

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Fase remaja dapat terjadi pada masa perkembangan pesat (*growth spurt*) yang dimulai dari masa pubertas dan berakhir pada masa dewasa awal (Das *et al.*, 2017). Hal ini terkait adanya perubahan hormonal, mental, dan antusias yang menjadikan remaja mendapatkan periode kehidupan yang temperamental dan lemah (Martony, 2018). Remaja termasuk usia rentan yang sering mengalami permasalahan gizi yaitu disebabkan oleh tuntutan-tuntutan sehat yang sangat besar diantaranya kebutuhan gizi yang harus mencukupi dan perubahan gaya hidup. Remaja juga termasuk salah satu kelompok tujuan yang terancam menghadapi masalah obesitas. Hal ini disebabkan oleh penumpukan lemak yang melimpah pada jaringan lemak di dalam tubuh (Aini, 2012).

Obesitas dapat terjadi ketika tidak adanya keseimbangan energi dalam tubuh antara yang masuk dengan yang keluar dan terjadinya akumulasi lemak di jaringan adiposa. (Safitri & Rahayu, 2020). Obesitas di masa remaja dapat mempengaruhi masalah serius yang akan berlanjut sampai usia dewasa. Peningkatan obesitas merupakan faktor risiko yang menyebabkan terjadinya berbagai macam penyakit tidak menular, seperti stroke, jantung, dan diabetes melitus tipe 2 dan bahkan sampai kematian (Marbun, Sugiyanto & Dea, 2021). Obesitas mengalami peningkatan di kalangan remaja. Dari sudut pandang kesehatan umum, pola ini sangat berdampak buruk, karena dimulai dengan peningkatan risiko penyakit terkait hubungan dengan obesitas (Restuastuti, 2016).

Saat ini tentunya permasalahan obesitas tidak hanya menimpa masyarakat di negara maju tetapi juga di negara berkembang. Sebuah studi melaporkan bahwa, di negara Asia, angka prevalensi obesitas yaitu sebesar 8,6% (Mazidi *et al.*, 2018) sedangkan, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 yang menunjukkan prevalensi obesitas di Indonesia pada usia 16-18 tahun adalah sebanyak 4,0%. Data ini cenderung meningkat dari tahun 2013 yaitu sebanyak 1,6%. Hal serupa juga mengalami peningkatan angka prevalensi obesitas yaitu pada hasil Riset Kesehatan

Dasar Provinsi Jawa Barat pada tahun 2018 cenderung meningkat dari tahun 2013 didapatkan prevalensi obesitas pada kelompok umur 16-18 tahun di Provinsi Jawa Barat sebanyak 1,5% menjadi 4,5%. Sedangkan, di Kota Depok angka prevalensi obesitas sebanyak 3,5% menjadi 5,75%, angka tersebut lebih tinggi dari prevalensi rata-rata di Jawa Barat (Kemenkes RI, 2018).

Kejadian obesitas pada remaja memiliki beberapa faktor penyebab, salah satunya terkait perubahan kebiasaan makan dengan kandungan makanan yang tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi karbohidrat, tinggi kolesterol dan tinggi natrium, serta rendah serat (Rafiony, Purba & Pramantara, 2015). Kandungan gula, garam, dan lemak yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, yaitu penggunaan gula per individu/hari adalah 50 gram (4 sendok makan), sedangkan ambang batas penggunaan garam per individu/ hari adalah 2000 miligram sodium/natrium atau 5 gram garam atau 1 sendok teh. Untuk lemak, batas penggunaan lemak per individu/hari adalah 67 gram atau setara dengan 5 sendok makan minyak (Kemenkes RI, 2014).

Indikator gambaran jenis makanan berisiko terhadap masyarakat Indonesia yang berusia 3 tahun ke atas yaitu terdiri dari jenis makanan atau minuman manis, sumber makanan asin dan sumber makanan berlemak/kolesterol/gorengan, sumber makanan yang dibakar, makanan olahan dan pengawet, minuman berkarbonasi, minuman berenergi, dan makanan instan. Di Indonesia, prevalensi kebiasaan konsumsi makanan berisiko dengan frekuensi makan sebanyak  $\geq 1$  kali sehari untuk jenis makanan manis pada umur 15-19 tahun sebesar 41,0%, untuk jenis makanan asin sebesar 30,5%, dan untuk jenis makanan berminyak sebesar 43,8% (Kemenkes RI, 2018).

Sumber makanan berisiko yang paling sering dikonsumsi oleh sebagian besar remaja termasuk sumber makanan yang manis, asin, dan juga berlemak. Pemilihan makanan harus dipertimbangkan dengan alasan bahwa pemilihan sumber makanan dengan kandungan gula yang tinggi dapat berdampak terhadap risiko obesitas. Konsumsi jenis karbohidrat sederhana yaitu gula sederhana telah mengalami peningkatan pada penduduk Indonesia khususnya kelompok remaja. Gula tambahan dalam makanan manis termasuk ke dalam jenis glukosa dan fruktosa. Fruktosa berhubungan besar terhadap kejadian obesitas. Kelebihan berat badan

diakibatkan karena konsumsi jenis karbohidrat fruktosa yang akan meningkatkan asupan kalori. Hal ini menyebabkan hilangnya sinyal kenyang pada otak sehingga rasa ingin mengonsumsi sesuatu secara berlebihan akan terus-menerus (Fatmawati, 2019). Hal ini juga serupa dengan yang telah dilakukan oleh (Bucher Della Torre *et al.*, 2016) yang menunjukkan tingginya konsumsi makanan/minuman manis dapat meningkatkan faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja.

