

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja mudah terpengaruh pada era globalisasi sekarang, usia remaja seperti mereka sedang mencari jati diri sehingga dapat sangat mudah untuk meniru bentuk dan gaya yang berkembang saat ini, terutama dalam hal mengonsumsi makanan (Setyawati & Rimawati, 2016). Masalah status gizi pada remaja banyak terjadi, biasanya disebabkan karena adanya perilaku yang salah dalam memilih jenis makanan sehingga menimbulkan ketidakseimbangan antara kebutuhan gizi dalam tubuh dengan makanan yang dikonsumsinya. Kebiasaan makan dengan berlebihan pada masa remaja akan memberikan dampak negatif bagi kesehatan setelah dewasa dan lanjut usia (Widawati, 2018).

New World Syndrome merupakan penyakit non infeksi yang dapat disebabkan salah satunya dari status gizi lebih sehingga akan menimbulkan masalah baru pada negara maju dan negara berkembang seperti beban ekonomi, sosial dan kesehatan. Prevalensi obesitas di negara maju dan berkembang semakin meningkat (Suryani, 2017). WHO melaporkan bahwa terjadi peningkatan 3 kali lipat prevalensi obesitas dari tahun 1975 – 2016. Tahun 2016, usia dewasa memiliki berat badan berlebih sebanyak 39% yang diantaranya terdiri dari pria 39% dan wanita 40%. Prevalensi pada usia 5 sampai 19 tahun. Berat badan berlebih selalu meningkat sebesar 4% pada tahun 1975 dan kini sebesar 18% pada tahun 2016 (WHO, 2018).

Pada tahun 2013 jumlah pada orang yang mengalami kegemukan di dunia sebesar 2,1 miliar. Negara seperti Asia Pasifik, US, Eropa, serta Australia merupakan negara tertinggi mengalami *overweight*. Pada negara Asia, di Korea selatan prevalensi *overweight* sebesar 20,5% dan obesitas 1,5%, negara Thailand kejadian *overweight* sebesar 16% dan 4% obesitas, negara China pada laki – laki yang *overweight* sebesar 12% dan perempuan sebesar 14,4% (Fesinmeyer et al., 2013) dalam (Ishak, 2019). Di Indonesia berdasarkan data (Riskesdas, 2018) prevalensi status gizi gemuk sebesar 9.5% terjadi pada remaja dengan usia 16-18

tahun dan sebesar 4% prevalensi status gizi obesitas serta daerah DKI Jakarta termasuk salah satu prevalensi dengan status gizi lebih tertinggi yaitu sebanyak 12,8%. Berdasarkan data (Dinkes DKI Jakarta, 2017) didapatkan bahwa Jakarta Utara termasuk dalam urutan tertinggi dengan status gizi obesitas usia ≥ 15 tahun sebesar 42,48%. Dilihat dari data tersebut maka dapat disimpulkan untuk masalah gizi lebih pada remaja masih tergolong tinggi.

Dalam periode puncak pertumbuhan terjadi perubahan yang berlangsung secara cepat meliputi pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial yang terjadi pada masa remaja. Kesehatan optimal sangat dibutuhkan zat gizi yang seimbang didalam tubuh. Zat gizi yang diperoleh melalui pola makan pada remaja akan memberikan pengaruh yang besar pada pertumbuhan dan perkembangannya (Pangow, 2020). Peningkatan asupan gizi dalam jumlah yang banyak melebihi kebutuhan dapat menimbulkan *overweight* dan obesitas (Simbolon, 2018). Kebiasaan makan merupakan perilaku makan yang dilakukan secara berulang-ulang (Agustina, 2019). Unsur-unsur yang mempengaruhi status gizi ialah pengetahuan mengenai kandungan gizi, perilaku konsumsi, aktivitas fisik, tingkat pendapatan dan ketersediaan pangan (Pangow, 2020).

Pengetahuan merupakan hasil yang sudah diperoleh seseorang dari menjawab pertanyaan mengenai sesuatu hal. Pengetahuan yang kurang tepat tidak dapat dikatakan sebagai pengetahuan (Notoatmodjo, 2010). Pengetahuan gizi menjadi sebuah acuan untuk menentukan makanan yang akan dikonsumsi. Seseorang yang dapat menerapkan pengetahuan mengenai gizi yang baik dapat memilih jenis ataupun cara pengolahan makan yang sehat (Darmawati & Arumiyati, 2017). Pengetahuan gizi merupakan cerminan kebiasaan perilaku dalam memilih jenis bahan pangan yang akan dikonsumsi. Rendahnya pengetahuan gizi, perilaku konsumsi buruk, dan pemahaman tentang peran gizi dari bermacam-macam jenis makanan yang dikonsumsi dapat memicu masalah terhadap kecerdasan dan produktivitas pada remaja (Intantiyana, 2018). Menurut penelitian (Fitriani, 2020) yang dilakukan pada SMA Negeri 86 Jakarta tahun 2019 menyatakan bahwa remaja pengetahuan yang rendah dengan status gizi lebih terdapat 33 remaja 89,2%.

