

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa perkembangan anak menjadi dewasa dari segi biologis, emosi, sosial dan kognitif (Riskasdas, 2010). Remaja berupaya untuk memegang tanggungjawab lebih besar dalam menjalankan kehidupan, termasuk dalam mengonsumsi makanan (Almatsier, 2001). Gizi merupakan bagian dari sektor kesehatan yang penting dan mendapat perhatian serius dari pemerintah. Gizi yang baik merupakan pondasi bagi kesehatan masyarakat. Pengaruh masalah gizi terhadap Gizi seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka di masa depan.

Modernisasi dan globalisasi mulai memasuki negara-negara berkembang seperti Indonesia yang menyebabkan adanya kemajuan dalam standar kehidupan bagi masyarakat. Modernisasi juga memiliki dampak negatif yang menyebabkan adanya penyimpangan pola makan dan gaya hidup di masyarakat. Perubahan pola makan dan gaya hidup masyarakat khususnya remaja mengalah pada konsumsi makanan tinggi kalori dan lemak yang dapat menyebabkan kegemukan (Hadi, 2005). Remaja yang memiliki kegemukan memiliki risiko yang cukup besar untuk menderita penyakit kardiovaskular saat dewasa. Risiko penyakit kardiovaskular meningkat pada remaja yang kegemukan (Freedman *et al.*, 1999). Penelitian lain oleh (Katzmarzyk *et al.*, 2004) menunjukkan 67-75% anak dan remaja yang kegemukan memiliki risiko penyakit kardiovaskular. Selain itu, penelitian yang dilakukan Van Emmerik *et al.* (2012) di Belanda menunjukkan risiko penyakit kardiovaskular lebih tinggi pada remaja yang obesitas.

Overweight atau gizi lebih (termasuk juga obesitas) merupakan suatu keadaan dimana terjadi kelebihan berat badan atau kegemukan yang dapat menyebabkan terganggunya kesehatan (Sandjaja dan Sudikno, 2005, Aycan, Z., 2009, WHO, 2013). Kasus *Overweight* pada remaja menunjukkan prevalensi yang tinggi baik negara maju maupun negara berkembang. Lebih dari sepertiga anak

dan remaja di Amerika mengalami *Overweight* (Odgen *et al.*, 2012). Penelitian lain di Eropa menunjukkan bahwa 25,5% remaja di Jerman mengalami *Overweight* (Kurth, 2007). Di Asia, prevalensi remaja mengalami *Overweight* di India mencapai 32,7 (Nandi dan Mandal, 2012). Di Indonesia, prevalensi nasional kejadian kegemukan sekitar 7,3% pada remaja (Riskesdas, 2013) dan prevalensi kejadian kegemukan di provinsi DKI Jakarta sekitar 11,9% pada anak usia di atas 15 tahun (Riskesdas, 2007).

Dari beberapa hasil penelitian tersebut, angka kegemukan pada remaja cukup besar. Prevalensi kegemukan berbeda antara remaja laki-laki dan perempuan. Penelitian Albert dan Peng (2009) menunjukkan bahwa kejadian kegemukan lebih banyak terjadi pada laki-laki dibandingkan remaja perempuan. Prevalensi kegemukan pada remaja laki-laki sekitar 13,8%, sedangkan pada remaja perempuan prevalensi kegemukan sekitar 6,7%. Penelitian lain yang dilakukan Sartika (2011) menunjukkan bahwa anak laki-laki memiliki risiko 1,4% untuk mengalami obesitas dibandingkan anak perempuan.

