

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah gizi di Indonesia saat ini memasuki masalah gizi ganda. Artinya, masalah gizi kurang masih belum teratasi sepenuhnya, sementara sudah muncul masalah gizi lebih. Kelebihan gizi yang menimbulkan obesitas dapat terjadi baik pada anak-anak hingga usia dewasa. Gizi lebih disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan kesehatan.⁽¹⁾ Jika keadaan ini berlangsung terus menerus (*positive energy balance*) dalam jangka waktu cukup lama, maka dampaknya adalah terjadinya obesitas.

Gizi lebih pada remaja dapat menurunkan rasa percaya diri seseorang dan menyebabkan gangguan psikologis yang serius. Data *National Obesity Forum* disebutkan bahwa gizi lebih menyumbang 30.000 kematian per tahun.⁽²⁾ Gizi lebih merupakan salah satu faktor risiko penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, artritis, penyakit kantong empedu, beberapa jenis kanker, gangguan fungsi pernafasan dan berbagai gangguan kulit.⁽³⁾ Hal tersebut diperkuat oleh *American Journal of Epidemiology* dalam penelitiannya yang mengungkapkan gizi lebih yang dialami seseorang pada saat remaja berkaitan erat dengan peningkatan risiko kematian di usia paruh baya. Hasil penelitian diketahui remaja yang mengalami gizi lebih saat remaja diketahui 3-4 kali lebih berisiko mengalami penyakit jantung yang berujung kematian serta berisiko 2-3 kali terhadap penyakit kanker kolon dan penyakit pernafasan seperti asma dan emfisema.⁽⁴⁾

Data National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES)

tahun 2008 menyatakan persentase anak umur 12-19 tahun yang mengalami obesitas di Amerika Serikat sebesar 18,1% sedangkan prevalensi obesitas tahun 2010 meningkat menjadi 18,4%.⁽⁵⁾ ⁽⁶⁾ Di Thailand, 16% penduduknya mengalami gizi lebih dan 4% mengalami obesitas sedangkan menurut pemeriksaan survei kesehatan prevalensi obesitas pada anak 6-12 tahun di Thailand meningkat dari 5,8% pada tahun 1997 menjadi 6,7% pada tahun 2001 dan kemudian meningkat lagi tahun 2010 menjadi 8,7%.⁽⁷⁾ Data *Global School-based Student Health Survey* (GSHS) tahun 2014 menyatakan persentase siswa umur 13- 15 tahun yang mengalami gizi lebih di Brunei Darussalam sebesar 36,1% dimana laki-laki mengalami gizi lebih sebesar 37,4% dan perempuan sebesar 38,8%. Sedangkan prevalensi obesitas pada siswa umur 13-15 tahun 2014 menurut GSHS sebesar 17,7%.⁽⁸⁾

Laporan Riskesdas 2007, prevalensi gizi lebih pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,3%.⁽⁹⁾ Data Riskesdas tahun 2010 pada tingkat nasional prevalensi obesitas pada anak umur 13-15 tahun adalah sebesar 2,5%. Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi yang memiliki prevalensi obesitas diatas nilai rerata nasional yaitu 2,7%.⁽¹⁰⁾ Menurut Riskesdas tahun 2013 prevalensi gizi lebih pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% obesitas.⁽¹¹⁾ Data laporan penjangkaran anak sekolah dalam Program Upaya Pelayanan Kesehatan Sekolah tahun 2014 pada tingkat Sekolah Menengah Pertama di Sumatera Barat menunjukkan sebesar 8,1 % anak SMP Padang Panjang mengalami gizi lebih.⁽¹²⁾

