

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa perubahan yang terjadi secara cepat dalam berbagai hal seperti perubahan fisik, kognitif dan psikososial (Mohammad & Dasuki, 2020). Masa remaja ialah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja biasanya disebut sebagai masa emas dalam proses pertumbuhan dan perkembangan kesehatan yang dapat dinilai dari pola makan dan status gizi seseorang (Bey *et al.*, 2020).

Pada saat ini Indonesia sedang menghadapi masalah gizi yang salah satunya adalah obesitas pada remaja. Obesitas menjadi tantangan terbesar kesehatan masyarakat global karena merupakan peringkat tiga besar penyebab gangguan kesehatan kronis. Lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja usia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Prevalensi ini meningkat dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi 18% pada tahun 2016 (WHO, 2018). Menurut penelitian (Hamalding, Risna and Susanti, 2019), yang dilakukan secara berkala perubahan prevalensi overweight dan obesitas pada semua populasi di dunia dari tahun 1980 sampai 2013 menunjukkan prevalensi obesitas di Eropa Barat sebanyak 13,9%. Di Amerika Latin prevalensi obesitas tertinggi di Uruguay sebanyak 18,1% dan Meksiko sebanyak 10,5%. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa lebih dari 50% dari 671.000.000 penderita obesitas di dunia terdapat sepuluh Negara yaitu Amerika Serikat, China, India, Rusia, Brasil, Meksiko, Mesir, Jerman, Pakistan, dan Indonesia. Amerika Serikat sebanyak 13%, Cina dan India sebanyak 15% penderita obesitas di dunia. Dan penelitian ini menunjukkan bahwa 62% penderita overweight dan obesitas di dunia berada di negara berkembang. Berdasarkan data (Rikesdas, 2018), prevalensi obesitas pada anak usia 13 -15 tahun sebesar 26,6 % pada tahun 2013 dan 31% pada tahun 2018. Prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 13-15 tahun yang mengalami obesitas di Indonesia yaitu sebesar 4,8 % dengan jenis kelamin laki-laki sebesar 5,3% dan perempuan sebesar 4,3%. Untuk wilayah DKI Jakarta prevalensi status

gizi (IMT/U) pada remaja umur 13-15 tahun yang mengalami obesitas yaitu sebesar 10% dan merupakan provinsi dengan angka obesitas tertinggi (Rikesdas, 2018).

Obesitas adalah kondisi dimana individu memiliki indeks masa tubuh diatas 30 Kg/m<sup>2</sup> , hal ini disebabkan banyak faktor seperti kebiasaan makan berlemak, makan makanan cepat saji, aktivitas fisisik dan lainnya(Nugroho *et al.*, 2020). Obesitas dapat di artikan sebagai penimbunan lemak yang berlebihan dalam tubuh sehingga berat badan (BB) jauh diatas normal dan dapat membahayakan kesehatan pada tubuh (Kemenkes RI, 2017). Faktor penyebab obesitas pada remaja diantaranya peningkatan dalam mengkonsumsi makanan cepat saji, rendahnya beraktivitas, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, kurangnya mengkonsumsi buah, program diet dan jenis kelamin (Nur and Nugroho, 2021).

Berdasarkan data laporan Riskesdas pada tahun 2007 sebanyak 93,6% penduduk Indonesia berusia >10 tahun termasuk dalam kategori kurang konsumsi buah dan sayur pada tahun 2013 (93,5%) dan pada tahun 2018 sebesar (95,5%). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Indonesia tahun 2013, penduduk dikategorikan “cukup” mengonsumsi sayur dan/atau buah apabila makan sayur dan/atau buah minimal 5 porsi per hari selama 7 hari dalam seminggu. Dikategorikan “kurang” apabila konsumsi sayur dan/atau buah kurang dari ketentuan di atas. Informasi frekuensi dan porsi asupan sayur dan buah ini dikumpulkan dengan menghitung jumlah hari konsumsi dalam seminggu dan jumlah porsi rata-rata dalam sehari.

Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat dalam memenuhi menu gizi seimbang. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak. Diet tinggi sayur dan buah baik untuk melindungi kesehatan tubuh, termasuk dalam menjaga berat badan (Adam *et al.*, 2017). Khusus pada masa remaja yang merupakan periode dari pertumbuhan dan proses kematangan manusia, konsumsi sayur dan buah perlu sekali. Sayur dan buah pada remaja bermanfaat untuk menunjang tumbuh kembangnya dan status gizi yang

baik. Faktanya, remaja saat ini cenderung kurang mengonsumsi sayur dan buah sehingga berisiko mengalami penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi dan kanker yang biasanya muncul di usia dewasa (Ilmiah, Imelda and Tarigan, 2020).

Obesitas yang terjadi pada kelompok usia remaja juga dikarenakan memiliki asupan serat yang rendah. Sumber makanan serat didapatkan dalam jenis bahan makanan buah dan sayur. Pentingnya peran dari konsumsi buah dan sayur bagi tubuh, sehingga Kementerian Kesehatan telah merekomendasikan jumlah konsumsi buah dan sayur yaitu sebanyak 5 porsi dalam sehari. Kandungan serat dalam buah dan sayur, diketahui dapat mempengaruhi dan menetralkan lemak juga kolesterol jahat, sehingga dapat mengatasi kejadian obesitas (Bey *et al.*, 2020).

Penelitian yang dilakukan (Monzalitza and Asiah, 2021) menunjukkan bahwa asupan buah berkaitan dengan perubahan berat badan. Pada penelitian ini dijelaskan bahwa buah-buahan memiliki kepadatan energi yang rendah karena memiliki kandungan air yang tinggi, kandungan energi yang rendah dan kandungan serat makanan yang tinggi. Oleh karena itu buah dan sayur mampu meningkatkan rasa kenyang dan mengurangi rasa lapar. Buah dan sayur juga mengandung flavonoid dan kelompok fitokimia yang mungkin memiliki sifat antiobesitas. Hal ini membuat asupan buah dan sayur mampu mencegah obesitas.

