

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah tahap penting terjadinya tumbuh kembang yang menentukan tahap perkembangan selanjutnya. Remaja mengalami pertumbuhan fisik yang pesat (*growth spurt*). Pertumbuhan fisik ini meliputi peningkatan tinggi badan dan berat badan, pertumbuhan rangka dengan peningkatan massa tulang, perubahan proporsi tubuh manusia dan munculnya ciri-ciri sekunder (Stang J, 2005). Remaja sangat rentan terhadap perubahan selanjutnya di lingkungan mereka seperti perubahan kemampuan emosional, fisiologis, sosial atau perilaku, dan kemampuan kognitif nya sebagai tahap perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Nuraini dan Murbawani, 2019).

Dikarenakan masa remaja tumbuh begitu cepat, kemungkinan akan mengalami permasalahan gizi, sehingga dapat meningkat kebutuhan gizi pada remaja akhir. Permasalahan gizi yang biasanya terjadi pada usia remaja seperti kekurangan asupan energi, kegemukan dan obesitas. Masalah gizi ini dipicu oleh berbagai penyebab yaitu kurang beraktifitas, pola makan yang tidak tepat dan perilaku konsumsi gizi yang salah (Kurdanti et al., 2015). Masalah yang berkaitan dengan asupan makanan adalah kebiasaan remaja mengonsumsi makan makanan yang sangat beragam seperti memilih makanan yang tidak memenuhi dengan kebutuhan gizi, makan makanan yang berlebihan, mengikuti tren yang ada seperti makan makanan cepat saji tanpa memperhatikan komponen dan kebutuhan nutrisi mereka, atau lupa waktu makan karena aktivitas yang padat (Maharibe, 2014). Jika hal ini terjadi terus menerus atau berulang-ulang dapat menyebabkan obesitas.

Obesitas adalah penyakit yang ditandai dengan akumulasi berlebihan jaringan adiposa dalam tubuh. Remaja yang mengalami obesitas memiliki indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) berdasarkan nilai Z-score yaitu Z-score > 2,0 SD (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Obesitas remaja adalah kondisi kompleks yang melibatkan masalah medis, psikologis dan sosial budaya. Obesitas masih menjadi masalah serius dikarenakan preevalensi obesitas semakin meningkat setiap tahun.

Berdasarkan hasil data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016, lebih dari 340 juta anak serta remaja usia 5 sampai 19 tahun mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas. Indeks massa tubuh (IMT)  $> 2$  SD untuk anak dan remaja 15-19 tahun memiliki prevalensi *overweight* dan obesitas yang meningkat pesat dari 1975 ke 2016, yaitu dari 4% menjadi 18%. Data menunjukkan bahwa di tahun 1975, prevalensi obesitas anak dan remaja 15-19 tahun adalah  $< 1\%$ , kemudian meningkat menjadi 124 juta individu pada tahun 2016 yang terdiri dari 6% remaja perempuan dan 8% remaja laki-laki (World Health Organization, 2021).

Berdasarkan hasil data Laporan Nasional Riskesda tahun 2013 menunjukkan prevalensi obesitas remaja 13-15 tahun di Indonesia adalah 2,5%, sedangkan prevalensi obesitas remaja 16-18 tahun adalah 1,6% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013). Terbukti terjadi peningkatan dari data Laporan Nasional Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi pada remaja 13-15 tahun untuk indeks IMT/U dengan kategori obesitas adalah 4,8% dan pada remaja usia 16-18 tahun untuk indeks IMT/U dengan kategori obesitas adalah 4,0%. Data nasional prevalensi obesitas remaja 13 – 15 tahun di Jawa Barat adalah 4,9% dan pada usia 16-18 tahun adalah 4,5%. Di daerah Kota Depok sendiri terdapat hasil pada usia 13-15 tahun yang mengalami obesitas sebanyak 4,86% dan pada usia 16-18 tahun sebanyak 5,75% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Jika permasalahan obesitas ini terjadi pada remaja, maka obesitas pada remaja akan berisiko berlanjut ke usia dewasa (Setiyo et al., 2020). Apabila obesitas tidak tertangani sedini mungkin dapat menyebabkan berkembangnya penyakit degeneratif. Penyakit tersebut termasuk penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, gangguan musculoskeletal, jenis kanker tertentu (endometrium, payudara, ovarium, prostat, hati, dll). Selain itu, anak remaja yang mengalami obesitas dapat menyebabkan dispnea, peningkatan risiko patah tulang, tekanan darah tinggi (hipertensi), dan resistensi insulin (World Health Organization, 2021).

