

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Prevalensi status gizi lebih (kegemukan) dan obesitas di Indonesia saat ini terus mengalami peningkatan. Kegemukan dan obesitas dapat terjadi pada semua golongan dan salah satunya yaitu remaja. Remaja merupakan beralihnya dari usia anak-anak ke usia dewasa ditandai adanya pertumbuhan dan perkembangan biologis serta psikologis. (Hidayati and Farid, 2016) membagi fase remaja menjadi masa remaja awal dan fase remaja akhir. Usia antara 13-17 tahun untuk remaja awal dan usia antara 17-18 tahun untuk remaja akhir. Sedangkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) dalam Diananda (2018) mengkatagorikan usia remaja dimulai dari usia 10 tahun hingga 24 tahun yang belum menikah. Hingga saat ini masalah kegemukan pada usia remaja terus mengalami peningkatan.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, status gizi remaja yang dilihat dari IMT/U pada usia 16-18 tahun 9,5% untuk remaja yang mengalami kegemukan dan 4% untuk remaja yang mengalami obesitas. Persentase tersebut lebih besar dari tahun 2013. Tahun 2013 remaja yang mengalami kegemukan sebesar 5,7% dan obesitas sebesar 1,6%

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2017, prevalensi berat badan lebih usia 13 tahun sampai 15 tahun yaitu 10% yang diklasifikasikan gemuk sebanyak 7,5% dan obesitas sebanyak 2,5%, dan terdapat 12 kabupaten/kota di Jawa Barat yang teidentifikasi status gizi gemuk salah satunya Kota Depok. Sedangkan usia 16 sampai 18 tahun yaitu 7,6% yang diklasifikasikan gemuk sebanyak 6,2% dan obesitas sebanyak 1,4%. Kategori gemuk usia 16 tahun sampai 18 tahun, Kota Depok menjadi kota dengan kategori gemuk tertinggi di Jawa Barat yaitu 20,8%.

Kegemukan dan obesitas dapat menyebabkan berbagai risiko seperti hipertensi, kolesterol, jantung coroner, stroke dan bahkan kanker (Praditasari and Sumarmi, 2018). Terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan kegemukan dan obesitas yaitu faktor genetik, aktivitas fisik, gaya hidup, sosial ekonomi, tidak

sarapan, durasi dan kualitas tidur, stress. Kegemukan dan obesitas menjadi masalah yang serius bagi remaja, selain dapat menyebabkan penyakit degenerative di kemudia hari, kegemukan dan obesitas dapat menimbulkan masalah psikologi seperti tidak percaya diri dan gangguan citra tubuh (*body image*) (Simbolon, Tafrieani and Dahrizal, 2018).

Memasuki usia remaja, seseorang dapat memilih makanan yang diinginkan namun masih menjalani pola makan yang salah seperti tidak sarapan pagi. Terdapat berbagai factor yang menyebabkan remaja meninggalkan sarapan, seperti padatnya waktu dipagi hari, tidak tersedia makanan dirumah saat pagi hari, dan makanan yang akan dikonsumsi membosankan, alasan tersebut membuat remaja melewatkan waktu sarapan (Hardinsyah and Aries, 2012). Selain alasan diatas, penyebab remaja melewatkan sarapan terutama pada remaja putri ialah mereka menganggap dirinya gemuk dan mereka juga beranggapan bahwa makan pagi dan malam menyebabkan tubuh menjadi gemuk (Rosida and Adi, 2017). Faktanya, sarapan dapat mencegah kegemukan dikarenakan, seseorang yang terbiasa melakukan sarapan tidak makan dengan porsi berlebihan saat jam makan berikutnya (Hardinsyah and Aries, 2012). Penelitian yang dilakukan Rosida and Adi (2017) menunjukkan bahwa responden yang rutin sarapan berstatus gizi yang normal. Begitupula penelitian yang dilakukan oleh Agusanty, Kandarina and Gunawan (2014), menunjukkan hasil remaja yang rutin sarapan berstatus gizi normal, sedangkan remaja yang tidak rutin sarapan memiliki status gizi lebih.

Semakin berkembangnya teknologi dari tahun ke tahun, membuat kegiatan sehari-hari semakin mudah sehingga membuat aktivitas fisik sehari-hari berkurang (Sari, Ernalina and Bebasari, 2017). Aktifitas fisik merupakan sebagai bentuk pergerakan tubuh akibat dari kontraksi otot rangka yang pada akhirnya menyebabkan pengeluaran energy (Darmidy, 2014). Berkurangnya frekuensi aktivitas fisik, membuat tubuh hanya sedikit mengeluarkan energi (Sutrio, 2017). Tidak seimbangnnya energi yang diasup dengan yang dikeluarkan membuat energi yang tak terpakai disimpan menjadi lemak, semakin banyak tumpukan lemak akan berakibat kegemukan dan dapat berlanjut menjadi obesitas (W. N. Putra, 2017). Putra (2017) mengatakan bahwa remaja yang aktivitas fisiknya tidak berat, banyak

yang berstatus gizi lebih sedangkan responden yang aktivitas fisiknya berat berstatus gizi normal. Begitupula penelitian yang dilakukan oleh Ferinawati and Mayanti (2018) mengatakan bahwa remaja yang aktifitas fisiknya ringan 6x lebih berisiko obesitas jika dibandingkan dengan remaja yang aktivitas fisiknya berat.

