

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Gizi lebih menurut Kementerian Kesehatan RI (2012) merupakan penimbunan lemak secara berlebihan yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan. Gizi lebih saat ini menjadi sebuah masalah kesehatan yang perlu penanganan segera. Status gizi lebih terdapat dua istilah yaitu kegemukan dan obesitas yang dialami oleh seluruh golongan umur termasuk remaja (Rahmad, 2019). Remaja didefinisikan sebagai seseorang yang berusia 10-19 tahun (WHO, 2014). Gizi lebih memiliki dampak buruk bagi remaja baik dampak jangka pendek maupun dampak jangka panjang. Dampak jangka pendek yang akan ditimbulkan pada remaja yang mengalami status gizi lebih adalah meningkatnya risiko penyakit jantung, risiko diabetes, ataupun risiko hipertensi dan gangguan pertumbuhan akibat timbunan lemak yang berlebih. Sedangkan dampak jangka panjang yang akan ditimbulkan antara lain adalah terkenanya penyakit sindrom metabolik (Timur, Nyoman Sri Yuliani dan Widiarti, 2020).

Prevalensi kejadian gizi lebih pada remaja di Indonesia terbilang tinggi. Pada tahun 2016, sebanyak 340 juta anak-anak dan remaja yang berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan. Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, prevalensi gizi lebih pada remaja di Indonesia terus meningkat. Prevalensi gizi lebih pada remaja di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan sebesar 6,2% dari 7,3% pada tahun 2013 menjadi 13,5% pada tahun 2018. Sedangkan di wilayah Jawa Barat prevalensi status gizi lebih pada remaja dengan usia 16-18 tahun sebesar 15,4% yang terdiri dari 10,9% gemuk dan 4,5% obesitas pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Prevalensi status gizi lebih menurut IMT/U pada remaja usia 16-18 tahun di Kota Depok sebesar 23,88% yang terdiri dari 18,13% gemuk dan 5,75% obesitas. Secara umum remaja yang mengalami status gizi lebih di Provinsi Jawa Barat dan Kota Depok berada di atas prevalensi nasional.

Beberapa faktor seperti genetik, status ekonomi sosial, perubahan gaya hidup, efek dari iklan, pengaruh dari teman sebaya, dan pola makan yang salah dapat mempengaruhi kejadian gizi lebih remaja. (Bey Putri Awaliya, Fatimah Pradigdo dan Achadi Nugraheni, 2020). Salah satu faktor dari kejadian gizi lebih yang terjadi pada kelompok usia remaja adalah pola makan yang salah dengan mengonsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak namun rendah serat. Selain itu pola tidur baik durasi maupun kualitas juga ikut berkontribusi dalam peningkatan prevalensi kejadian gizi lebih (Kristiana *et al.*, 2020) .

Saat ini, kebiasaan makan remaja adalah mengonsumsi makanan tinggi kalori namun rendah serat. Serat memiliki peran penting dalam membuat lambung terasa kenyang dan mengurangi penyerapan lemak. Studi yang dilakukan oleh Maharani (2017) menunjukkan bahwa rata-rata asupan serat pada remaja di Kota Bengkulu yaitu 14,83 mg yang termasuk ke dalam kategori kurang dari AKG. Asupan serat yang rendah dapat berpengaruh terhadap kejadian gizi lebih, namun asupan serat yang lebih tinggi dikaitkan dengan berat badan dan indeks antropometri yang lebih rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada Siswa SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh yang menunjukkan bahwa remaja dengan asupan serat yang kurang baik memiliki risiko obesitas 6 kali dibandingkan dengan remaja yang memiliki asupan serat yang baik (Ratna, Nazhira Arifin dan Ramadhaniah, 2021).

