 2025).

Kabupaten Karangasem sendiri memiliki prevalensi status imt sangat kurus pada remaja dengan rentang usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun sebesar 3,3% dan 1,8%, status gizi kurus sebesar 7,8% dan 6% , status gizi gemuk sebesar 6,5% dan 3,5% serta remaja dengan status imt obesitas pada rentang usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun sebesar 0,6% dan 0,3% (Genarsih dkk., 2025). Berdasarkan dari Program Penjaringan kesehatan puskesmas Abang II, yang melakukan pengukuran kadar gula darah pada remaja di Kecamatan Abang, ditemukan bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki kadar gula darah yang tinggi.

Antropometri merupakan salah satu metode penilaian status imt yang sering digunakan. Indeks antropometri yang umum digunakan yaitu berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), lingkar lengan atas (LLA), indeks massa tubuh (IMT), rasio lingkar

pinggang pinggul (RLPP) dan tebal lemak bawah kulit (Wahyuni et al., 2021). Berat badan per tinggi badan dalam meter kuadrat (kg/m2) (Wahyuni et al., 2021). merupakan cara pengukuran Indeks massa tubuh (IMT) . Menurut penelitian peningkatan penyumbang utama dalam peningkatan kadar gula darah sehingga dapat menyebabkan diabetes melitus adalah berat badan dan obesitas. Hal ini disebabkan, obesitas dan kegemukan dapat mengganggu metabolisme glukosa dan terjadinya resistensi insulin sehingga terjadi peningkatan gula dalam darah (4,7). Peningkatan kadar gula darah dapat diukur melalui pemeriksaan kadar gula darah. Pemeriksaan kadar gula darah terdiri dari pemeriksaan gula darah sewaktu, gula darah puasa seperti yang digunakan pada penelitian ini dan gula darah 2 jam sesudah makan (Wahyuni et al., 2021).

Glukosa darah merupakan gula yang berada dalam darah yang terbentuk dari karbohidrat dalam makanan dan disimpan sebagai glikogen di hati dan otot rangka. Hormon yang mempengaruhi kadar glukosa adalah insulin dan glukagon yang berasal dari pankreas. Faktor yang bisa mempengaruhi kadar glukosa pada tubuh seseorang ada dua, yang pertama yaitu faktor endogen (*humoral factor*) seperti insulin, glukagon, dan kortisol berguna untuk sistem reseptor pada sel hati dan otot. Kedua, faktor eksogen seperti jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi. Kadar glukosa darah juga bisa dipegaruhi oleh karakteristik seseorang (jenis kelamin, usia, riwayat keluarga dengan diabetes), faktor diet (tinggi energi, tinggi karbohidrat, tinggi lemak, tinggi protein, dan rendah serat), aktivitas fisik yang kurang, hipertensi, status gizi (IMT dan lingkar perut). (Rosares & Boy, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Setianingrum & Handayani, 2024) dengan judul Analisis Tingkat Aktivitas Fisik Pola Konsumsi Fast Food Dan IMT Terhadap

Kejadian Prediabetes Remaja Di SMA Negeri 1 Banyumas menunjukan terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik (p value 0,034) pola konsumsi fast food (p value 0,040) dan tidak terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (p value 0,227) terhadap kejadian prediabetes. Serta pengaruh hubungan tingkat aktivitas fisik dan pola konsumsi fast food terhadap kejadian pradiabetes yaitu sebesar 15,7%.Terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik, dan pola konsumsi fast food dengan kejadian prediabetes. Serta tidak terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kejadian prediabetes.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Artika dkk., 2024) dengan judul yang mengkaji "perbandingan kadar glukosa darah dengan indeks massa tubuh pada remaja Posyandu di Kelurahan Jati Utomo" hasil analisis menunjukkan adanya korelasi kuat antara IMT dan kadar glukosa darah, dengan nilai koefisien korelasi r = 0,67. Penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi IMT, semakin tinggi pula kadar glukosa darah, yang menunjukkan adanya gangguan regulasi glukosa seiring peningkatan berat badan pada remaja. Temuan ini menegaskan bahwa obesitas pada usia remaja berpotensi memicu resistensi insulin dan meningkatkan risiko gangguan metabolik sejak dini.