Gizi lebih dan obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal berlebih didalam tubuh yang dapat mengganggu kesehatan. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan pengukuran sederhana untuk mengetahui atau mengklasifikasikan

kelebihan berat badan dengan cara membagi berat badan seseorang dalam kilogram dengan kuadrat tinggi dalam meter (kg/m^2). Kelebihan berat badan adalah suatu kondisi dimana perbandingan berat badan dan tinggi badan melebihi standar yang ditentukan. Obesitas adalah kondisi kelebihan lemak, baik di seluruh tubuh atau terlokalisasi pada bagian bagian tertentu. Obesitas berhubungan dengan kelebihan lemak tubuh atau kelebihan berat lebih dari 120% berat badan ideal (BBI) atau berat badan yang diinginkan.⁽¹³⁾

Kelebihan lemak tubuh dapat terjadi akibat adanya ketidakseimbangan energi dalam tubuh yaitu asupan energi yang lebih besar dibanding dengan *energy expenditure* (keluaran energi) dalam jangka waktu lama.⁽¹⁴⁾ Energi yang berlebihan dari hasil metabolisme zat gizi makro akan disimpan di jaringan adiposa sebagai lemak tubuh.⁽¹⁵⁾

Asupan makan yang berlebih menjadi penyebab terjadinya gizi lebih. Secara umum terjadi karena sering mengkonsumsi makanan tinggi lemak, garam, dan gula namun rendah vitamin, mineral dan mikronutrien lain yang didukung oleh rendahnya aktifitas fisik. Gizi lebih terjadi jika seseorang mengkonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar. Pada hakikatnya, tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktifitas fisik. Namun, untuk menjaga berat badan, perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Ketidakseimbangan energi yang terjadi dapat mengarah pada kelebihan berat badan dan obesitas.

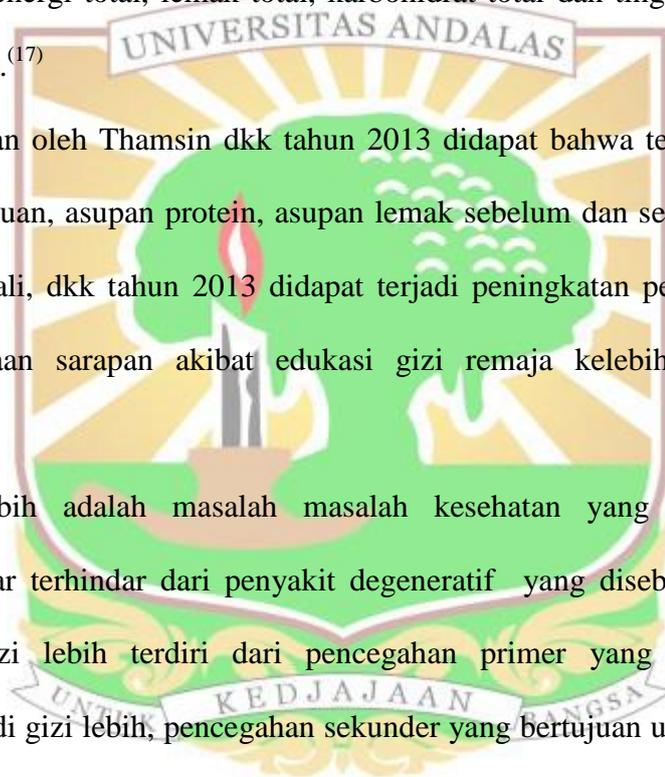
Orang dengan status gizi lebih akan lebih responsif terhadap ransangan lapar eksternal (rasa, bau, makanan, jam makan, dan lainnya) dibandingkan dengan orang yang memiliki berat badan normal. Artinya, orang dengan gizi lebih akan makan ketika ada keinginan untuk makan, bukan pada saat ia merasa lapar. Hal inilah yang

menyebabkan susah keluar dari masalah gizi lebih. Ditambah lagi jika orang tersebut tidak memiliki komitmen, motivasi dan kontrol diri untuk menurunkan berat badannya.⁽⁴⁾

Hasil penelitian Bantarpraci tahun 2012 didapat bahwa ada hubungan yang bermakna antara asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat dengan kejadian obesitas.⁽¹⁶⁾ Menurut Angelina tahun 2013 didapat hubungan bermakna antara pola asupan zat gizi dari asupan energi, lemak, asupan makanan cepat saji dari energi total, lemak total, karbohidrat total dan tingkat aktivitas fisik dengan obesitas.⁽¹⁷⁾