Selain asupan serat yang rendah, konsumsi makanan tinggi kalori dan tinggi lemak seperti *junk food* juga merupakan faktor penyebab gizi lebih pada remaja. Makanan ini mengandung lebih banyak kalori, natrium, dan tinggi akan kandungan lemak jenuh namun mengandung lebih sedikit zat besi, kalsium, dan serat pangan. Kandungan *junk food* yang rendah serat menyebabkan rasa kenyang yang tidak bertahan lama sehingga seseorang yang mengonsumsi *junk food* akan mudah lapar kembali. Kandungan gula yang tinggi dalam *junk food* dapat menyebabkan disfungsi pankreas dalam mengontrol kadar gula darah yang akan berlanjut menjadi diabetes melitus (Martony, 2020). Faktor penyebab banyaknya remaja yang mengonsumsi *junk food* diantaranya yaitu rasanya yang enak, harganya yang cenderung murah, penyajiannya yang cepat, dan *junk food* dapat menjadi sarana untuk berkumpul dengan teman sebaya (Septiana, Nugroho dan Wilujeng, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswa SMA di Jambi menunjukkan

sebanyak 60% remaja sering mengonsumsi *junk food* (Izhar, 2020). Tingginya konsumsi *junk food* di kalangan remaja menjadi sebuah masalah kesehatan terutama gizi lebih di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Prima, Danayani, dan Abdullah (2018) pada remaja di Banda Aceh menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugroho *et al.*, (2020) dan No *et al.*, (2022) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas pada remaja. Konsumsi *junk food* secara berlebihan dapat menyebabkan penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung koroner, kanker, dan obesitas (Bohara *et al.*, 2021).

Faktor lain yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja adalah durasi tidur. Remaja umumnya memiliki durasi tidur kurang dari durasi tidur yang dianjurkan. Penelitian yang dilakukan pada remaja usia 14-18 tahun di Amerika Serikat menunjukkan sebesar 68% remaja memiliki durasi tidur yang kurang dari durasi tidur yang dianjurkan (Kracht *et al.*, 2019). Penurunan durasi tidur atau pembatasan durasi tidur berdampak negatif pada hormon nafsu makan dan memungkinkan lebih banyak waktu digunakan untuk kegiatan yang bersifat obesogenik (Skjakodegard *et al.*, 2021). Durasi tidur yang pendek pada remaja dapat berdampak pada penurunan konsentrasi dan prestasi akademik yang buruk dalam jangka pendek dan berdampak pada kardiovaskular, imunitas tubuh, metabolisme tubuh dan obesitas dalam jangka panjang (Kohyama, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Amrynia dan Prameswari (2022) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugraha, Sartono dan Hdanarsari (2018) yang menunjukkan bahwa remaja yang memiliki durasi tidur yang buruk dengan durasi tidur yang pendek (≤ 8 jam) berisiko 3 kali mengalami gizi lebih dibandingkan dengan remaja yang memiliki durasi tidur yang baik (> 8 jam).

SMA Yadika 12 Limo merupakan salah satu sekolah SMA swasta yang berada di Kota Depok. SMA Yadika 12 Limo merupakan sekolah yang berdiri di bawah naungan Yayasan Abdi Karya (Yadika) yang cukup dikenal di kalangan masyarakat umum. Hasil studi pendahuluan dengan metode pengukuran antropometri di SMA Yadika 12 Limo didapatkan hasil bahwa 2 dari 10 siswa (20%) mengalami gizi lebih. Persentase tersebut berada di atas angka persentase prevalensi nasional. Berdasarkan hasil pengamatan di lingkungan kantin sekolah terdapat berbagai jenis *junk food* seperti *burger*, ayam tepung teriyaki, minuman manis seperti teh poci, minuman kemasan dan berkarbonasi, *snack* kemasan, cilok, cimol, dan lainnya. Banyaknya remaja yang mengalami gizi lebih dan akses yang mudah untuk memperoleh *junk food*, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui adanya hubungan asupan serat, kebiasaan konsumsi *junk food*, dan durasi tidur dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Yadika 12 Limo.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, prevalensi gizi lebih remaja di Indonesia sebesar 16% pada usia 13-15 tahun dan sebesar 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Prevalensi status gizi lebih dan obesitas di kalangan remaja berusia 16-18 tahun menunjukkan terjadinya peningkatan dari 5,7% gizi lebih atau gemuk dan 1,6% obesitas di tahun 2013 menjadi 9,5% dan 4,0% di tahun 2018.

