

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Remaja diartikan sebagai kelompok peralihan antara masa anak-anak menuju dewasa, remaja termasuk dalam kelompok yang rentan terhadap perubahan lingkungan, khususnya pengaruh masalah gizi dan kesehatan (Hendrayati dkk, 2010).. Kualitas hidup seseorang di masa mendatang dapat ditentukan dari peran yang diberikan pada saat remaja. Anak yang stunting pertumbuhannya akan terus terhambat sampai dewasa, dan mengakibatkan anak susah mencapai pertumbuhan secara maksimal. Kualitas sumber daya manusia yang baik akan didapatkan jika pertumbuhan remaja baik, begitupun sebaliknya (Jane dkk, 2013).

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh yang disebabkan karena keadaan gizi dan kesehatan yang tidak normal. Stunting dapat terjadi karena kebutuhan zat gizi selama masa kehamilan tidak terpenuhi, selain itu juga dapat disebabkan karena adanya pengaruh penyakit infeksi. Stunting ditandai dengan melihat serta membandingkan tinggi badan anak dengan standar tinggi badan dari anak yang memiliki umur dan jenis kelamin sama pada suatu populasi (Trihono dkk, 2015). Anak yang menderita stunting memiliki kemungkinan tumbuh sebagai anak yang kurang pandai, miskin, mudah sakit serta lebih rentan mengidap penyakit degeneratif. Sehingga stunting diprediksi sebagai salah satu faktor penurunan produktivitas suatu bangsa di masa mendatang (Rahmawati dkk, 2018).

Waterlow DC dalam penelitiannya menyebutkan bahwa gizi kurang pada awal kehidupan dapat memberikan pengaruh terhadap kejadian gizi lebih atau obesitas di masa remaja (Eriksson dkk, 2009). Remaja yang mengalami stunting beresiko mengalami obesitas. Proses metabolisme energi pada seseorang yang stunting sangat hemat di fase pertama semenjak kelahiran, yang hal ini menimbulkan terjadinya suatu reaksi gen yang disebut dengan *Thrifty Gen*. Jika konsumsi energi berlebihan tanpa

disertai dengan pengeluaran maka akan menyebabkan gizi lebih atau obesitas (Martin dkk, 2000). Penelitian yang dilakukan oleh Popkin di China, Rusia, Afrika Selatan dan Brazil mendapatkan hasil bahwa anak yang stunting memiliki besar risiko 1,7-7,8 kali memiliki status gizi lebih dibandingkan dengan anak non-stunting (Popkin dkk, 1996).

Obesitas atau kelebihan berat badan diartikan sebagai masalah kesehatan yang disebabkan karena adanya relasi atau hubungan antara faktor dari genetik dan faktor lingkungan sekitar (Evan. Wiyono, J. Candrawati, 2017). Remaja dengan obesitas memiliki berat badan yang lebih besar jika dibandingkan dengan teman sebayanya yang memiliki usia dan jenis kelamin yang sama. Penimbunan lemak dalam jumlah besar di dalam tubuh merupakan penyebab terjadinya hal tersebut (Kurdanti dkk, 2015). Obesitas beresiko meningkatkan terjadinya penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung, diabetes melitus (sindroma metabolik), dan menjadi beberapa penyebab kanker (Utami, 2017).

Kejadian obesitas atau gizi lebih pada remaja stunted diakibatkan oleh beberapa faktor diantaranya perubahan pola makan serta gaya hidup menjadi konsumsi makanan padat energi dan *sedentary lifestyle* (Mandriyarini, 2016). Gangguan keseimbangan energi pada seseorang yang obesitas 90% disebabkan oleh faktor eksogen seperti aktivitas fisik, pola atau kebiasaan makan, gaya hidup, kondisi sosial ekonomi, serta perilaku makan. Selain faktor eksogen, faktor endogen seperti kelainan hormonal dan penyakit genetik lainnya juga dapat menjadi sebab terjadinya obesitas sekitar 10% kasus (Fatmawati, 2017).

Pola makan dengan makanan yang memiliki kandungan karbohidrat tinggi dapat menyebabkan berat badan lebih. Makanan sumber karbohidrat dapat digolongkan dengan menggunakan indeks glikemik (IG). Indeks Glikemik yang tinggi pada makanan dapat meningkatkan gula darah dan memicu rasa lapar sehingga menimbulkan keinginan makan secara berlebihan. Beban glikemik adalah jumlah perkiraan jenis makanan yang dapat meningkatkan glukosa darah setelah mengonsumsi makanan (Hanifah & Nindya, 2013). Beban glikemik dapat

menggambarkan dampak dari asupan karbohidrat secara lebih lengkap jika dibandingkan dengan indeks glikemik (Hamidah, dkk, 2019).