Berdasarkan penelitian (Widhiasrini, 2018) dengan judul Hubungan Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kadar Gula Darah Puasa untuk Mendeteksi Prediabetes pada Remaja menunjukkan hubungan yang signifikan antara IMT dengan kadar gula darah puasa (ρ *value*= 0,000 < 0,05). Dengan penelitian ini memberikan landasan kuat bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) dan frekuensi konsumsi *fast food* berhubungan langsung dengan kadar gula darah pada remaja di Bali, di mana ditemukan 10,8% remaja

sudah masuk kategori prediabetes. Hal ini didukung oleh penelitian Sari (2020) yang menegaskan bahwa remaja dengan obesitas (IMT tinggi) memiliki risiko gangguan gula darah yang lebih besar akibat resistensi insulin. Meskipun menggunakan metode pemeriksaan yang berbeda, dengan Parameter gula darah sewaktu ini lebih praktis untuk dilakukan di lingkungan sekolah (SMA) guna melihat gambaran riil kadar glukosa siswa setelah mereka mengonsumsi makanan di kantin atau membawa bekal dari rumah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan hari senin, 24 november 2025 kepada siswa SMA Negeri 1 Abang, Kabupaten Karangasem mengenai pola makan. peneliti melakukan studi pendahuluan melalui kuesioner pada siswa kelas X – XII secara acak sejumlah 30 siswa. Dari 30 siswa, menunjukkan sebanyak (40%) yang konsumsi minuman manis dan sebanyak (56,66%) menujukkan yang konsumsi makanan cepat saji, serta remaja yang melakukan pemeriksaan kadar gula darah dipuskesmas abang II sebanyak 52 orang . Hal ini menjadikan dasar peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dan konsumsi makanan cepat saji terhadap kadar gula darah sewaktu pada remaja di SMA Negeri 1 Abang, Kabupaten Karangasem.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka permasalahan yang ingin diteliti adalah "Apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dan konsumsi makanan cepat saji terhadap kadar gula darah sewaktu pada remaja di Sma Negeri 1 Abang, Kabupaten Karangasem ?"

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dibagi menjadi dua bagian utama, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus, yang dijabarkan sebagai berikut :

1. Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Remaja di SMA Negeri 1 Abang, Kabupaten Karangasem.

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, IMT dan konsumsi makanan cepat saji pada Siswa di SMA Negeri 1 Abang, Kabupaten Karangasem.
2. Mengukur Kadar Gula Darah Sewaktu Siswa SMA Negeri 1 Abang, Kabupaten Karangasem.
3. Menganalisis Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Siswa di SMA Negeri 1 Abang, Kabupaten Karangasem.
4. Menganalisis Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Siswa di SMA Negeri 1 Abang, Kabupaten Karangasem.

D. Manfaat

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, manfaat dari penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi tambahan dan memperluas pemahaman khususnya terkait hubungan indeks massa tubuh dan konsumsi makanan cepat saji terhadap kadar gula darah sewaktu pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Melalui penelitian ini diharapkan remaja dapat meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya menjaga proporsi tubuh, konsumsi makanan sehat, serta melakukan pemeriksaan kadar gula darah secara rutin guna mencegah terjadinya penyakit.

b. Bagi tenaga kesehatan

Penelitian ini diharapkan menjadi dasar empiris bagi pengembangan program intervensi berbasis bukti, seperti skrining kadar gula darah sewaktu pada remaja, penerapan gaya hidup sehat, serta penguatan edukasi kesehatan.

c. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman serta memberikan informasi di bidang kimia klinik, khususnya mengenai hubungan indeks massa tubuh dan konsumsi makanan cepat saji dengan kadar gula darah.