

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Gizi lebih merupakan ketidakseimbangan antara konsumsi kalori dan kebutuhan energi, konsumsi terlalu berlebihan dibandingkan kebutuhan (Gibney, 2009). Gizi lebih menjadi salah satu masalah gizi yang banyak terjadi di masyarakat Indonesia. Masalah gizi lebih ini dapat terjadi pada siapa saja dengan umur yang beragam termasuk pada kelompok remaja. Menurut badan kesehatan dunia (WHO) terdapat sekitar 400 juta remaja yang mengalami obesitas diseluruh dunia dan WHO memprediksi pada tahun 2015, angka tersebut akan mengalami kenaikan sampai 700 juta remaja (Hayati, 2010). Pada hasil analisis Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih pada umur 16-18 tahun (remaja) di Indonesia mencapai 7,3% dan di Jawa Barat mencapai 7,0%. Prevalensi obesitas menurut GSHS tahun 2014 pada siswa umur 13-15 sebesar 17,7%. Gizi lebih pada remaja dapat disebabkan oleh berapa faktor diantaranya adalah persepsi makan dan perilaku makan remaja (Ramayulis, 2016).

Gizi lebih mencakup *overweight* (kelebihan berat badan) dan *obesity* (obesitas). Berdasarkan badan kesehatan dunia (WHO) Asia Pasifik, kategori status berat badan pada umur 5-19 tahun dikelompokkan menjadi *overweight* dengan nilai IMT 25,00-29,99 kg/m² dan obesitas dengan nilai IMT $\geq 30,00$ kg/m². Gizi lebih pada anak remaja merupakan cikal bakal terjadinya penyakit degeneratif, seperti: kardiovaskuler, diabetes melitus, dan penyakit degeneratif lainnya yang dapat timbul sebelum atau setelah masa dewasa (Sediaoetama, 2008).

Beberapa faktor risiko menjadi penyebab terjadinya gizi lebih, diantaranya adalah persepsi makan dan perilaku makan. Menurut Ramayulis tahun 2016, faktor risiko gizi lebih antara lain: faktor genetik, perilaku makan, aktivitas fisik yang kurang, perilaku berisiko, psikologis, dan faktor sosial.

Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap gizi lebih. Salah satu aspek psikologi menunjukkan kondisi emosi yang dimiliki remaja masih tidak stabil. Hal ini menyebabkan remaja cenderung untuk melakukan mekanisme pertahanan diri. Salah satu bentuk mekanisme pertahanan diri yang dilakukan adalah mengonsumsi makanan yang mengandung kalori dan kolesterol tinggi dalam jumlah yang berlebih. Bagi remaja yang mengalami kegemukan, makanan dipersepsikan sebagai alat untuk mengurangi kecemasan dan menstabilkan kondisi emosional (Dariyo, 2004).

Persepsi merupakan pengalaman tentang objek, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Persepsi ialah memberikan makna pada stimuli inderawi (*sensory stimuli*) (Atkinson *et.al*, 2008). Persepsi dipengaruhi oleh faktor-faktor fungsional, seperti kebutuhan, pengalaman masa lalu, dan hal-hal lain yang disebut faktor personal (Rakhmat, 2004). Individu yang mengalami kegemukan cenderung mengonsumsi makan lebih banyak jika mengalami ketegangan atau kecemasan. Penderita obesitas mengonsumsi makan 5 kali lebih banyak pada saat depresi (Murphy *et.al*, 2009).

Penelitian Sulistyaningrum *et.al*, tahun 2015 menyatakan Anak dari ibu yang memiliki persepsi salah tentang minuman manis dan fast food tradisional berisiko obesitas masing-masing 1,85 kali dan 1,76 kali lebih besar dari anak yang memiliki ibu berpersepsi benar terhadap minuman manis dan fast food. Anak dari ibu yang memiliki persepsi salah tentang susu full cream dan produk olahannya berisiko obesitas 3,3 kali lebih kecil dibandingkan dengan ibu yang memiliki persepsi benar terhadap susu full cream dan produk olahannya.

Perilaku makan yaitu kebiasaan manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makan yang meliputi sikap, frekuensi makan, pola makan dan pemilihan makanan (Arisman, 2009). Perilaku makan tidak sehat dalam memilih jenis makanan juga dapat berdampak pada masalah kelebihan berat badan (*overweight*) dan berakhir dengan obesitas. Perilaku makan seseorang juga menjadi faktor yang berhubungan dengan *overweight*, seperti misalnya kebiasaan mengonsumsi *fast food* (makanan cepat saji). Mereka yang mengonsumsi *fast food* lebih dari 3 kali per minggu mempunyai resiko 3,28 kali

lebih besar menjadi gizi lebih dibandingkan dengan yang jarang atau 1-2 kali per minggu mengonsumsi *fast food* (Badjeber dkk, 2009).

Penelitian mengenai kebiasaan makan remaja di enam kota besar, yaitu Jakarta, Bandung, Semarang, Yogyakarta, Surabaya, dan Denpasar memaparkan bahwa dari 518 remaja yang menjadi responden di kota Bandung, 48 orang (9,3%) mengonsumsi *fried chicken* saat makan siang dan 43 orang (8,3%) mengonsumsi *fried chicken* saat makan malam (Moedjianto *et.al*, 1994).

Persepsi makan dan perilaku makan menjadi dua faktor penting terhadap kejadian status gizi lebih pada remaja. Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan persepsi makan dan perilaku makan terhadap kejadian status gizi lebih pada remaja kelas X dan XI di SMA N 3 Cibinong.