Selain pola makan, rendahnya tingkat aktivitas fisik menjadi salah satu factor yang menyebabkan obesitas pada remaja *stunted*. Ketidakseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran energi dapat memicu terjadinya obesitas (Restuastuti dkk, 2016). Kalori yang masuk dalam tubuh dala dibakar jika melakukan aktivitas fisik, pemasukan kalori yang berlebih tanpa pengeluaran yang sama dapat menyebabkan terjadinya obesitas (Kurniawati dkk, 2016). Remaja yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah mempunyai IMT atau indek masa tubuh yang lebih tinggi dan berisiko mengalami masalah gizi lebih (Ermona & Wirjatmadi, 2018).

Prevalensi obesitas di Indonesia pada remaja usia 16-18 tahun yaitu 4,0%, lebih tinggi dari tahun 2013, yaitu 1,6% (Kemenkes RI, 2018). Dari data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Provinsi Jawa Barat pada tahun 2018 didapatkan prevalensi obesitas di Kota Cirebon mencapai 6,61%, lebih tinggi dari prevalensi rata-rata Jawa Barat yaitu 4,5. Kota Cirebon merupakan kota yang terletak di daerah pantai utara Provinsi Jawa Barat bagian timur yang memiliki letak geografis strategis, Kota Cirebon juga merupakan jalur utama transportasi dari Jakarta menuju Jawa Barat dan Jawa Tengah, yang melalui daerah utara atau pantai utara (pantura). Penduduk Kota Cirebon tersebar di lima kecamatan, yaitu Lemahwungkuk, Pekalipan, Harjamukti, Kesambi, dan Kejaksan. Cirebon sebagai daerah urban menjadi tempat kegiatan utama berbagai kegiatan seperti pelayanan jasa pemerintahan, sosial dan kegiatan ekonomi. Prevalensi obesitas di Jawa barat pada remaja perempuan lebih besar yaitu 5,72% daripada remaja laki-laki yaitu 3,31%. Prevalensi obesitas remaja yang tinggal di perkotaan lebih besar (4,68%) daripada remaja yang tinggal di pedesaan (4,02%) (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Oleh karena itu, penelitian ini diambil berdasarkan kepadatan jumlah penduduk di Kota Cirebon dan menimbang prevalensi obesitas remaja yang tinggal di daerah perkotaan.

Pengaturan pola makan dan gaya hidup yang baik sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya komplikasi berlanjut pada remaja *stunted obesity*. Maka dari permasalahan tersebut penelitian ini ingin menganalisis beban glikemik pada

makanan dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko beban glikemik terhadap kejadian *stunted obesity* pada remaja usia 16-18 tahun pada kelompok di Kota Cirebon.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, diketahui bahwa prevalensi kejadian *stunted obesity* masih tinggi dan belum mendapat perhatian khusus terutama pada remaja usia 16-18 tahun. Pengaturan pola makan serta gaya hidup yang sehat sangat diperlukan oleh remaja di masa pertumbuhan. Kejadian *stunted obesity* dapat dipengaruhi oleh kontribusi beban glikemik pada makanan dan aktivitas fisik. Kota Cirebon masuk ke dalam wilayah perkotaan dengan prevalensi obesitas lebih besar daripada di pedesaan. Berdasarkan penjabaran tersebut, peneliti ingin menganalisis beban glikemik sebagai faktor risiko kejadian *stunted obesity* pada remaja usia 16-18 tahun di Kota Cirebon.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

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

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis beban glikemik dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko kejadian *stunted obesity* pada remaja usia 16-18 tahun.

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

- a. Mengetahui karakteristik subjek.
- b. Menganalisis beban glikemik sebagai faktor risiko kejadian obesitas pada remaja *stunted* usia 16-18 tahun.
- c. Menganalisis aktivitas fisik sebagai faktor risiko kejadian obesitas pada remaja *stunted* usia 16-18 tahun.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

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

Responden yang terlibat dalam penelitian ini akan mendapatkan informasi yang berkaitan dengan variabel penelitian yaitu beban glikemik pada makanan dan

aktivitas fisik terhadap kejadian *stunted obesity*. Informasi tersebut dapat digunakan sebagai upaya untuk menjaga pola makan dengan gizi seimbang untuk menghindari terjadinya komplikasi. Selain itu responden juga dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatannya melalui hasil penelitian.

#### **1.4.2 Manfaat Bagi UPN Veteran Jakarta**

Menambah referensi dalam bidang penelitian dan ilmu pengetahuan bagi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta terutama mahasiswa program sarjana Ilmu Gizi terkait beban glikemik pada makanan dan aktivitas fisik terhadap kejadian *stunted obesity* pada remaja usia 16-18 tahun. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan untuk menambah ilmu pengetahuan mahasiswa maupun staff. Hasil penelitian juga dapat meningkatkan nilai tambah institusi jika terpublikasi secara luas di kalangan masyarakat.

#### **1.4.3 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta referensi untuk penelitian lebih lanjut terkait konsumsi nilai beban glikemik pada makanan dan aktivitas fisik terhadap kejadian *stunted obesity* pada remaja usia 16-18 tahun.