Semakin meningkatnya usia seseorang, maka aktivitas fisik dan stress semakin bertambah. Hal tersebut dapat membuat kualitas tidur seseorang terganggu. Kualitas tidur merupakan keadaan dimana seseorang mudah memulai tidurnya tanpa gangguan dan bangun pada pagi hari dalam keadaan segar serta bugar (Jumiarni, 2018). Terdapat beberapa factor yang mengakibatkan berkurangnya waktu tidur seseorang seperti gaya hidup, stress, tugas sekolah yang diberikan terlalu banyak sehingga membuat seseorang terus terjaga saat malam, agar tugas tersebut terselesaikan dengan cepat dan sengaja tetap terjaga (begadang) dapat mempengaruhi durasi dan kualitas tidur (T. E. Putra, 2017). Beberapa penelitian menunjukkan hasil bahwa adanya pengurangan waktu tidur dapat mengakibatkan obesitas, salah satunya seperti yang dikatakan oleh T. E. Putra (2017) bahwa responden yang kualitas tidurnya buruk berstatus gizi lebih. Marfuah, Hadi and Huriyati (2013) mengatakan bahwa responden yang kualitas tidurnya buruk lebih berisiko sebesar 2,23 kali berstatus gizi obesitas jika dibandingkan dengan responden yang kualitas tidurnya baik.

Masa remaja merupakan masa yang masih pelik untuk menghadapi perubahan suatu masalah baik dari segi fisiologi, psikologis ataupun psikososial. Adanya perubahan tersebut, membuat tubuh menyesuaikan, hal tersebut dapat menjadi kesulitan tersendiri. Kesulitan itu menjadi sumber timbulnya stress bagi remaja (Kusuma, Wirasto and Huriyati, 2010). Dalam keadaan stress, nafsu makan seseorang dapat mengalami perubahan yaitu nafsu makan meningkat ataupun menurun. Menurunnya keinginan untuk makan karena terlalu fokus pada masalah yang membuat stress sehingga lupa akan hal lain termasuk makan (Wirdah, 2012). Sedangkan nafsu makan meningkat saat stress dikarenakan meningkatnya kadar kortisol darah, yang mengakibatkan aktifnya enzim penyimpanan lemak sehingga memberi sinyal lapar ke otak, oleh sebab itu dalam keadaan stress nafsu makan seseorang dapat meningkat dan menyebabkan kelebihan berat badan (Purwanti *et*

*al.*, 2017). Seperti yang dikatakan oleh Masdar *et al.*, (2016) bahwa responden yang mengalami stress memiliki status gizi lebih

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, pola makan, aktifitas fisik dan tingkat stress dengan status gizi lebih pada remaja SMA Sejahtera 1 Depok

## **I.2 Rumusan Masalah**

Prevalensi kegemukan dan obesitas di Indonesia saat ini terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, status gizi remaja yang dilihat dari IMT/U pada usia 16-18 tahun 9,5% untuk remaja yang mengalami kegemukan dan 4% untuk remaja yang mengalami obesitas. Persentase tersebut lebih besar dari tahun 2013. Tahun 2013 remaja yang mengalami kegemukan sebesar 5,7% dan obesitas sebesar 1,6%

Angka kegemukan di Depok juga terbilang tinggi untuk usia 16 sampai 18 tahun, prevalensi gemuk di Jawa Barat sebesar 6,2% remaja yang berstatus gizi lebih dan 1,4% remaja yang obesitas. Kota Depok menjadi Kabupaten/Kota dengan prevalensi gemuk tertinggi yaitu sebanyak 20,8%. Pada studi pendahuluan yang dilakukan di 2 sekolah, faktanya masih terdapat remaja usia 16-18 tahun yang mengalami kegemukan bahkan obsitas. Pada SMAN 4 Depok, sebesar 26,23% mengalami overweight dan obesitas. Sedangkan di SMA Sejahtera 1 Depok, sebesar 38.10% berstatus gizi lebih dan obesitas. Berdasarkan masalah tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kualitas tidur, kebiasaan sarapan, aktivitas fisik dan tingkat stress pada remaja dengan status gizi lebih di SMA Sejahtera 1 Depok.

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

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

Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, kualitas tidur dan tingkat stress pada remaja dengan status gizi lebih di SMA Sejahtera 1 Depok.

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

- a. Mengetahui kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat stress dan status gizi remaja SMA Sejahtera 1 Depok.
- b. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih remaja SMA Sejahtera 1 Depok
- c. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi lebih remaja SMA Sejahtera 1 Depok
- d. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan status gizi lebih remaja SMA Sejahtera 1 Depok
- e. Menganalisis hubungan tingkat stress dengan status gizi lebih remaja SMA Sejahtera 1 Depok

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

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

Menjadi informasi akan pentingnya sarapan dan memperhatikan kualitas tidurnya yang diseimbangkan dengan aktifitas fisik dan mengelola stress untuk mengontrol kenaikan badan dan kejadian status gizi lebih pada siswa siswi di SMA Sejahtera 1 Depok

#### **I.4.2 Bagi SMA Sejahtera 1 Depok**

Dapat menambah informasi dan uraian mengenai status gizi terutama status gizi lebih siswa-siswinya dan pihak sekolah dapat membantu mencegah serta menanggulangi permasalahan status gizi dengan membuat kebijakan mengenai permasalahan tersebut.

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

Dapat memperbanyak informasi bagi akademisi mengenai keterkaitannya antara status gizi dengan kebiasaan sarapan, aktifitas fisik, kualitas tidur dan tingkat stress, serta menjadi sumber referensi yang dapat digunakan dan sebagai acuan untuk peneliti selanjutnya

#### **I.4.4 Bagi Instansi Pemerintah**

Dapat menambah informasi mengenai gambaran kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, kualitas tidur dan tingkat stress pada remaja yang dapat mengakibatkan kejadian kegemukan dan obesitas sehingga dapat membantu pemerintah agar dapat membuat kebijakan dan program penanganan mengenai permasalahan kegemukan dan obesitas remaja di Kota Depok.