

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja adalah masa perpindahan dari anak-anak ke dewasa. Remaja dapat dikategorikan rentan terkena masalah gizi. Masalah gizi pada remaja saat ini muncul karena perilaku gizi yang salah seperti ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar sehingga menimbulkan gizi lebih. Dampak dari gizi lebih menurut penelitian Ambarita (2014) di Amerika dapat menimbulkan yaitu munculnya penyakit degeneratif, seperti diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, hipertensi, gangguan ginjal. Pada studi longitudinal oleh Lytle (2009) di Amerika menyatakan bahwa kelebihan berat badan pada remaja berisiko terjadinya penyakit kardiovaskuler di usia dewasa.

Penelitian Domingo *et al* (2007) remaja yang mengalami gizi lebih meningkatkan prevalensi penyakit jantung koroner pada dewasa muda. Penelitian Daniel (2005) pada remaja di Amerika menyatakan dampak terjadinya gizi lebih yaitu meningkatkan penyakit degeneratif misalnya diabetes mellitus 2, hipertensi, dislipidemia dan metabolik sindrom. Penelitian Aini (2013) pada remaja di Indonesia gizi lebih dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi tubuh, merupakan risiko untuk menderita penyakit seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit kanker dan dapat memperpendek harapan hidup.

Sarapan sangat baik untuk mengawali aktivitas sepanjang hari terutama untuk remaja dan anak sekolah. Sarapan bertujuan untuk memberikan energi di pagi hari sehingga dapat mengontrol nafsu makan pada siang hari, serta bagian dari pemenuhan gizi seimbang. Secara keseluruhan lebih dari 10% dari populasi remaja & dewasa di dunia menderita gizi lebih, dan hampir 300 juta adalah wanita (WHO, 2013). Penelitian oleh Hanley *et al* (2006) yang dilakukan pada penduduk asli Amerika dengan melibatkan 687 anak dan remaja ditentukan bahwa 61,4% remaja mengalami gizi lebih. Prevalensi overweight berdasarkan penelitian Duncan (2011) di Brazil pada usia 7- 19 tahun yaitu sebesar 19,4% pada laki-laki dan 4,3% pada

perempuan di usia yang sama. Studi yang dilakukan oleh Narayan & Khan (2007) di Malaysia menunjukkan prevalensi gizi lebih sebesar 25.9% (n=114).

Berdasarkan data Riskesdas (2007) prevalensi penduduk usia diatas 15 tahun yang memiliki status gizi lebih sebesar 10,3%. Pada laki-laki dan 13,9 % dan 23,8% pada perempuan. Hasil Riskesdas (2010) menunjukkan prevalensi gizi lebih pada kelompok usia diatas 15 tahun mencapai 19,1%, sedangkan pada remaja umur 16-18 tahun secara nasional yaitu 1,4%. Prevalensi gizi lebih relatif lebih tinggi pada remaja perempuan dibanding dengan remaja laki-laki (perempuan 1,5%, laki-laki 1,3%). Menurut Riskesdas (2010) berdasarkan tempat tinggal, prevalensi gizi lebih pada remaja dipertanian lebih tinggi dari di pedesaan (perkotaan 1,8%, pedesaan 0,9%). Hasil data Riskesdas (2013) prevalensi gemuk pada remaja umur 16 hingga 18 tahun sebanyak 7,3 persen yang terdiri dari 5,7 persen gemuk dan 1,6 persen obesitas. Hasil Riskesdas (2007) status gizi remaja 15 tahun keatas menurut IMT dan kota di provinsi Jawa Barat, kota Depok gizi lebih sebesar 10,2% Sedangkan prevalensi status gizi berlebih menurut Riskesdas (2013) usia >15 tahun di Provinsi Jawa Barat sebesar 7,3%.

Hardinsyah dalam Aries (2012) mengatakan bahwa 'sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan dari bangun pagi sampai pukul 9 pagi agar memenuhi sebagian (15-30%) kebutuhan gizi'. Namun banyak remaja yang melewatkan sarapan sebagai alasan untuk menurunkan berat badan dan untuk mempertahankan status gizi, padahal dengan melewatkan sarapan seseorang akan terus menahan lapar berkepanjangan sehingga setelah beraktivitas seseorang akan mengkonsumsi makanan lebih banyak dibandingkan bila dia tidak melewatkan sarapan.

Manfaat dari sarapan yaitu dapat mencegah kegemukan, karena kebiasaan sarapan merupakan awal dari pola makan yang baik. Penelitian oleh Schusdziarra (2011) juga membuktikan bahwa kebiasaan sarapan terbukti dapat mengontrol berat badan bagi para penderita overweight dan obesitas, yaitu dengan cara mengurangi asupan energi dari sarapan sesuai dengan kebutuhan dan tetap makan secara tidak berlebihan dengan asupan dan zat gizi yang normal pada siang hari.

Hasil penelitian Thompson *et al* (2010) yang dilakukan pada gadis remaja etnis Fiji, usia 15-20 menemukan bahwa adanya hubungan antara melewatkan

sarapan dengan kemungkinan kelebihan berat badan (rasio odds (OR)= 1,15, confidence interval (CI)= 1.06, 1.26, $p < 0,01$) dan obesitas (OR= 1,18, CI= 1,05, 1,33, $p < 0,01$). Penelitian oleh Tin *et al* (2011) pada remaja di Hongkong mendapatkan data yaitu sebesar 30,7% remaja yang melewatkan sarapan cenderung memiliki berat badan berlebih dibandingkan dengan remaja yang tidak melewatkan sarapan yaitu sebesar 20,1%.