Beberapa faktor seperti pola makan, keturunan, pola hidup, aktivitas fisik, dan lingkungan menjadi penyebab remaja mengalami gizi lebih. Salah satu faktor yang dapat menjadi penyebab remaja mengalami gizi lebih adalah pola makan yang salah dimana remaja lebih memilih makanan rendah serat namun tinggi kalori dan lemak seperti *junk food*. Asupan serat yang rendah dikarenakan kurangnya konsumsi makanan sumber serat seperti buah dan sayur juga dapat meningkatkan risiko gizi lebih. Parameter lain yang dapat berkontribusi kejadian gizi lebih pada remaja adalah durasi tidur. Remaja memiliki kebiasaan tidur larut malam dan bangun lebih awal untuk berangkat ke sekolah. Hal ini membuat remaja cenderung memiliki durasi tidur yang buruk. Durasi tidur yang singkat pada malam hari

berhubungan dengan peningkatan kadar hormon *ghrelin* dan penurunan kadar hormon *leptin* yang memicu meningkatnya asupan makan di malam hari sehingga menyebabkan gizi lebih. Semakin singkatnya durasi tidur, maka semakin berisiko terjadinya *overweight* dan obesitas (Rachmania Eka Damayanti, Sri Sumarmi dan Luki Mundiastuti, 2019). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan asupan serat, kebiasaan konsumsi *junk food* dan durasi tidur dengan gizi lebih pada remaja di SMA Yadika 12 Limo.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara asupan serat, kebiasaan konsumsi *junk food*, dan durasi tidur dengan gizi lebih pada remaja di SMA Yadika 12 Limo.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran umum SMA Yadika 12 Limo.
- b. Mengetahui karakteristik siswa SMA Yadika 12 Limo
- c. Mengetahui gambaran kejadian gizi lebih pada siswa SMA Yadika 12 Limo
- d. Mengetahui gambaran asupan serat siswa SMA Yadika 12 Limo
- e. Mengetahui gambaran konsumsi *junk food* siswa SMA Yadika 12 Limo
- f. Mengetahui gambaran durasi tidur siswa SMA Yadika 12 Limo
- g. Menganalisis hubungan asupan serat dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA Yadika 12 Limo
- h. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA Yadika 12 Limo
- i. Menganalisis hubungan durasi tidur dengan dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA Yadika 12 Limo

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Partisipan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi siswa mengenai kejadian gizi lebih dan bermanfaat dalam menambah pengetahuan serta informasi terkait hubungan asupan serat, kebiasaan konsumsi *junk food*, dan durasi tidur dengan gizi lebih. Sehingga prevalensi gizi lebih pada remaja diharapkan dapat menurun karena para siswa sadar akan pentingnya durasi tidur yang cukup dan konsumsi serat untuk tumbuh kembang remaja serta dampak buruk dari konsumsi *junk food* bagi kesehatan.

I.4.2 Bagi SMA Yadika 12 Limo

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran umum mengenai asupan serat, konsumsi *junk food*, durasi tidur, dan status gizi lebih di SMA Yadika 12 Limo dan sebagai masukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa akan pentingnya durasi tidur yang cukup dan konsumsi serat untuk tumbuh kembang remaja serta dampak buruk dari konsumsi *junk food* bagi kesehatan.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Sebagai informasi yang bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan mengenai hubungan asupan serat, kebiasaan konsumsi *junk food*, dan durasi tidur dengan status gizi lebih pada remaja dan dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya dengan didokumentasikan dalam bentuk jurnal agar dapat diakses oleh peneliti lain dan masyarakat umum.