

BAB I : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan salah satu kelompok usia yang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan selain balita sehingga kelompok ini berisiko mengalami permasalahan gizi apabila kebutuhan gizinya tidak terpenuhi dengan baik. Masalah gizi yang dapat terjadi pada masa remaja yaitu gizi kurang, *overweight* dan obesitas. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) obesitas di seluruh dunia bertambah cukup pesat menjadi lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1980. Prevalensi remaja pada tahun 1990 dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) >2 SD (sama dengan persentil ke-95) meningkat dari 4,2% menjadi 6,7% pada tahun 2010 dan diperkirakan akan meningkat lagi menjadi 9,1% pada tahun 2020.⁽¹⁾

Usia remaja merupakan periode yang sangat rentan gizi karena disebabkan berbagai faktor yaitu remaja membutuhkan zat gizi yang tinggi untuk pertumbuhan fisik remaja, akan tetapi pada saat ini terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Apabila asupan zat gizi tidak seimbang dengan pengeluaran zat gizi maka berdampak kepada kejadian gizi lebih. Gizi lebih yaitu suatu keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang melebihi berat badan normal, karena tidak keseimbangan yang terjadi antara asupan dan keluaran energi. Apabila dibiarkan dapat mengganggu kesehatan seseorang khususnya remaja awal dan akan terus berlanjut hingga dewasa.⁽²⁾

Menurut WHO (*World Health Organization*),prevalensi kelebihan berat badan di dunia pada usia anak-anak dan remaja 5-19 tahun lebih dari 18% pada tahun 2016.⁽³⁾ Prevalensi tersebut hampir sama dengan kelebihan berat badan atau gizi leboh di Indonesia. Berdasarkan data RISKESDAS 2018, prevalensi nasional

remaja gizi lebih pada kelompok umur 16-18 tahun mengalami peningkatan dari tahun 2013 yaitu 7,3% menjadi 13,5% pada tahun 2018.⁽⁴⁾

Provinsi Sumatera Barat memiliki prevalensi gizi lebih pada remaja kelompok umur 16-18 tahun sebesar 11,5% dengan prevalensi gizi lebih tertinggi yaitu kota Bukittinggi sebesar 23,07% lebih tinggi di bandingkan dengan kota Solok dengan persentase remaja gizi lebih pada usia 16-18 tahun yaitu sebesar 20,12% pada tingkat kedua tertinggi.⁽⁵⁾⁽⁶⁾

Berdasarkan laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi tahun 2019 wilayah kerja Puskesmas Mandiangin Plus dengan persentase remaja gizi lebih berada pada tingkat tertinggi yaitu sebesar 15,9% dan salah satu sekolah yang menjadi wilayah kerja Puskesmas Mandiangin plus yaitu SMAN 4 Bukittinggi.⁽⁷⁾

Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada obesitas.⁽⁸⁾

Gizi lebih dapat diakibatkan oleh penumpukan simpanan lemak dalam tubuh yang berasal dari konsumsi karbohidrat yang berlebihan namun tidak diubah menjadi energi sebagai sumber tenaga untuk aktifitas fisik yang menyebabkan penambahan berat badan kemudian akan mengakibatkan obesitas. [Asupan karbohidrat yang berlebih dapat disebabkan karena perilaku *screen time* seperti, menonton TV dan bermain *game* atau *gadget*. Pada saat mereka menonton TV atau bermain *game* sangat memungkinkan untuk mengonsumsi karbohidrat yang berlebihan yaitu seperti *cemilan dan minuman manis*. Anak-anak pada masa sekarang ini sering juga mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung tinggi karbohidrat yaitu](#)

seperti *soft drink*, burger, pizza, *hot dog*, dan makanan siap saji lainnya. Hasil penelitian Siti Andina dkk (2018) terdapat hubungan antara asupan karohidrat terhadap status gizi.⁽⁹⁾