Penelitian oleh Thamsin dkk tahun 2013 didapat bahwa terdapat perbedaan antara pengetahuan, asupan protein, asupan lemak sebelum dan sesudah edukasi.⁽¹⁸⁾ Menurut Mahdali, dkk tahun 2013 didapat terjadi peningkatan pengetahuan, sikap positif, kebiasaan sarapan akibat edukasi gizi remaja kelebihan berat badan/ obesitas.⁽¹⁹⁾

Gizi lebih adalah masalah kesehatan yang perlu dilakukan pencegahan agar terhindar dari penyakit degeneratif yang disebabkan gizi lebih. Pencegahan gizi lebih terdiri dari pencegahan primer yang bertujuan untuk mencegah terjadi gizi lebih, pencegahan sekunder yang bertujuan untuk menurunkan prevalensi gizi lebih, dan pencegahan tersier yang bertujuan mengurangi dampak gizi lebih.⁽²⁾ Pencegahan primer dengan cara dua pendekatan yaitu pendekatan populasi untuk mempromosikan pada semua anak dan remaja serta orang tua cara hidup sehat dan pendekatan kelompok pada yang berisiko mengalami gizi lebih. Sedangkan pendekatan sekunder dan tersier lebih dikenal sebagai tata laksana gizi lebih serta dampaknya.



Bagi remaja yang mengalami gizi lebih dapat dilakukan pencegahan sekunder yang menitikberatkan tata laksana gizi lebih serta dampaknya. Salah satunya dengan cara memberikan pendidikan gizi melalui penyuluhan gizi dengan metode ceramah tanya jawab, dan diskusi. Setelah dilakukan penyuluhan gizi diberikan media *booklet* yang berfungsi sebagai pegangan untuk siswa apabila materi penyuluhan kurang dimengerti atau lupa dapat dilihat kembali materinya dalam *booklet*. Diharapkan setelah mendapatkan edukasi terkait gizi lebih, remaja dapat terhindar dari faktor resiko yang menyebabkan terjadinya kelebihan gizi seperti mengetahui cara memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan sehingga terjadi perubahan asupan makan remaja menjadi sesuai yang dianjurkan. *Booklet* adalah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku baik tulisan maupun gambar. Dibandingkan dengan *leaflet*, *booklet* berisi informasi yang lebih banyak sedangkan dengan buku saku, *booklet* lebih menarik karena berisi gambar yang menarik.

Prevalensi gizi lebih di Padang Panjang pada anak Sekolah Menengah Pertama tahun 2014 cukup tinggi yaitu sebesar 8,1%. Kota ini merupakan salah satu dari empat kota/ kabupaten yang memiliki prevalensi gizi lebih pada remaja tertinggi di Sumatera Barat. Data hasil penjarangan kesehatan peserta didik tahun 2015 Kota Padang Panjang mengalami peningkatan prevalensi gizi lebih menjadi 9,3% dan obesitas 5,6%. Sedangkan SMPN 4 Padang Panjang memiliki prevalensi gizi lebih sebesar 21,89%.⁽²⁰⁾

SMP Negeri 4 Padang Panjang adalah salah satu Sekolah Menengah Pertama sederajat di Padang Panjang. Sekolah ini terletak tidak jauh dari pusat kota yang menyediakan berbagai macam makanan dengan segala jenis lauk yang kaya akan lemak dan karbohidrat serta makanan cepat saji seperti sate, bakso, mie ayam, dan