Makanan asin termasuk ke dalam sumber makanan yang mengandung natrium (garam) yang banyak dan sering digunakan untuk pengawetan makanan ataupun pada umumnya sebagai penambah cita rasa pada masakan (Ramadhini & Suryati, 2018). Garam digunakan oleh tubuh untuk keseimbangan cairan, namun penggunaan garam yang berlebihan dapat menyebabkan kondisi Kesehatan yang tidak baik (Triandhini, Rahardjo & Putranti, 2018). Konsumsi natrium berlebih juga berhubungan erat dengan obesitas. Menurut Penelitian oleh (Kartolo & Santoso, 2022) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi asupan garam dengan kejadian obesitas pada remaja.

Selain konsumsi makanan manis dan asin bahwa mengonsumsi makanan berlemak secara berlebihan merupakan faktor langsung yang dapat menyebabkan risiko obesitas. Lemak termasuk zat gizi yang tinggi kalori dan memiliki kegunaan bagi tubuh sebagai sumber energi yang memiliki peranan khusus selama proses pencernaan lemak. Selain itu, kegunaan zat gizi lemak bagi tubuh yaitu membantu mempertahankan nutrisi, dan membantu siklus pencernaan lemak dalam tubuh. Namun, kelebihan lemak dalam tubuh dapat menimbulkan berbagai jenis penyakit (Yanto, Verawati & Akmalia, 2019). Hal ini serupa terhadap penelitian yang ditemukan oleh (Nisa & Fikawati, 2013) yang menunjukkan bahwa salah satu faktor yang berhubungan erat dengan risiko kejadian obesitas adalah asupan lemak yang dikonsumsi.

Sebelumnya peneliti telah melakukan studi pendahuluan berupa pengisian kuesioner kepada 25 orang siswa dan melakukan wawancara terkait jenis-jenis makanan yang sering dikonsumsi dengan frekuensi makan 1-6x/minggu pada siswa remaja di SMAN 5 Depok. Berdasarkan hasil kuesioner dan wawancara yaitu rata-rata siswa mengakui bahwa mereka sering mengonsumsi makanan yang termasuk ke dalam jenis makanan berisiko baik makanan manis, asin maupun berlemak yang

mereka dapatkan di kantin sekolah, melalui pemesanan makanan secara *online* ataupun membawa bekal dari rumah. Beberapa makanan manis yang siswa sering konsumsi yaitu es krim, puding, kue bolu, biskuit, permen, roti bakar, martabak manis, dan donat. Selanjutnya, beberapa makanan asin yang siswa sering konsumsi yaitu sarden, kornet, nugget, sosis, mie instan, *snack* chiki, keripik, saus dan kecap, serta makanan berlemak yang sering siswa konsumsi yaitu kentang goreng, ayam katsu, martabak telur, bakso, mie ayam, lontong sayur, kulit ayam goreng, cireng dan cimol. Hal ini dapat terjadi dikarenakan jadwal sekolah yang sudah kembali *offline* dari pagi hingga menjelang sore lalu ditambah dengan tugas yang cukup banyak. Selain itu, terdapat sebanyak 92,0% siswa yang memiliki status gizi tidak obesitas (*underweight* sebanyak 12%, normal sebanyak 60% dan *overweight* sebanyak 20%) dan terdapat sebanyak siswa yang memiliki status gizi obesitas 8%.

Pola kebiasaan konsumsi makanan manis, asin dan berlemak yang optimal dan seimbang sesuai dengan pedoman gizi sangat diperlukan. Hal ini untuk mencegah terjadinya peningkatan terhadap kejadian obesitas pada usia remaja. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang dapat mengetahui hubungan konsumsi makanan manis, asin dan berlemak dengan kejadian obesitas pada usia remaja di SMAN 5 Depok.

## **I.2 Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penulis telah menarik kesimpulan bahwa permasalahan gizi yang sering terjadi hingga berakibat menjadi obesitas cenderung dialami oleh kelompok remaja. Penyebab utama dalam hal tersebut terjadi karena adanya peningkatan pertumbuhan fisik pada masa remaja sehingga remaja akan memerlukan zat gizi yang lebih banyak. Selain itu, kebiasaan makan dan gaya hidup yang tidak baik menjadi faktor penyebab lainnya terhadap kejadian obesitas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan konsumsi makanan manis, asin dan berlemak dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 5 Depok.

### **I.3 Tujuan Penelitian**

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

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan manis, asin dan berlemak dengan kejadian obesitas pada usia remaja di SMAN 5 Depok.

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

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden remaja di SMAN 5 Depok.
- b. Mengetahui gambaran frekuensi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak pada remaja di SMAN 5 Depok.
- c. Mengetahui hubungan konsumsi makanan manis, asin dan berlemak dengan kejadian obesitas pada usia remaja di SMAN 5 Depok.

### **I.4 Manfaat Penelitian**

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

Memantau status gizi dan mencegah timbulnya penyakit tidak menular akibat masalah obesitas. Mengontrol status gizi dapat dilakukan dengan mengelola faktor risiko obesitas diantaranya, menghindari konsumsi makanan manis, asin dan berlemak.

#### **I.4.2 Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dokumentasi data penelitian untuk referensi penelitian lebih lanjut terkait hubungan konsumsi makanan manis, asin dan berlemak dengan kejadian obesitas pada usia remaja.

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

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah penelitian selanjutnya dan referensi penelitian mengenai hubungan konsumsi makanan manis, asin dan berlemak dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 5 Depok.