

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Pada tahun 2016, lebih dari 340 juta anak sampai remaja usia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan dan obesitas di seluruh dunia (WHO, 2018). Jumlah ini meningkat tiga kali lipat semenjak tahun 1975 dari hanya 4% anak dan remaja yang mengalami obesitas menjadi 18% di tahun 2016. Obesitas sudah menjadi masalah di hampir seluruh negara di dunia, termasuk Indonesia. Menurut Riskesdas (2018), sebesar 13,5% remaja Indonesia usia 16-18 tahun mengalami berat badan lebih dan obesitas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Obesitas adalah suatu kondisi saat adanya timbunan lemak yang berlebih di dalam tubuh yang mengakibatkan seseorang mengalami kelebihan berat badan dibandingkan berat idealnya (Salam, 2010). Obesitas sangat berdampak bagi kesehatan, menurut WHO (2018) obesitas lebih banyak menyebabkan kematian dibandingkan berat badan kurang. Hal ini disebabkan karena obesitas dapat memunculkan berbagai macam masalah kesehatan seperti diabetes, hipertensi dan penyakit kardiovaskular (WHO, 2018). Selain itu, obesitas juga dapat menyebabkan konsekuensi psikososial seperti mengalami diskriminasi sehingga memengaruhi kepercayaan diri (Khodijah *et al.*, 2006).

Obesitas disebabkan oleh banyak faktor, seperti faktor genetik, kurangnya aktifitas fisik, peningkatan konsumsi makanan cepat saji, faktor psikologis, status sosial dan ekonomi, usia dan jenis kelamin (Kurdanti *et al.*, 2015). Menurut WHO (2018) obesitas terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara asupan energi dengan energi yang dikeluarkan. Ketidakseimbangan ini terjadi akibat dari peningkatan asupan makanan padat energi yang tinggi kandungan lemak dan gula. Namun menurut hasil Riskesdas (2013), prevalensi penduduk Indonesia yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan manis lebih tinggi dibandingkan makanan

berlemak yaitu sebesar 53,1% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013).

Jenis gula yang banyak terdapat pada sebagian besar makanan dan minuman olahan seperti sereal, kue, permen dan minuman ringan adalah gula tambahan (FDA, 2020). Gula tambahan adalah gula yang ditambahkan pada makanan atau minuman untuk menambah cita rasa manis dan memperpanjang umur simpan. Menurut Dr. Hu (2017), asupan gula tambahan berlebih dapat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah, inflamasi, diabetes dan obesitas (Harvard Medical School, 2017).

Konsumsi makanan atau minuman tinggi gula dapat meningkat ketika seseorang sedang mengalami stres. Hal ini terjadi pada saat seseorang yang mengalami stres juga mengalami perubahan pola makan. Pola makan yang terbentuk sebagai respon emosi negatif yang berasal dari stres dinamakan *emotional eating*. *Emotional eating* dapat berbentuk *over-eating* atau *under-eating*. *Over-eating* adalah keadaan ketika konsumsi makanan atau minuman seseorang melebihi dari kebutuhan tubuh. Sedangkan *under-eating* adalah keadaan ketika seseorang mengonsumsi makanan kurang dari kebutuhan akibat penurunan nafsu makan (Herle *et al.*, 2017). Remaja cenderung mengalami *over-eating* (Debeuf *et al.*, 2018). Pilihan makanan saat individu mengalami *over-eating* adalah “*comfort food*” yaitu makanan tinggi lemak dan gula (Reichenberger *et al.*, 2018). Namun remaja perempuan cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan manis saat mengalami stres (Mohamed *et al.* 2020).

Remaja pada masa sekolah menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia dewasa (American Psychological Association, 2014). Stres paling banyak dialami oleh remaja karena pada periode usia ini terjadi banyak perubahan pada manusia seperti perubahan fisik, psikologis, hormonal dan sosial (Hudek-knezevic, 2018). Stres yang dialami oleh remaja dapat berasal dari berbagai hal yaitu keluarga, pelajaran, lingkungan, perubahan hormon, perubahan bentuk tubuh dan pergaulan, sedangkan pada dewasa biasanya berasal dari pekerjaan, keuangan, kesehatan dan keluarga (Kaistha *et al.*, 2013). Perbedaan antara stres pada remaja dan dewasa juga terlihat

Wiciyuhelma, 2021

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU KONSUMSI GULA TAMBAHAN BERLEBIH PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 9 BOGOR**

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) – [www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id) – [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

pada kesadaran diri terhadap stres. Sebagian besar remaja yang mengalami stres tidak menyadari dan mengabaikan dampak stres terhadap kesehatan fisik dan mentalnya (American Psychological Association, 2014). Dibandingkan dengan remaja laki-laki, prevalensi remaja perempuan yang mengalami stres lebih tinggi. Menurut penelitian Almquist *et al.* (2014), hal ini dapat disebabkan karena remaja perempuan biasanya memulai proses pendewasaan lebih dulu dibandingkan remaja laki-laki. Selain itu, remaja perempuan juga merasa lebih cemas mengenai tugas sekolah, sedangkan remaja laki-laki lebih merasa tenang mengenai hal tersebut (Almquist *et al.*, 2014).