Menurut Suhardjo yang dikutip Lusiana dan Dwiriani (2007), pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmiwati (2007), remaja yang memiliki pengetahuan gizi baik hanya 6%, pengetahuan gizi sedang 43% dan yang mempunyai pengetahuan gizi kurang 50%. Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. Penelitian yang dilakukan oleh Shaaban *et al.*(2009) menyatakan pengetahuan gizi yang kurang memiliki dampak yang negatif terhadap status gizi remaja. Pengetahuan tentang gizi dapat menentukan perilaku individu dalam mengkonsumsi makanan. Masalah gizi seimbang di Indonesia masih merupakan masalah yang cukup berat. Pada hakikatnya berpangkal pada keadaan ekonomi yang kurang dan terbatasnya pengetahuan tentang gizi (Irianto, 2007). Pengetahuan gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan suatu masyarakat (Emilia, E., 2008).

Sarapan merupakan masukan energi yang paling penting karena tubuh tidak menerima asupan energi dari makanan hampir delapan jam saat tidur. Asupan

makanan dalam sarapan pagi memberikan 15-25% dari kebutuhan energi sehari. Analisis asupan makanan dalam Riskesdas 2010 menunjukkan 26,1% anak usia sekolah hanya sarapan dengan minuman seperti teh dan susu. Sekitar 44,6% anak usia sekolah memperoleh energi kurang dari 15% dari kebutuhan sehari saat sarapan (Hardiansyah, 2012). Penelitian di Jakarta menunjukkan anak usia sekolah yang terbiasa sarapan pagi setiap hari hanya 41,3% (Faridi, 2002)

Kebiasaan sarapan merupakan faktor yang berhubungan dengan indeks massa tubuh. Seseorang sering melewatkan sarapan pagi kemungkinan akan memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang lebih tinggi atau akan mengalami kegemukan dibandingkan dengan orang yang selalu sarapan. Menurut penelitian Thompson-McCornick *et al.*, (2010) di daerah Fiji menunjukkan 46,9% remaja lebih suka melewatkan sarapan pagi lebih dari tiga kali setiap minggu termasuk remaja yang kegemukan. Sedangkan menurut Pereira, *et al.*,(2011) konsumsi sarapan pagi rutin atau setiap hari berhubungan dengan indeks massa tubuh yang rendah.

Selain itu, aktivitas fisik juga merupakan faktor yang berhubungan dengan status gizi seseorang. Rendahnya aktivitas fisik atau jarang berolahraga dapat meningkatkan risiko kegemukan atau peningkatan indeks massa tubuh (Berkey *et al.*, 2000). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Laxmaiah *et al.*,(2007) menyatakan prevalensi kegemukan tinggi pada remaja usia 12-17 tahun di India yang jarang beraktivitas seperti berjalan, bersepeda ataupun *jogging*. Prevalensi kegemukan cukup tinggi yaitu sekitar 18,6% terjadi remaja India yang tidak melakukan aktivitas di rumah. Dalam penelitian Wengreen dan Cara (2009), kurangnya aktivitas fisik menyebabkan berat badan naik sebanyak 5%. Dalam penelitian Samosir (2008) menunjukkan 57,8% remaja putri yang kegemukan memiliki kebiasaan olahraga yang ringan. Sedangkan menurut Patrick *et al.*,(2004), remaja yang memiliki level aktivitas fisik yang tinggi dapat mengurangi risiko kegemukan. Durasi pertemuan untuk olahraga yang lebih lama juga memiliki hubungan negatif dengan kegemukan (Li *et al.*,2008).

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan , maka penulis tertarik untuk meneliti apakah karakteristik individu dan gaya hidup berhubungan dengan status

gizi pada remaja kelas X di SMA Suluh, Prevalensi kejadian kegemukan yang semakin meningkat mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian tentang hubungan antara karakteristik individu dan gaya hidup terhadap status gizi di populasi remaja.