Terjadinya penyebaran virus COVID-19 Tahun 2020 tak dapat dipungkiri telah memberikan perubahan yang mendadak dan mendasar pada kebiasaan dan gaya hidup pada remaja. Dimana semua aktifitas yang rutin seperti bekerja atau belajar yang dilaksanakan diluar rumah terpaksa harus beralih dikerjakan dari rumah dan apabila tidak ada keperluan mendesak makan di anjurkan untuk tetap berada dirumah. Bersama dengan terganggunya rutinitas sebagai lanjutan dari diterapkannya aturan *work from home* atau *stay at home* menimbulkan adanya rasa kebosanan sehingga cenderung memicu adanya kebutuhan asupan energi yang lebih besar bahkan terkadang tidak menutup kemungkinan yang dapat menyebabkan psikologis individu tertekan. Kondisi psikologis yang tertekan mengarahkan individu untuk makan berlebihan terutama pada makanan penenang yang tinggi gula, sebagai keinginan makan bagi remaja yang mengakibatkan remaja tersebut mengalami *overweight* bahkan obesitas.⁽¹⁰⁾

Masalah gizi pada remaja sering terjadi sebagai akibat konsumsi makanan dengan tidak memperhatikan kaidah gizi dan kesehatan. Akibat asupan gizi secara kualitas dan kuantitas tidak sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan. Selain itu masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang di anjurkan. Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih.⁽¹¹⁾ Konsumsi zat gizi lebih berkaitan dengan kesehatan yang tidak baik, dapat meningkatkan faktor resiko yang berkaitan dengan penyakit tidak menular (PTM),

seperti penyakit kardiovaskuler (hipertensi, penyakit jantung dan pembuluh darah, stroke), diabetes serta kanker yang merupakan penyebab utama kematian di Indonesia.⁽¹²⁾

Asupan serat juga mempengaruhi status gizi remaja. Mengonsumsi makanan yang mengandung serat dapat membantu terjadinya rasa kenyang, karena serat dapat menyerap air sehingga mengembang, serat dapat memperlambat proses pencernaan sehingga pemenuhannya didalam perut menjadi lebih lama. Fungsi lain dari serat ini dapat menurunkan berat badan karena komposisi karbohidrat kompleks menagtur nafsu makan. Hasil penelitian Maharani (2017) diketahui ada hubungan antara asupan serat dengan status gizi remaja.⁽¹³⁾

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang mutlak atau kebiasaan setiap orang untuk memenuhi kebutuhan tubuh dan hidup. Dengan tidur yang cukup, tubuh akan mendapatkan kebutuhan yang maksimal dan fungsi secara optimal. Rata-rata durasi tidur remaja yang baik berkisar 8-8,5 jam per hari. Lama tidur yang cukup adalah 8 jam per hari sedangkan kurang dari 8 jam akan cenderung menjadi obesitas. Penurunan jumlah jam tidur dikaitkan dengan peningkatan nilai indeks massa tubuh dikarenakan penurunan kadar leptin dan peningkatan kadar ghrelin, yang dapat mempengaruhi rasa lapar dan nafsu makan, meningkatkan resiko makan berlebih sehingga dapat mengakibatkan obesitas. Hasil penelitian Devi Shofia dkk (2020) terdapat hubungan antara durasi tidur dengan status gizi remaja.⁽¹⁴⁾

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada 10 orang responden di SMA N 4 Bukittinggi diketahui 30 % remaja dengan status gizi normal dan 70 % remaja status gizi lebih, di ketahui dari pengukuran status gizi remaja yaitu pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan. Asupan karbohidrat dan serat yang lebih diketahui dari wawancara kepada remaja menggunakan SQ-FFQ.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan asupan karbohidrat, asupan serat dan durasi tidur dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun di SMA N 4 Bukittinggi Tahun 2022.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Hubungan Asupan Karbohidrat, Asupan Serat dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja usia 16-18 tahun di SMAN 4 Bukittinggi Tahun 2022?