Penelitian ini akan dilakukan di SMAN 9 Bogor, karena prevalensi obesitas di Kota Bogor merupakan urutan ketiga terbanyak di Jawa Barat yaitu sebesar 20,1% (DISKES JABAR, 2017) dan SMAN 9 Bogor ini terletak di wilayah perkotaan dan dekat dengan pusat perbelanjaan sehingga siswa-siswi SMAN 9 Bogor ini berpotensi mengonsumsi makanan dan minuman manis yang banyak dijual di pusat perbelanjaan. Selain itu, dengan adanya sistem zonasi pada seleksi masuk SMA negeri saat ini memungkinkan mayoritas siswa-siswi SMAN 9 Bogor bertempat tinggal di wilayah perkotaan. Tekanan psikologis lebih banyak dialami di daerah perkotaan dibandingkan di daerah pedesaan. Hal ini dapat berarti bahwa penduduk di wilayah perkotaan berpotensi lebih besar mengalami stres dibandingkan wilayah pedesaan (Islamia *et al.*, 2019). Sebelumnya sudah dilakukan studi pendahuluan terkait stres pada siswa SMAN 9 Bogor yang hasilnya adalah sebesar 37,4% siswa mengalami stres ringan atau normal, sebesar 45,2% siswa mengalami stres sedang dan sebesar 17,4% siswa mengalami stres berat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini perlu dilakukan karena dapat mengidentifikasi tingkat stres dan kebiasaan konsumsi gula tambahan pada remaja putri sehingga dapat mengurangi resiko obesitas maupun penyakit lainnya seperti diabetes.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Pada tahun 2018, prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada remaja Indonesia usia 13-15 tahun sebesar 16% dan remaja usia 16-18 tahun sebesar 13,5%. Bersamaan dengan hal tersebut, prevalensi remaja usia > 15 tahun dengan gangguan mental emosional di Indonesia pada tahun 2018 juga meningkat menjadi 9,8%. Sedangkan prevalensi penderita depresi usia 15-24 tahun adalah sebesar 6,2%. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Banyak faktor yang dapat menyebabkan obesitas dan berat badan berlebih, salah satunya adalah kebiasaan konsumsi gula berlebih yang dapat meningkat saat keadaan stres. Hasil studi pendahuluan terkait tingkat stres siswa di SMAN 9 Bogor menunjukkan bahwa sebanyak 37,4% siswa mengalami stres ringan atau normal, sebanyak 45,2% siswa mengalami stres sedang dan sebanyak 17,4% siswa mengalami stres berat. Penelitian Mohamed *et al.* (2020) menyatakan stres dapat memengaruhi pemilihan makanan individu. Remaja perempuan cenderung memilih makanan manis saat mengalami stres, sedangkan remaja laki-laki lebih memilih makanan asin dan fast food. Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian “Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Konsumsi Gula Tambahan Berlebih pada Remaja Putri di SMAN 9 Bogor”.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan perilaku konsumsi gula tambahan berlebih pada remaja putri di SMAN 9 Bogor.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus pada penelitian ini meliputi :

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, kelas, jurusan, wilayah tempat tinggal, pendapatan orang tua dan pekerjaan orang tua
- b. Mengetahui tingkat stres pada remaja putri di SMAN 9 Bogor
- c. Mengetahui kebiasaan konsumsi gula tambahan pada remaja putri di SMAN 9 Bogor

Wiciyuhelma, 2021

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU KONSUMSI GULA TAMBAHAN BERLEBIH PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 9 BOGOR**

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

- d. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan konsumsi gula tambahan berlebih pada remaja putri di SMAN 9 Bogor.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Bagi Responden**

Setelah dilakukan penelitian ini, diharapkan responden dapat mengetahui tingkat kebutuhan gizi terutama kebutuhan gula per hari, rata-rata asupan gula dan tingkat stresnya. Dengan begitu kesadaran responden terhadap pentingnya menghindari over-eating akibat stres terutama pada makanan dengan kandungan gula berlebih dapat meningkat. Sehingga, dampak jangka panjangnya yaitu dapat memperbaiki status gizi terutama dalam menghindari obesitas dan menjauhkan dari risiko terjangkitnya penyakit tidak menular yang berkaitan dengan gizi dapat tercapai.

### **I.4.2 Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi masyarakat mengenai identifikasi tingkat stres dan batas konsumsi gula per hari. Sehingga masyarakat akan mengerti pentingnya menghindari over-eating akibat stres terutama pada makanan dengan kandungan gula berlebih.

### **I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Setelah dilakukan penelitian ini, diharapkan hasil yang dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu gizi dan dijadikan bahan informasi mengenai hubungan antara tingkat stres dengan konsumsi gula tambahan berlebih. Selain itu, hasil penelitian ini agar dapat bermanfaat untuk peneliti-peneliti selanjutnya sebagai acuan dalam mencari sumber informasi dalam rangka pengembangan penelitian selanjutnya yang terkait.