I.2 Rumusan Masalah

Overweight merupakan salah satu masalah gizi yang muncul di masyarakat sekarang ini. Dari penelitian tersebut adanya *trend* peningkatan prevalensi kejadian kegemukan baik di Indonesia maupun di luar Indonesia . Di Indonesia, prevalensi kegemukan sekitar 8,8% dan DKI Jakarta sekitar 11,9% kemudian, prevalensi kegemukan di tahun 2008 meningkat menjadi sekitar 18,6%. Kejadian kegemukan yang terus meningkat di masyarakat berhubungan dengan pola makan yang kurang baik seperti jarang sarapan pagi dan pengetahuan yang kurang, serta aktivitas fisik yang kurang. Berdasarkan studi awal yang telah dilakukan pada siswa SMA Suluh menunjukkan 20% responden memiliki status gizi gemuk (Lusiana, 2016).

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Ingin mengetahui hubungan antara karakteristik individu (jenis kelamin, dan pengetahuan), dan gaya hidup (kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, dan aktivitas fisik) dengan status gizi pada siswa kelas X di SMA Suluh Jakarta 2016

I.3.2 Tujuan Khusus

1. Memperoleh gambaran status gizi pada siswa kelas X di SMA Suluh Jakarta
2. Memperoleh gambaran karakteristik individu (jenis kelamin, dan pengetahuan) pada siswa kelas X di SMA Suluh Jakarta
3. Memperoleh gambaran Gaya Hidup (kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, aktivitas fisik) pada siswa kelas X di SMA Suluh Jakarta
4. Memperoleh hubungan antara antara karakteristik individu (jenis kelamin, dan pengetahuan) terhadap status gizi pada siswa kelas X di SMA Suluh Jakarta 2016

5. Memperoleh antara karakteristik individu (jenis kelamin, dan pengetahuan) terhadap status gizi pada siswa kelas X di SMA Suluh Jakarta 2016

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Instansi Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi instansi kesehatan baik pemerintah maupun swasta yang terkait dalam penyusunan kebijakan program perbaikan gizi ,khususnya remaja.

I.4.2 Bagi SMA Suluh Jakarta

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan untuk melakukan upaya perbaikan gizi dan pencegahan permasalahan gizi berupa edukasi yang berkaitan dengan karakteristik individu (jenis kelamin dan, pengetahuan) dan gaya hidup (kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan dan, aktivitas fisik) pada remaja .

I.4.3 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat diharapkan dapat membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya orangtua dan remaja mengenai masalah gizi yang terjadi.

I.4.4 Bagi Studi S1-Ilmu Gizi

Hasil penelitian ini dapat memberi manfaat bagi program studi S-1 Ilmu Gizi mengenai status gizi pada remaja kelas X di SMA Suluh Jakarta sehingga dapat dilakukan intervensi gizi dan penelitian terkait kepada generasi selanjutnya.

I.4.5 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai aplikasi ilmu yang telah di dapatkan dan dipelajari selama mengikuti perkuliahan di program S- 1 Ilmu Gizi serta dapat menganalisis” Hubungan antara karakteristik individu dan gaya hidup dengan status gizi pada siswa kelas X di SMA Suluh Jakarta 2016”

I.5 Ruang lingkup

Masalah yang akan menjadi fokus dalam penelitian ini adalah kegemukan pada siswa-siswi SMA Suluh Jakarta. Penelitian ini dilakukan karena prevalensi Kegemukan pada remaja di Indonesia saat ini telah menunjukkan angka yang tinggi (Hudha, 2006). Penelitian ini akan dilakukan pada bulan April 2016 hingga Mei 2016, bertempat di SMA Suluh Jakarta, Jakiarta Selatan. Penelitian inimenggunakan studi penelitian *Cross-sectional*. Data primer akan diambil melalui pengukuran IMT,pengisian kuesioner mandiri, serta wawancara *Food recall* kebiasaan sarapan. Alat ukur yang digunakan adalah timbangan badan, pengukur tinggi badan (*microtoise*), kuesioner , dan *form food recall* kebiasaan sarapan. Pengambilan data akan dilakukan oleh peneliti dengan bantuan beberapa mahasiswa gizi UPN angkatan 2012.