Dalam menciptakan pola makan, biasanya tujuan remaja bukan untuk mencukupi kebutuhan gizi melainkan memperoleh sosialisasi supaya statusnya

dapat dianggap. Dengan memperoleh kesenangan maka remaja melakukan hal tersebut supaya dapat berinteraksi pada teman sebayanya dan tidak memikirkan kebutuhan gizi serta dampak yang diperoleh untuk tubuh (Setyawati & Setyawati, 2015). Pada anak sekolah, jumlah asupan energi dan zat gizi per hari dipengaruhi dari jumlah frekuensi dalam mengonsumsi makanan utama. Frekuensi dalam mengonsumsi makanan dengan >3x sehari memiliki pengaruh yang tinggi dengan angka Indeks Massa Tubuh pada seseorang (Nuryani & Rahmawati, 2018). Berdasarkan hasil penelitian di SMP Al Azhar Pontianak menyebutkan adanya hubungan status gizi gemuk dengan pola makan cukup pada responden yaitu sebesar (19,4%) (Afrilia & Festilia, 2018). Hal ini terjadi dikarenakan tidak adanya keseimbangan antara konsumsi sumber karbohidrat, protein, sayur dan buah setiap harinya sehingga menimbulkan masalah gizi lebih. Asupan gizi dan kebutuhan yang seimbang pada masa remaja maka dapat mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangannya (Doloksaribu, 2019). Selain itu asupan gizi dimanfaatkan untuk melakukan aktivitas fisik (Widawati, 2018). Berdasarkan data (Riskesdas, 2018) proporsi penduduk Indonesia pada umur ≥ 10 tahun yang aktif dalam melakukan aktivitas fisik 66,5% dan kurang aktif 33,5%. Sementara di provinsi DKI Jakarta penduduk usia ≥ 10 tahun yang termasuk dalam golongan aktivitas fisik kurang aktif diatas rata – rata nasional yaitu 47,8%.

Aktivitas fisik adalah adanya proses kontraksi pada otot rangka yang menyebabkan terjadinya gerakan tubuh sehingga proses pembakaran energi dapat terjadi (WHO, 2016). Olahraga merupakan aktivitas yang umum dilakukan pada remaja. Namun, remaja sekarang cenderung untuk menghabiskan waktu dengan bermain *playstation*, komputer, dan menonton tv (Muliyati, 2019). Kurangnya aktivitas fisik pada remaja secara tidak langsung akan menimbulkan masalah pada kesehatan khususnya pada kejadian obesitas (Mayanti, 2018). Berdasarkan penelitian (Muliyati, 2019) yang dilakukan pada SMA Negeri 1 Tinangkung mengungkapkan bahwa sebesar 25 siswa (67,6%) melakukan aktivitas dalam kategori sedang terhadap status gizi normal dan sebanyak 12 siswa (32,4%) yang melakukan aktivitas dalam kategori sedang terhadap status gizi gemuk. Dengan demikian peneliti mempunyai ketertarikan untuk melakukan sebuah penelitian

mengenai hubungan pengetahuan gizi seimbang, pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di MAN 21 Jakarta Utara.

I.2 Rumusan Masalah

Kegemukan di Indonesia terjadi karena adanya transisi terhadap kebiasaan konsumsi masyarakat yang mengandung kolesterol, padat kalori, dan lemak. *overweight* pada anak sekolah dan remaja adalah masalah yang sangat perlu untuk diperhatikan, hal ini jika tidak ditangani dengan tepat akan menyebabkan efek negatif pada usia dewasa. Diabetes, penyakit jantung, stroke, dan lain sebagainya merupakan risiko masalah kesehatan pada remaja yang mengalami obesitas (Mokolensang, 2016). Di Indonesia berdasarkan data (Riskesdas 2018) diperoleh prevalensi status gizi gemuk sebesar 9,5% terjadi pada usia 16-18 tahun dan sebesar 4% prevalensi status gizi obesitas serta daerah DKI Jakarta termasuk salah satu prevalensi dengan status gizi lebih tertinggi yaitu sebanyak 12,8%. Berdasarkan data (Dinkes DKI Jakarta, 2017) didapatkan bahwa Jakarta Utara termasuk dalam urutan tertinggi dengan usia ≥ 15 tahun yang mengalami obesitas sebesar 42,48%.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang, pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di MAN 21 Jakarta Utara.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin pada remaja di MAN 21 Jakarta Utara
- b. Untuk mengetahui pengetahuan gizi seimbang pada remaja di MAN 21 Jakarta Utara
- c. Untuk mengetahui pola makan pada remaja di MAN 21 Jakarta Utara
- d. Untuk mengetahui aktivitas fisik pada remaja di MAN 21 Jakarta Utara
- e. Untuk mengetahui proporsi gizi lebih pada remaja di MAN 21 Jakarta Utara

- f. Untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi lebih pada remaja di MAN 21 Jakarta Utara
- g. Untuk menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi lebih pada remaja di MAN 21 Jakarta Utara
- h. Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di MAN 21 Jakarta Utara

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Memberikan pengetahuan pada remaja yang memiliki status gizi lebih agar dapat mencegah terjadinya penyakit kronis saat dewasa hingga lansia dengan memberikan informasi yang berkaitan dengan pengetahuan gizi seimbang, pola makan, dan aktivitas fisik kepada remaja di MAN 21 Jakarta Utara.

I.4.2 Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pengetahuan gizi seimbang, pola makan dan aktivitas fisik pada remaja serta diharapkan prevalensi status gizi lebih pada remaja di Indonesia dapat menurun dengan mengonsumsi makanan dalam jenis, jumlah dan frekuensi yang seimbang untuk tumbuh kembang remaja.

I.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan ilmu pengetahuan bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan pengetahuan gizi seimbang, pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di sekolah.