

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Masa remaja ialah kondisi berubahnya masa anak-anak menuju dewasa (Rachmayani dan Kuswari, 2018). Menurut WHO (2014b), remaja memiliki rentang usia 17-19 tahun. Menurut Kemenkes RI (2014b), remaja ialah penduduk dengan usia 10-18 tahun dan menurut BKKBN (2015), rentang usia pada remaja ialah 10-24 tahun (Kemenkes RI, 2018). Dalam periode pertumbuhan remaja jumlah zat gizi optimal yang diperoleh sangat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan tubuh (Irdiana dan Nindya, 2017). Pada era globalisasi sekarang, memasuki usia remaja sama seperti sedang mencari jati diri untuk lebih mudah meniru bentuk dan gaya yang sedang berkembang saat ini, salah satu yang utama yaitu dalam mengkonsumsi makanan (Setyawati dan Rimawati, 2016).

Kebiasaan makan remaja terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pola konsumsi atau kebiasaan makan remaja masa kini adalah makanan tinggi energi namun rendah serat (Retnaningrum dan Dieny, 2015). Tumbuh kembang remaja dalam partisipasinya di kehidupan bersosial dan aktivitas yang dilakukan kemudian mempengaruhi pemilihan jenis makanan oleh remaja (Tek *et al.*, 2011).

Menurut Aini (2013) permasalahan gizi pada remaja berhubungan dengan perilaku gizi remaja yang salah, seperti ketidakseimbangan asupan makan yang dikonsumsi terhadap kecukupan gizi yang sudah di anjurkan. Permasalah gizi yang terjadi pada remaja salah satunya yaitu obesitas. Kejadian kegemukan dan obesitas pada remaja masuk kedalam kategori masalah serius yang dapat berlanjut hingga usia dewasa (Mokolensang, Manampiring dan Fatimawali, 2016).

Menurut hasil data Riskesdas (2018), prevalensi obesitas pada remaja di Indonesia dengan usia  $\geq 15$  tahun terus meningkat. Prevalensi obesitas tahun 2007 ialah sebesar 18,8%, meningkat di tahun 2013 sebanyak 26,6%, dan semakin meningkat di tahun 2018 sebanyak 31%. Jika dibandingkan dengan prevalensi obesitas di Jawa Barat jumlah obesitas pada remaja usia  $\geq 15$  tahun sebanyak 32% dan pada remaja usia 13-18 tahun sebanyak 13,2% (Kemenkes RI, 2018).

Prevalensi obesitas di wilayah Depok, Jawa Barat jumlah obesitas remaja usia  $\geq 15$  tahun sebanyak 43,18 % dan pada remaja usia 13-18 tahun sebanyak 10,61% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Obesitas yang terjadi pada remaja memiliki beberapa faktor yang bersifat multifaktorial. Dimulai dari tingginya konsumsi pangan seperti cepat saji (*fast food*), kurangnya aktivitas fisik, usia, jenis kelamin, faktor genetik, media sosial, pengaruh psikologis, status sosial ekonomi, dan pengaruh program diet. Obesitas juga dipengaruhi oleh faktor pola makan, dimana tingginya jumlah energi yang dikonsumsi serta makanan yang diasup tidak sesuai dengan anjuran diet, hal tersebut dapat menurunkan kualitas konsumsi pangan (Tek *et al.*, 2011). Terjadinya obesitas pada remaja juga dikarenakan konsumsi energi melebihi jumlah energi yang dikeluarkan tubuh. Apabila kondisi tersebut terus berulang maka terjadinya pola makan yang buruk dan sulit untuk ditangani dengan baik.

Remaja yang kelebihan berat badan atau obesitas cenderung memilih makanan dalam jumlah yang besar dan tinggi kalori. Remaja pada kelompok obesitas terbiasa makan segala macam makanan secara berulang-ulang karena memiliki nafsu makan. Remaja obesitas lebih sering merasa lapar dibandingkan remaja biasa karena kebiasaan mereka mengonsumsi makanan yang bervariasi atau beragam. (Nuranisa and Siagian, 2020). Hal ini sejalan dengan temuan Candra, Wahyuni, dan Sutriningsih (2012) hasilnya menunjukkan adanya hubungan antar pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Laboratorium Malang. Salah satu factor terjadinya obesitas ialah asupan makan yang berlebih dan jumlah yang cukup besar. Remaja yang obesitas cenderung lebih sering mengemil di waktu luang. Remaja juga sering merasa kurang kenyang saat makan dalam porsi yang normal.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) melakukan upaya pencegahan dan perbaikan gizi dengan menciptakan Pedoman Gizi Seimbang (PGS), yang berisi panduan diet sehat bagi semua kelompok usia. PGS memiliki 10 pesan gizi seimbang dan memiliki 4 pilar prinsip yaitu anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal (Kemenkes RI, 2014b).