Penelitian oleh Arora *et al* (2012) mendapatkan data bahwa di New Delhi, India, sebanyak 22,9% remaja usia 12-18 tahun yang memiliki kebiasaan melewatkan sarapan, mengalami obesitas. Hasil analisa Riskesdas (2010), menyatakan bahwa masih banyak anak usia sekolah yang tidak terbiasa sarapan sehat, yaitu sekitar 35000 anak usia sekolah yang hanya sarapan dengan minuman dan asupan energi sarapan kurang dari AKG sehari.

Menurut Angka Kecukupan Gizi 2013 remaja perempuan pada usia 13-15 tahun yaitu energi sebesar 2125 kkal, protein 69 gram, lemak 71 gram, dan karbohidrat 292 gram. Remaja perempuan usia 16-18 tahun membutuhkan energi sebesar sebesar 2125 kkal, protein 59 gram, lemak 71 gram, dan karbohidrat 292 gram. Sedangkan pada laki-laki usia 13-15 tahun membutuhkan energi sebesar 2475 kkal, protein 72 gram, lemak 83 gram, dan karbohidrat 340 gram. Sedangkan pada laki-laki usia 16-18 tahun membutuhkan energi sebesar 2675 kkal, protein 66 gram, lemak 89 gram, dan karbohidrat 368 gram.

Remaja yang kurang melakukan aktifitas fisik sehari-hari, menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi. Oleh karena itu jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka seseorang remaja mudah mengalami gizi lebih. Asupan yang berlebih bisa terjadi karena berbagai penyebab salah satunya adalah kebiasaan melewatkan sarapan seperti yang telah dijelaskan oleh beberapa peneliti kebanyakan dampak dari melewatkan sarapan adalah terjadinya gizi lebih. Penelitian yang dilakukan oleh Hermina dkk (2009, hlm. 4) di wilayah Depok menunjukkan 10% siswi tidak pernah sarapan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Niswah (2014) pada siswa-siswi SMP di Bogor menunjukkan bahwa semakin sering frekuensi sarapan, berat badan cenderung semakin rendah ($p > 0,05$) dan terdapat kecenderungan pada subjek yang biasa sarapan skor kualitas hidupnya lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak biasa sarapan ($p > 0,05$).

Menurut Keast (2010) remaja saat ini dapat menentukan makanan yang diinginkannya dan seringkali menjalani pola makan yang salah seperti melewati sarapan. Kebiasaan ini bila diteruskan dapat menyebabkan remaja mengonsumsi makanan yang padat energi dan rendah nilai gizi juga tidak dapat mengontrol nafsu makan sehingga dapat berpotensi timbulnya gizi lebih.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMAN 6 Depok dengan cara melakukan wawancara di sekitar lingkungan sekolah. Hasil dari wawancara peneliti adalah 70% siswa siswi memiliki populasi dengan status gizi lebih. Dari uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMAN 6 Depok”.

I.2 Rumusan Masalah

Sarapan merupakan waktu makan yang sangat penting untuk mengawali hari karena dapat menyediakan energi, zat gizi, juga dapat mengontrol nafsu makan seseorang. Sarapan sangat diperlukan untuk pemenuhan gizi sehari-hari terutama pada remaja karena pada masa remaja tubuh mengalami pertumbuhan dan perubahan fisik sehingga dibutuhkan zat gizi yang mencukupi kebutuhan. Melewatkan sarapan dapat menyebabkan tubuh menahan lapar berkepanjangan sehingga memicu seseorang untuk makan lebih banyak setelah menahan lapar. Kebiasaan ini menjadi masalah di beberapa negara karena merupakan salah satu penyebab timbulnya masalah obesitas dan gizi lebih pada remaja. Hasil data RISKESDAS 2013 prevalensi gemuk di Kota Depok pada remaja sebanyak 7,3 persen yang terdiri dari 5,7 persen gemuk dan 1,6 persen obesitas. Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMAN 6 Depok dengan cara melakukan wawancara di sekitar lingkungan sekolah mendapatkan 70% siswa siswi memiliki populasi dengan status gizi lebih. Penelitian Thompson *et al* (2010) pada remaja etnis Fiji ditemukan adanya hubungan remaja yang mempunyai kebiasaan melewati sarapan atau kebiasaan sarapan yang rendah mengalami gizi lebih. Dari rumusan masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

- a. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 6 Depok

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran karakteristik umur dan jenis kelamin pada remaja di SMAN 6 Depok
- b. Untuk mengetahui gambaran gizi lebih pada remaja di SMAN 6 Depok
- c. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pada remaja di SMAN 6 Depok.
- d. Untuk mengetahui gambaran asupan energi sarapan pada remaja di SMAN 6 Depok.
- e. Untuk mengetahui gambaran asupan protein sarapan pada remaja di SMAN 6 Depok.
- f. Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pada remaja di SMAN 6 Depok
- g. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 6 Depok
- h. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 6 Depok
- i. Untuk mengetahui hubungan asupan energi sarapan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 6 Depok
- j. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 6 Depok

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, pengalaman serta memberikan informasi kepada masyarakat khususnya terkait hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

I.4.2 Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah wawasan serta memberikan gambaran kepada remaja setempat terkait dengan hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

I.4.3 Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan menambah referensi pada perpustakaan dan sebagai informasi agar dapat mengambil langkah yang tepat untuk mengurangi prevalensi gizi lebih pada remaja mengenai hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih.