Pengetahuan tentang gizi menentukan perilaku individu dalam mengonsumsi makanan terutama dalam hal mengonsumsi sayur dan buah. Jumlah konsumsi buah dan sayur yang cukup akan memberikan asupan yang cukup bagi serat dalam tubuh. Diet tinggi serat telah mendapat perhatian besar dalam beberapa tahun terakhir disebabkan karena hubungannya dengan peningkatan insiden hipertensi, diabetes, obesitas, penyakit jantung dan kanker usus. Sayur dan buah dapat mencegah kejadian obesitas karena dapat mengurangi rasa lapar namun tidak menimbulkan kelebihan lemak, kolesterol, dan sebagainya. Sayur dan buah umumnya juga mengandung serat kasar yang dapat membantu melancarkan pencernaan dan mencegah konstipasi. Banyak anak yang kurang menyukai sayuran dalam menu makanan dengan alasan karena rasanya yang kurang enak. Pola makan keluarga tertentu yang tidak mengutamakan sayur dan buah dalam menu makanan utama menambah parah kurangnya asupan sayur

pada anak. Dalam hal ini perawat komunitas dapat berperan sebagai edukator bagi keluarga dan remaja. Perawat komunitas dapat melakukan penyuluhan tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah bagi kesehatan tubuh agar terhindar dari obesitas. Perawat komunitas juga dapat memberikan tips dalam menjaga berat badan yang ideal.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada remaja usia 12-16 tahun di SMP Negeri 174 Jakarta Timur bahwa terdapat 412 siswa (65%) dengan berat badan normal, 46 siswa (7,3%) dengan berat badan di bawah normal atau kategori kurus, 91 siswa (14,3%) dengan kelebihan berat badan, dan 85 siswa (13,4%) mengalami obesitas. Angka obesitas di SMP 174 Jakarta Timur tergolong cukup tinggi. Setelah dilakukan wawancara terhadap 15 siswa dengan kelebihan berat badan dan 5 siswa obesitas didapatkan bahwa siswa cenderung mengonsumsi makanan junk food yang berlemak tinggi dan kurang mengonsumsi sayur dan buah. Hal ini dikarenakan siswa lebih sering mengonsumsi makanan yang dibeli secara online daripada mengonsumsi makanan rumah. Di sekitar lokasi sekolah pun banyak terdapat penjual makanan dan minuman yang tinggi lemak dan karbohidrat namun rendah serat. Hal tersebut menjadi peluang terjadinya kelebihan berat badan yang semakin meningkat terkait dengan ketersediaan dan keterjangkauan terhadap makanan. Fenomena tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah Dengan Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 174 Jakarta Timur.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 13-15 tahun yang mengalami obesitas di Indonesia yaitu sebesar 4,8 % (Rikesdas, 2018). DKI Jakarta merupakan provinsi dengan prevalensi obesitas tertinggi di Indonesia (10%). Berdasarkan data laporan Rikesdas pada tahun 2007 sebanyak 93,6% penduduk Indonesia berusia >10 tahun termasuk dalam kategori kurang konsumsi buah dan sayur pada tahun 2013 (93,5%) dan pada tahun 2018 sebesar (95,5%). SMP 174 Jakarta merupakan sekolah negeri yang cukup unggul di Jakarta Timur sehingga tingkat ekonomi para siswa tergolong menengah keatas. Di sekitar lokasi sekolah banyak terdapat penjual makanan dan minuman yang tinggi lemak dan

karbohidrat namun rendah serat. Hal tersebut menjadi peluang terjadinya kelebihan berat badan yang semakin meningkat terkait dengan ketersediaan dan keterjangkauan terhadap makanan junk food namun rendahnya perilaku mengkonsumsi sayur dan buah. Dari rumusan masalah diatas, maka dapat dirumuskan satu permasalahan yaitu bagaimanakah hubungan kebiasaan konsumsi sayur dan buah terhadap obesitas pada remaja di SMP 174 Jakarta Timur?

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

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

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi sayur dan buah dengan obesitas pada remaja di SMP Negeri 174 Jakarta Timur.

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

- a. Mengidentifikasi gambaran karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tinggi badan, berat badan, konsumsi junk food, pendidikan orang tua, status pekerjaan orang tua, penghasilan orang tua, pendapatan orang tua dan jumlah saudara.
- b. Mengidentifikasi pola kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 174 Jakarta Timur berdasarkan frekuensi asupan buah dan sayur dalam tujuh hari terakhir.
- c. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi sayur dan buah dengan risiko obesitas pada remaja di smp 174 Jakarta.

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

#### **I.4.1. Bagi Remaja**

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi para remaja untuk meningkatkan kesehatan. Diharapkan remaja dapat menjaga pola makan yang seimbang dengan rajin mengkonsumsi sayur dan buah agar dapat mempertahankan berat badan ideal dan terhindar dari obesitas.

#### **I.4.2. Bagi Keluarga**

Melalui penelitian ini diharapkan keluarga mampu menyediakan makanan yang bergizi seimbang dan ikut berperan dalam menjaga pola makan terhadap anak obesitas.

#### **I.4.3. Bagi Sekolah**

Dengan adanya penelitian ini pihak sekolah dapat lebih memahami tentang obesitas dan lebih memperhatikan kondisi siswa yang mengalami obesitas.

#### **I.4.4. Bagi Tenaga Kesehatan**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk melakukan edukasi kepada para remaja obesitas agar dapat hidup lebih sehat dan terhindar dari obesitas.

#### **I.4.5. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan sumber informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.