

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Overweight merupakan salah satu masalah gizi yang terjadi di seluruh dunia. Pada tahun 2019 prevalensi *overweight* yang terjadi pada anak 10-19 tahun adalah sebesar 17% (UNICEF, 2019). Pada tahun 1975 kelebihan berat badan yang terjadi pada anak usia 5-19 tahun hanya sebesar 4%, lalu di tahun 2016 menjadi 18%. (WHO, 2021). Sebanyak 167 juta orang dewasa dan anak-anak diperkirakan akan mengalami masalah kesehatan akibat *overweight* di tahun 2025 (WHO, 2022).

Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menunjukkan bahwa status gizi anak usia 16-18 tahun berdasarkan IMT/U yang mengalami kegemukan 9,5%. Berdasarkan jenis kelamin, remaja perempuan yang berusia 16-18 tahun angka kegemukannya lebih banyak daripada laki-laki. Remaja perempuan usia 16-18 tahun yang mengalami kegemukan sebanyak 11,4%, sedangkan laki-laki sebesar 7,7% (Kemenkes, 2018).

Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menunjukkan bahwa angka kegemukan yang terjadi pada remaja usia 16-18 tahun di Provinsi Jawa Barat adalah 10,9%. Remaja usia 16-18 tahun berjenis kelamin perempuan yang mengalami kegemukan sebanyak 14,48%. Angka tersebut lebih banyak dibandingkan yang berjenis kelamin laki-laki dengan angka sebesar 5,72% (Kemenkes, 2018). Di Kabupaten Tasikmalaya persentase remaja usia 16-18 tahun yang mengalami kegemukan menurut data hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 yaitu sebesar 13,71% (Kemenkes, 2018).

Overweight dapat menyebabkan beberapa penyakit. Beberapa penyakit tersebut antara lain yaitu penyakit kardiovaskular (terlebih penyakit jantung dan stroke), diabetes, gangguan fungsi sendi, otot, ligamen, saraf, serta tulang belakang, dan beberapa kanker (seperti kanker endometrium, payudara, ovarium, prostat, hati, kandung empedu, ginjal, dan kolon) (WHO, 2021).

Kurangnya kesadaran masyarakat akan batas konsumsi gula, garam dan lemak menjadi penyebab tingginya konsumsi makanan dan minuman yang

tinggi kandungan gula, garam, dan lemak. Konsumsi makanan atau minuman yang tinggi kandungan gula, garam, dan lemak dapat menimbulkan masalah kesehatan. Konsumsi gula yang berlebih dapat memicu timbulnya penyakit diabetes, sedangkan konsumsi garam berlebih dapat menyebabkan hipertensi, dan konsumsi lemak berlebih memicu terjadinya penyakit kardiovaskuler (Kemenkes, 2019). Konsumsi gula berlebih juga dapat menyebabkan badan mengalami penumpukan cadangan glikogen yang berdampak pada status gizi sehingga mengalami *overweight*. Berdasarkan hal tersebut, salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan kesadaran membaca label pangan sehingga dapat membantu mencegah terjadinya beberapa masalah kesehatan yang disebabkan oleh tingginya konsumsi gula, garam, dan lemak.

Kesadaran akan membaca label pangan sangat diperlukan dengan tujuan mengontrol asupan zat gizi yang terkandung dalam makanan tersebut, akan tetapi hal tersebut tidak sejalan dengan keadaan yang sesungguhnya. Hasil penelitian menyebutkan bahwa masih banyak masyarakat yang kurang peduli dan tidak membaca label pangan. Kurangnya kepedulian akan membaca label pangan berdampak pada konsumsinya yang tidak diketahui jumlahnya, padahal konsumsi gula, garam, dan lemak yang tinggi tidak baik untuk kesehatan (Sari, 2021).

Makanan dengan kandungan gula, garam, dan lemak yang tinggi saat ini banyak digemari masyarakat, terutama remaja. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, penduduk dengan usia 15-18 tahun sebanyak 41% mengonsumsi makanan manis lebih dari satu kali dalam sehari. Di kelompok yang sama sebanyak 30,5% mengonsumsi makanan asin lebih dari satu kali sehari, sedangkan untuk konsumsi makanan berlemak lebih dari satu kali sehari sebesar 43,8% (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti gambaran kesadaran membaca label pangan, konsumsi gula, garam, dan lemak pada remaja *overweight* di SMAN 1 Singaparna.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah secara umum yaitu bagaimana gambaran kesadaran membaca label pangan, konsumsi gula, garam, dan lemak pada remaja *overweight* di SMAN 1 Singaparna?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kesadaran membaca label pangan, konsumsi gula, garam, dan lemak pada remaja *overweight* di SMAN 1 Singaparna.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kesadaran membaca label pangan pada remaja *overweight* di SMAN 1 Singaparna
- b. Mengetahui gambaran konsumsi gula pada remaja *overweight* di SMAN 1 Singaparna
- c. Mengetahui gambaran konsumsi garam pada remaja *overweight* di SMAN 1 Singaparna
- d. Mengetahui gambaran konsumsi lemak pada remaja *overweight* di SMAN 1 Singaparna

D. Manfaat Penelitian

1. Aspek Teoritis

Hasil dari penelitian yang sudah dilakukan ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi pemangku kebijakan dan perencanaan program dalam upaya memperbaiki status gizi, membatasi asupan gula, garam, dan lemak pada remaja *overweight* di SMAN 1 Singaparna.

2. Aspek Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberi tambahan wawasan dan ilmu pengetahuan terkait kesadaran membaca label pangan serta

konsumsi gula, garam, dan lemak pada remaja *overweight* di SMAN 1 Singaparna.

b. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberi dan menambah informasi dan pengetahuan bagi remaja terkait kesadaran membaca label pangan serta konsumsi gula, garam, dan lemak.

c. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber pustaka terkait gambaran kesadaran membaca label pangan serta konsumsi gula, garam, dan lemak, sehingga dapat dijadikan acuan untuk penelitian lanjutan.