1.3 Tujuan

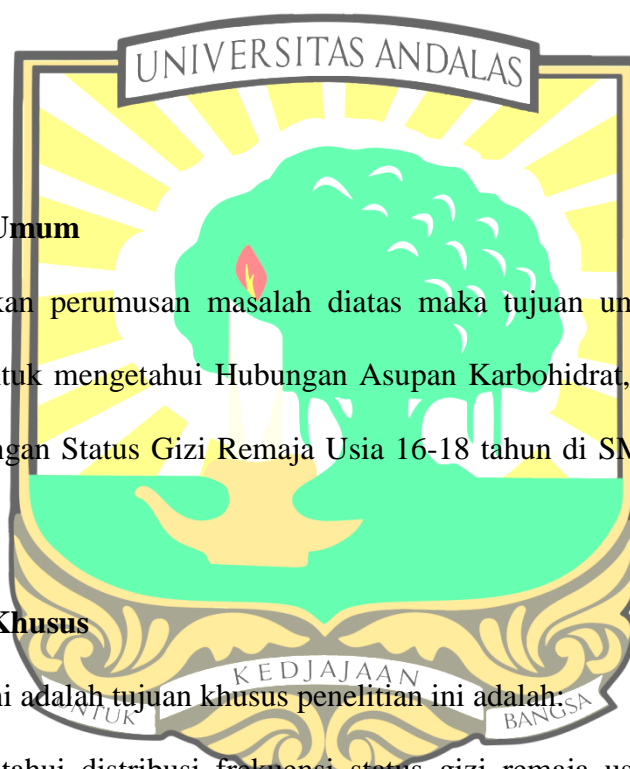
1.3.1 Tujuan Umum

Berdasarkan perumusan masalah diatas maka tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Asupan Karbohidrat, Asupan Serat dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja Usia 16-18 tahun di SMAN 4 Bukittinggi Tahun 2022.

1.3.2 Tujuan Khusus

Berikut ini adalah tujuan khusus penelitian ini adalah:

1. Mengetahui distribusi frekuensi status gizi remaja usia 16-18 tahun di SMAN 4 bukittinggi tahun 2022.
2. Mengetahui distribusi frekuensi asupan karbohidrat dengan status Gizi remaja usia 16-18 tahun di SMAN 4 Bukittinggi tahun 2022.
3. Mengetahui distribusi frekuensi asupan serat dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun di SMAN 4 Bukittinggi tahun 2022.
4. Mengetahui distribusi frekuensi durasi tidur dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun di SMAN 4 Bukittinggi tahun 2022.



5. Mengetahui hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun di SMAN 4 Bukittinggi tahun 2022.
6. Mengetahui hubungan asupan serat dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun di SMAN 4 Bukittinggi tahun 2022.
7. Mengetahui hubungan durasi tidur dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun di SMAN 4 Bukittinggi tahun 2022.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan tentang Hubungan Asupan Karbohidrat, Asupan Serat dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja

2. Bagi Siswa diteliti

Hasil penelitian dapat memberikan informasi dan wawasan bagi siswa yang diteliti tentang Hubungan Asupan Karbohidrat, Asupan Serat dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 4 Bukittinggi Tahun 2022

3. Bagi Fakultas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pertimbangan bahan penelitian selanjutnya, terutama bagi mahasiswa/i Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas untuk meneliti Hubungan Asupan Karbohidrat, Asupan Serat dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja usia 16-18 tahun di SMAN 4 Bukittinggi Tahun 2022

1.5 Ruang Lingkup

Dalam penelitian ini diamati hubungan antara asupan karbohidrat, asupan serat dan durasi tidur dengan status gizi remaja SMA. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah status gizi remaja, dan variabel terikatnya adalah asupan

karbohidrat, asupan serat, dan durasi tidur. Penelitian ini sepayung yang akan dilaksanakan di Kota Bukittinggi tepatnya di SMAN 4 Bukittinggi. Penelitian ini sepayung dengan Jefri Zulkhairun yang judulnya “Hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan uang saku dengan status gizi remaja di usia 16-18 tahun di SMAN 4 Bukittinggi Tahun 2022”.