Prevalensi obesitas yang tinggi ini bisa dikatakan sebagai salah satu indikator pengetahuan gizi yang kurang. Pengetahuan gizi adalah kemampuan setiap individu dalam mengingat isi kandungan atau komponen gizi dan fungsinya yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi merupakan proses

diperlukan untuk menyatukan setiap informasi terkait gizi dengan perilaku makan untuk mengembangkan pengetahuan yang baik terkait kesehatan dan gizi (Intantiyana, Meylda, Laksmi Widajanti, 2018). Berdasarkan penelitian Puji W dan Pranot HH (2012) pada siswa SMA Negeri 1 Ungaran didapatkan hasil bahwa sebanyak 50,7% responden berpengetahuan gizi kurang. Remaja dengan pengetahuan rendah tentang gizi seimbang disebabkan karena sumber informasi yang terbatas di lingkungan masyarakat, keluarga, maupun sekolah. Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap status gizi remaja dan sesuai dengan penelitian Satrio (2017) pada siswa SMA, dan hasil yang diperoleh menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi dan status gizi dengan nilai *P-value* 0,021 ( $P > 0,005$ ).

Selain pengetahuan, komponen penting yang mempengaruhi obesitas remaja adalah sikap dan perilaku terhadap pola hidup sehat. Sikap merupakan suatu reaksi individu terhadap suatu objek, seseorang, maupun lingkungan, sebagai cerminan dari pengetahuan dan pengalaman yang diperolehnya. Sikap berbeda dengan tindakan atau perilaku. Dikarenakan perilaku merupakan aktivitas manusia atau tindakan yang mungkin dapat dilihat atau tidak dilihat orang lain. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Nuryani (2019) pada remaja didapatkan hasil pada subjek penelitian sebanyak 46,7% berperilaku gizi tidak baik, dan 46,7% sikap negatif (Nuryani, 2019a). Dikarenakan masih banyaknya yang belum diterapkan terkait gizi seimbang oleh remaja dalam kehidupan ataupun kegiatan sehari-hari, sejalan dengan penelitian di Makassar dimana remajanya masih belum menerapkan terkait gizi seimbang yaitu sebanyak 43,4% (Syam, 2012).

Untuk menanggulangi masalah tersebut, Pemerintah mengeluarkan sebuah Pedoman Gizi Seimbang (PGS) untuk mengatasi masalah gizi yang ada. Pedoman Gizi Seimbang (PGS) itu sendiri merupakan suatu pedoman yang meliputi komposisi berdasarkan kebutuhan sehari-hari, termasuk jenis dan jumlah zat gizi, PGS merekomendasikan 4 pilar yang harus diterapkan sehari-hari, diantaranya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), mengonsumsi aneka ragam pangan, aktivitas fisik dan pemantauan berat badan normal secara teratur yang dapat mencegah terjadinya obesitas (Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, 2014).

## **I.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan hasil latar belakang diatas, disimpulkan bahwa remaja sangat rentan mengalami permasalahan gizi, dikarenakan pertumbuhan yang sangat cepat sehingga kebutuhan gizi meningkat pada masa remaja akhir. Permasalahan gizi yang sering terjadi pada usia remaja seperti kekurangan asupan energi, kegemukan dan obesitas. Obesitas masih mengalami kenaikan di setiap tahunnya, di daerah Kota Depok sendiri terdapat hasil pada usia 13-15 tahun yang mengalami obesitas sebanyak 4,86% dan pada usia 16-18 tahun sebanyak 5,75% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Faktor utama yang menyebabkan terjadinya obesitas adalah rendahnya pengetahuan terkait gizi dan kurang menerapkan gizi seimbang dalam keseharian mereka. Sehingga, pemerintah mengeluarkan sebuah Pedoman Gizi Seimbang (PGS) untuk mengatasi masalah gizi yang ada untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Maka dari itu, penulis merumuskan masalah pada penelitian ini mengenai “Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 5 Sawangan Kota Depok”.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

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

Mengetahui hubungan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada usia remaja di SMA Negeri 5 Sawangan Kota Depok.

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

- a. Mengetahui gambaran umum karakteristik pada siswa/siswi SMA Negeri 5 Sawangan Kota Depok.
- b. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang pada siswa/siswi SMA Negeri 5 Sawangan Kota Depok.
- c. Mengetahui gambaran sikap gizi seimbang pada siswa/siswi SMA Negeri 5 Sawangan Kota Depok.
- d. Mengetahui gambaran perilaku gizi seimbang pada siswa/siswi SMA Negeri 5 Sawangan Kota Depok dengan obesitas.

- e. Mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada siswa/siswi SMA Negeri 5 Sawangan Kota Depok.
- f. Mengetahui hubungan sikap gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada siswa/siswi SMA Negeri 5 Sawangan Kota Depok.
- g. Mengetahui hubungan perilaku gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada siswa/siswi SMA Negeri 5 Sawangan Kota Depok.

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

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

Dapat menjadi sumber informasi tentang pengetahuan, sikap dan perilaku terhadap gizi seimbang. Sehingga responden dapat mengerti betapa pentingnya hal tersebut.

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

Dapat menjadi sumber informasi untuk masyarakat baik orang tua maupun guru supaya lebih aktif memberikan edukasi kepada anak maupun siswa nya terkait pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang.

##### **I.4.3 Bagi Institusi**

Dapat menjadi referensi dan bahan pembelajaran bagi peneliti selanjutnya terkait hubungan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada usia remaja.