

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Permasalahan kesehatan global seperti gizi lebih akibat jumlah energi tubuh yang berlimpah, sehingga menimbulkan penambahan jaringan lemak. Masalah gizi lebih yang terjadi pada negara Indonesia merupakan kegemukan dan obesitas. Obesitas dapat menjadi pemicu munculnya penyakit tidak menular yang didahului oleh sindrom metabolik (Hardinsyah dkk., 2016). Hal ini juga dapat menjadi faktor risiko dalam terbentuknya penyakit degeneratif pada masa mendatang (Almatsier, 2005). Permasalahan gizi lebih merupakan imbas dari tidak setaranya jumlah asupan dengan aktivitas fisik yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu (Putri, Angkasa, dan Nuzrina, 2017). Data Riskesdas tahun 2013 menjelaskan terdapat permasalahan kegemukan sebanyak 5,7 % dan permasalahan obesitas sebanyak 1,6 % pada remaja umur 16 – 18 tahun. Sedangkan Riskesdas tahun 2018 menjelaskan terdapat permasalahan kegemukan sebanyak 9,5 % dan permasalahan obesitas sebanyak 4 % pada remaja umur 16 – 18 tahun. Berdasarkan data Riskesdas menunjukkan prevalensi kejadian obesitas mengalami peningkatan.

Memecahkan permasalahan obesitas dapat memfokuskan pada mengontrol makanan, penambahan aktivitas fisik dan pengetahuan untuk menciptakan pola makan dan gaya hidup yang sehat (Hardinsyah dkk., 2016). Penelitian terdahulu menunjukkan permasalahan berat badan berlebih pada masa sebelumnya dapat meningkatkan risiko kegemukan dan obesitas pada masa dewasanya (Triandhini, Kinasih, dan Sriwijayanti, 2018).

Masa peralihan menuju fase dewasa yang menunjukkan adanya perkembangan pesat dalam hal perubahan bentuk tubuh, psikososial, dan kognitif merupakan salah satu petunjuk bagi individu memasuki fase remaja. Kondisi perubahan tersebut membagi fase remaja menjadi tiga, menurut WHO (2005) masa remaja terbagi atas fase remaja awal (10-14 tahun), remaja pertengahan (14-17 tahun), dan remaja akhir (17-21 tahun) (Hardinsyah dkk., 2016). Peranan gizi pada masa

tersebut sangat krusial, serta pemenuhan gizi remaja memerlukan pemantauan berkelanjutan untuk memastikan telah terpenuhi, karena zat gizi akan mempengaruhi proses pertumbuhan, perkembangan individu, dan status gizi (Hafiza, Utami dan Niriayah, 2021). Latar belakang sosial budaya pada remaja dapat mempengaruhi pola makannya (Abdurrachim, Meladista dan Yanti, 2018). Pemenuhan gizi remaja merupakan imbas dari pola makan yang terbentuk, hal ini akan berpengaruh pada status gizi individu (Mokoginta, Budiarmo dan Manampiring, 2016). Perkembangan inteligensi pada remaja akhir, membuat remaja mampu membuat keputusan pada dirinya sendiri, sehingga remaja dapat mengatur penerapan pola makan pada dirinya (Dewi, 2021). Permasalahan gizi pada remaja dalam jumlah besar terjadi akibat perilaku gizi yang salah, karena tidak setaranya antara pemenuhan gizi dengan anjuran kebutuhan gizi akibat pola makan yang buruk. Kebiasaan makanan pada keluarga memberikan pengaruh kuat pada awal pembentukan pola makan sewaktu anak masih balita. Memasuki fase remaja, hal ini akan dipengaruhi oleh lingkungan, sosial budaya, dan pertemanan (Hafiza, Utami dan Niriayah, 2020).

Permasalahan pola makanan remaja terjadi akibat sikap acuh terhadap penentuan menu makanan sehat dan seimbang, mengakibatkan tidak sebandingnya zat gizi makanan yang masuk dalam tubuh dengan kebutuhannya. Peralihan pola makan kearah makanan tinggi kalori dan lemak merupakan pertanda telah terjadinya perubahan pola makan pada remaja saat ini (Medawati, Hadi dan Pramantara, 2005). Kondisi remaja saat ini, lebih menyukai makanan yang manis dan berlemak. Sedangkan peralihan pola makan kearah makanan yang tinggi lemak, tinggi gula, dan tinggi kalori, dapat memicu terjadinya peningkatan berat badan akibat tidak setaranya jumlah asupan dengan aktivitas fisik yang dilakukan pada anak (Wansink, Shimizu dan Brumberg, 2013). Berlandaskan penelitian terdahulu pada siswa SMPN 11 Semarang, remaja obesitas memiliki pola asupan lemak melebihi kebutuhan jika dibandingkan dengan kelompok remaja normal (Dewi dan Kartini, 2017).

Pemecahan permasalahan obesitas dan *Overweight* dapat memfokuskan pada jumlah asupan karbohidrat dan serat sesuai dengan anjuran. Serat dapat memberikan rasa kenyang dengan periode lebih panjang dalam tubuh, hal ini

dapat membantu dalam pemecahan permasalahan obesitas (Cherinawati, Saryono dan Subardjo, 2018). Berlandaskan penelitian terdahulu pada MTSN Kota Bengkulu, menyatakan rendahnya asupan serat dapat mengakibatkan peningkatan status gizi individu (Maharani, Darwis dan Suryani, 2017).