Sebuah instrument penilaian kualitas gizi pangan yang disebut *Healthy Eating Index* (HEI) telah dikembangkan di beberapa negara seperti Thailand, Australia, dan Amerika (Taechangam, Pinitchun, dan Pachotikarn, 2008). Di Indonesia mengenal HEI menjadi Indeks Gizi Seimbang (IGS). IGS merupakan alat ukur kesesuaian antara asupan makan subjek dengan porsi makan yang dianjurkan (Kemenkes RI, 2014).

Pemilihan makanan yang tidak sehat umumnya menjadi kebiasaan remaja yang menimbulkan permasalahan gizi pada remaja, upaya pencegahan masalah gizi dilakukan dengan mengembangkan IGS yang mudah, praktis, dan sederhana. IGS merujuk pada Pedoman Gizi Seimbang (PGS) tahun 2014, dengan menilai jenis dan jumlah pangan yang diasup untuk kelompok remaja. Dilihat dari pola asupan makanan digunakan untuk menggambarkan efek kualitas makanan pada hasil kesehatan (Rahmawati, Hardiansyah, dan Roosita, 2015).

Kualitas diet yang buruk mempengaruhi dalam berlebihnya jumlah zat gizi yang masuk ke dalam tubuh, serta keragaman dari pangan yang dikonsumsi. Beberapa penelitian mengungkapkan tujuan dalam melakukan analisis yang komprehensif dari pola diet dalam kaitannya dengan kelebihan berat badan dan obesitas adalah untuk mengklarifikasi beberapa studi yang masih berubah-ubah sebelumnya. Oleh karena itu, berdasarkan hasil penelitian sebelumnya lebih difokuskan pada HEI, yang dikembangkan oleh Departemen Pertanian AS sebagai ukuran kualitas makanan. (Guo *et al.*, 2004).

Namun, berdasarkan penelitian sebelumnya, etiologi gizi obesitas masih belum jelas dan kontroversial. Tinjauan pola makan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) menemukan bahwa pola diet yang ditentukan dengan menggunakan indeks, faktor, atau analisis kluster masih belum konsisten terkait dengan IMT (Togo *et al.*, 2001). Perbedaan yang berubah-ubah di antara penelitian sebelumnya telah dikaitkan dengan variasi dalam usia populasi yang diteliti, protokol penelitian, metode penilaian diet, komposisi dan kisaran indeks diet, dan kecenderungan genetik untuk obesitas, serta kontrol terbatas untuk sosial, lingkungan dan fisik.

Selama ini di Indonesia, penelitian indeks gizi seimbang hanya mengacu pada status gizi manusia dan belum ada yang meneliti lebih spesifik mengenai kejadian obesitas. Menurut (Radwan, Gil, dan Variyam, 2015) indeks gizi

seimbang masih kurang subjektif, kemudian dikembangkan mejadi indeks gizi seimbang khusus untuk obesitas. Oleh karena itu, saya ingin meneliti dan mengetahui hubungan indeks gizi seimbang dengan kejadian remaja di Kota Depok.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, prevalensi obesitas pada remaja masih tinggi dan masih belum adanya perhatian khusus terhadap permasalahan tersebut. Perubahan gaya hidup menjadi kebarat-baratan mengakibatkan perubahan kebiasaan makan menjadi tinggi kalori, lemak dan kolesterol yang memicu peningkatan resiko obesitas. Penelitian ini dilakukan berdasarkan hasil Riskesdas (2018) yang menyatakan bahwa prevalensi obesitas pada remaja usia 13-18 tahun di Kota Depok meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan karakteristik usia 13-18 tahun pada angka obesitas remaja diketahui bahwa remaja perempuan lebih tinggi mengalami obesitas di bandingkan dengan remaja laki-laki. Oleh karena itu, berdasarkan penjabaran rumusan masalah tersebut, peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan indeks gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Depok, Jawa Barat.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

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

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk melihat gambaran indeks gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Depok, Jawa Barat.

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

Tujuan khusus penelitian ini adalah:

- a. Menggambarkan karakteristik dan sosioekonomi responden.
- b. Mengetahui hubungan antara indeks gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Depok, Jawa Barat.
- c. Menganalisis hubungan antara indeks gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Depok, Jawa Barat.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

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

Pengetahuan remaja tentang obesitas meningkat, sehingga mencegah timbulnya penyakit jangka panjang atau kronis saat dewasa hingga lansia. Informasi tersebut berkaitan dengan indeks gizi seimbang agar dapat memperbaiki kualitas serta kuantitas asupan gizi (*nutrition intake*) individu terutama pada remaja.

### **I.4.2 Bagi Instansi**

Menambah acuan untuk penelitian dan ilmu pengetahuan bagi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta terutama mahasiswa program sarjana Ilmu Gizi terkait indeks gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja.

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

Penelitian ini menerapkan kaidah ilmiah dalam menggali permasalahan, metode yang digunakan sesuai dengan penelitian, dan mendapatkan hasil jawaban dari pertanyaan saat penelitian.