makanan lainnya. Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk meneliti pengaruh pendidikan gizi terhadap perubahan tingkat pengetahuan, asupan energi dan lemak pada remaja gizi lebih di SMP Negeri 4 Padang Panjang tahun 2016.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu apakah ada pengaruh pendidikan gizi terhadap perubahan tingkat pengetahuan, asupan energi dan lemak pada remaja gizi lebih di SMP Negeri 4 Padang Panjang Tahun 2016.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pendidikan gizi terhadap perubahan tingkat pengetahuan, asupan energi dan lemak pada remaja gizi lebih di SMP Negeri 4 Padang Panjang Tahun 2016.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi remaja gizi lebih di SMP Negeri 4 Padang Panjang berdasarkan umur, jenis kelamin dan status gizi.
2. Mengetahui distribusi rata-rata tingkat pengetahuan remaja gizi lebih sebelum dan setelah intervensi.
3. Mengetahui distribusi rata-rata asupan energi remaja gizi lebih sebelum dan setelah intervensi.
4. Mengetahui distribusi rata-rata asupan lemak remaja gizi lebih sebelum dan setelah intervensi.



5. Mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan remaja gizi lebih sebelum dan setelah intervensi.
6. Mengetahui perbedaan rata-rata asupan energi remaja gizi lebih sebelum dan setelah intervensi.
7. Mengetahui perbedaan rata-rata asupan lemak remaja gizi lebih sebelum dan setelah intervensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

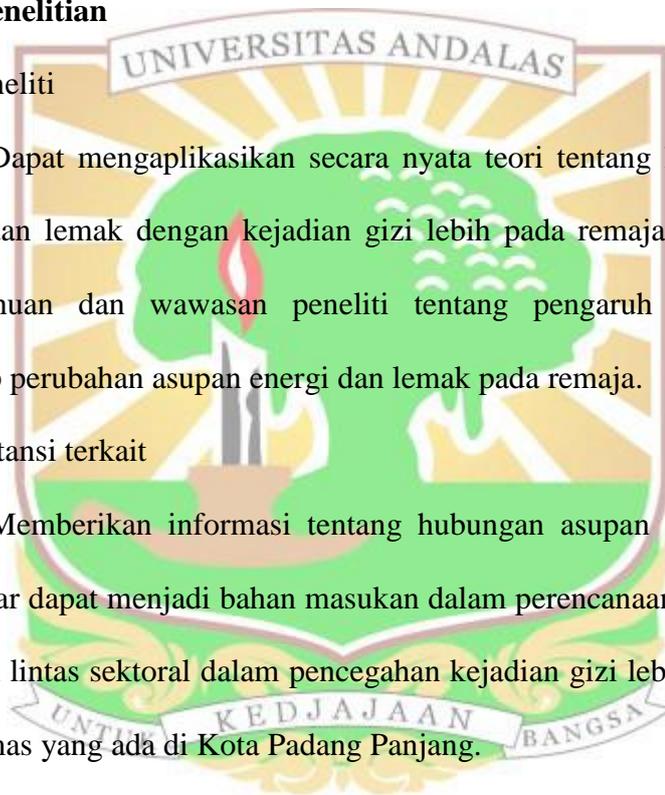
Dapat mengaplikasikan secara nyata teori tentang hubungan asupan energi dan lemak dengan kejadian gizi lebih pada remaja serta menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang pengaruh pendidikan gizi terhadap perubahan asupan energi dan lemak pada remaja.

2. Bagi instansi terkait

Memberikan informasi tentang hubungan asupan zat gizi dan gizi lebih agar dapat menjadi bahan masukan dalam perencanaan dan penyusunan program lintas sektoral dalam pencegahan kejadian gizi lebih pada remaja di Puskesmas yang ada di Kota Padang Panjang.

3. Bagi masyarakat

Diharapkan masyarakat dapat menyadari bahwa gizi lebih dipengaruhi oleh konsumsi makanan. Dengan begitu masyarakat dapat melakukan tindakan pencegahan.



1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *quasy eksperiment* untuk melihat pengaruh pendidikan gizi terhadap perubahan tingkat pengetahuan, asupan energi dan lemak pada remaja gizi lebih di SMP Negeri 4 Padang Panjang tahun 2016. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan, asupan zat gizi seperti lemak dan energi. Populasi penelitian adalah seluruh remaja gizi lebih di SMP Negeri 4 Padang Panjang tahun 2016 .