Kemampuan memilih makanan yang baik pada remaja untuk kesehatannya merupakan efek dari tingkat pengetahuan, tingkat pengetahuan remaja merupakan faktor penting dalam proses pemilihan makanan, yang akan berdampak terhadap sikap dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi (Sukma dan Margawati, 2014). Adapun perihal asupan makanan pada remaja, akan dipengaruhi secara langsung oleh perilaku makan individu. Perilaku makan merupakan suatu keadaan yang menggambarkan seputar frekuensi makan, kebiasaan pada saat makan, porsi makanan, dan pemilihan jenis makanan (Kusuma dan Krianto, 2018). Pemilihan makanan merupakan suatu proses memilih makanan untuk dikonsumsi sebelum mengkonsumsi makanan (Sartika, Nikmawati dan Mahmudatussa'adah, 2014). Kondisi umum pada remaja, proses pemilihan makanan ditentukan berdasarkan latar belakang kesenangan, makanan yang disukainya, dan mengikuti tren sosial (Laenggeng dan Lumalang, 2015). Remaja yang memiliki kesadaran terkait perilaku makan yang sehat dapat menghindari terjadinya masalah gizi dan kesehatan pada saat dewasa (Abdurrachim, Meladista dan Yanti, 2018).

Uraian diatas menggambarkan bahwa makanan tinggi lemak dan asupan serat yang rendah dapat memicu terjadinya masalah gizi lebih pada remaja, hal ini dapat dipicu oleh keterbatasan pengetahuan tentang pemilihan makanan sehingga berdampak pada sikap dan pola makan yang akan mempengaruhi status gizi. Data profil kesehatan provinsi Jawa Barat tahun 2017 menyatakan, terdapat kejadian obesitas lebih tinggi pada daerah perkotaan dibandingkan dengan pedesaan, dan persetase prevalensi permasalahan gizi lebih pada Kota Depok merupakan salah satu kota dengan angka prevalensi terbesar dalam provinsi Jawa Barat.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Permasalahan gizi lebih merupakan kondisi kelebihan berat badan, hal ini dapat terjadi karena peningkatan jumlah lemak dalam jaringan tubuh (Triandhini, Kinasih dan Sriwijayanti, 2018). Kondisi perilaku makan yang buruk pada remaja,

dapat dipengaruhi langsung oleh pengetahuan yang terbatas terkait makanan sehat. Serta perilaku gaya hidup yang buruk dan kesadaran yang minim perihal kesehatan dapat memicu kondisi kegemukan (Yusinthia dan Adriyanto, 2018). Masa remaja merupakan fase krusial yang dapat mempengaruhi kesehatan pada masa dewasa. Oleh karena itu, kejadian obesitas pada remaja merupakan masa kritis (Yuliah, Adam dan Hasyim, 2017). Kondisi kelebihan energi pada tubuh dapat terjadi akibat mengkonsumsi makanan lemak yang terlalu banyak tanpa adanya aktivitas yang seimbang untuk mengeluarkan energi dalam tubuh dapat memicu penumpukan lemak tubuh (Anggraini, Ridhanti dan Nugroho, 2018). Sedangkan untuk mengontrol rasa lapar pada tubuh, serat memiliki manfaat dalam memperlambat proses pencernaan makanan, hal ini mengakibatkan seseorang tidak akan merasakan cepat lapar dengan menimbulkan rasa kenyang dalam waktu yang lebih panjang (Maharani, Darwis dan Suryani, 2017). Permasalahan gizi pada remaja dapat terjadi akibat perilaku makan yang buruk dengan memilih makanan yang kaya energi dan lemak dalam menu makanan mereka (Hanifah dan Nindya, 2013). Permasalahan remaja lainnya, yaitu kondisi pola makanan yang jarang sekali memasukkan makanan sumber serat dalam menu makanannya (Maharani, Darwis dan Suryani, 2017). Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dalam mengetahui apakah terdapat hubungan antara asupan lemak, asupan serat, dan pengetahuan dalam pemilihan makanan dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

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

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

Mengetahui korelasi antara asupan lemak, asupan serat, dan pengetahuan dalam pemilihan makanan dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

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

- a. Mengetahui pola makanan yang terbentuk pada anak remaja.
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan tentang pemilihan makanan pada remaja.
- c. Mengetahui gambaran status gizi anak remaja.

- d. Mengetahui hubungan antara asupan lemak pada makanan yang dikonsumsi dengan kejadian gizi lebih pada remaja.
- e. Mengetahui hubungan antara asupan serat pada makanan yang dikonsumsi dengan kejadian gizi lebih pada remaja.
- f. Mengetahui hubungan antara pengetahuan dalam pemilihan makanan dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

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

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

Memberikan informasi terkait kontribusi konsumsi makanan yang memicu kejadian gizi lebih pada remaja.

##### **I.4.2 Manfaat Bagi Institusi Lokasi Penelitian**

Memberikan gambaran terkait pengetahuan pemilihan makan dan pola konsumsi makanan pada remaja, yang dapat memicu obesitas. Serta memberikan informasi apakah terdapat korelasi antara konsumsi serat, lemak, dan pengetahuan dalam pemilihan makanan dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

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

Penelitian ini dapat menjadi acuan landasan untuk penelitian berikutnya dalam kota yang berbeda ataupun penelitian yang sejalan mengenai korelasi antara konsumsi makanan dan pengetahuan dalam pemilihan makanan terhadap kejadian gizi lebih.