I.2 Tujuan Penelitian

I.2.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dan hubungan antara persepsi makan dan perilaku makan terhadap kejadian status gizi lebih pada remaja kelas X dan XI di SMA Negeri 3 Cibinong.

I.2.2 Tujuan Khusus

Penelitian ini memiliki beberapa tujuan khusus yaitu untuk mengetahui:

- a. Mengetahui gambaran status gizi pada remaja kelas X dan XI di SMA Negeri 3 Cibinong
- b. Mengetahui gambaran persepsi makan pada remaja kelas X dan XI di SMA Negeri 3 Cibinong
- c. Mengetahui gambaran perilaku makan pada remaja kelas X dan XI di SMA Negeri 3 Cibinong
- d. Mengetahui hubungan antara persepsi makan terhadap kejadian status gizi lebih pada remaja kelas X dan XI di SMA Negeri 3 Cibinong
- e. Mengetahui hubungan antara perilaku makan terhadap kejadian status gizi lebih pada remaja kelas X dan XI di SMA Negeri 3 Cibinong

I.3 Rumusan Masalah

Di Indonesia status gizi lebih merupakan salah satu masalah gizi yang meningkat dari tahun ke tahun. Dari data Riskesdas 2010 prevalensi gizi lebih remaja umur 16-18 tahun sekitar 1,4 % dan di Jawa Barat sekitar 2,1%. Dan meningkat pada tahun 2013 dengan data yang diperoleh dari data Riskesdas prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 7,3% dan di Jawa Barat sebesar 7,0%. Terjadi peningkatan sekitar 5,9% secara nasional.

Penelitian dari Suharsa tahun 2014 menyebutkan bahwa 59,7% responden memiliki status gizi lebih 69,4% berusia ≥ 10 tahun, pada perilaku makan responde 62,9% mengkonsumsi energi total yang lebih, 56,6% mempunyai konsumsi lemak yang lebih atau tinggi, 62,9% frekuensi jajan yang sering 66,1% frekuensi konsumsi makanan cepat saji, dan 62,9% memiliki kebiasaan ngemil saat menonton TV.

Ditemukan hubungan antara persepsi diri remaja contoh dengan status gizi ($r=0.194$, $P=0.014$). Remaja contoh laki-laki (65%) dan remaja contoh perempuan (63%) memiliki persepsi positif terhadap makanan. Persepsi makanan contoh remaja laki-laki dan remaja perempuan banyak yang negatif pada status gizi normal. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun status gizinya normal, mereka menghindari makanan tertentu, sehingga dapat terjadi ketidakcukupan zat gizi. Persepsi tidak berhubungan dengan konsumsi pangan remaja contoh. Persepsi diri berhubungan dengan status gizi remaja contoh, namun persepsi makanan tidak berhubungan. Konsumsi pangan tidak berhubungan dengan status gizi remaja contoh. (Desita, 2013).

Remaja mempunyai ketidakstabilan mengolah perasaan, emosi, menyelesaikan suatu masalah dan perubahan fisik. Remaja cenderung untuk melakukan mekanisme pertahanan diri. Salah satu bentuk mekanisme pertahanan diri yang dilakukan adalah mengonsumsi makanan yang mengandung kalori dan kolesterol tinggi dalam jumlah yang berlebih. Hal ini dapat menjadi penyebab terjadinya penyakit degenerative kardiovaskuler, diabetes melitus, dan penyakit degeneratif lainnya. Selain masalah kesehatan, gizi lebih juga bisa memunculkan kondisi-kondisi psikologis pada remaja.

Mengingat dampak yang akan ditimbulkan sangatlah berbahaya untuk masa mendatang, perlu diketahui informasi mengenai hubungan persepsi makan dan perilaku makan remaja terhadap kejadian status gizi lebih.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi peneliti

Merupakan pengalaman berharga dan wadah latihan untuk memperoleh wawasan dan pengetahuan dalam rangka penerapan ilmu pengetahuan yang telah diterima selama kuliah dan sebagai bahan tambahan kajian serta pengembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi dan kesehatan masyarakat terutama tentang hal-hal yang berhubungan dengan kejadian status gizi lebih.

I.4.2 Bagi Responden

Responden dapat meningkatkan pengetahuan mengenai persepsi makan dan perilaku makan pada kejadian status gizi lebih.

I.4.3 Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan:

- a. Sumber informasi bagi kepala sekolah dan pihak sekolah mengenai dampak dari kegemukan atau gizi lebih.
- b. Masukan untuk melakukan upaya untuk pencegahan berupa edukasi seperti pola konsumsi makanan yang baik.

I.5 Hipotesis

Berdasarkan judul penelitian maka didapatkan hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- a. Ada hubungan antara persepsi makan dengan kejadian status gizi lebih pada remaja kelas X dan XI di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 3 Cibinong Tahun 2017.
- b. Ada hubungan antara perilaku makan dengan kejadian status gizi lebih pada remaja kelas X dan XI di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 3 Cibinong Tahun 2017.

I.6 Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas mengenai kejadian status gizi lebih pada remaja kelas X dan XI di SMA N 3 CIBINONG serta mengetahui apakah ada hubungan antara persepsi makan dan perilaku makan terhadap kejadian status gizi lebih. Desain penelitian ini menggunakan *Cross Sectional* dengan data kuantitatif. Variabel independen dan variabel dependen diukur secara bersamaan. Pengambilan sampel menggunakan metode *Stratified Random Sampling* dan di peroleh aktual subjek selama pengambilan data sebanyak 110 orang sampel atau responden. Proses pengumpulan data yang diperoleh menggunakan kuesioner persepsi makan dan perilaku makan, dan pengukuran antropometri.

