

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gizi lebih merupakan keadaan patologis, yaitu dengan terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh yang normal.⁽¹⁾ Gizi lebih yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga ke dewasa dan lansia.⁽²⁾ Di kalangan remaja, gizi lebih menimbulkan masalah, karena dapat menurunkan rasa percaya diri seseorang dan menyebabkan gangguan psikologis yang serius serta kemungkinan diskriminasi dari lingkungan sekitar. Gizi lebih yang terjadi pada remaja, mengakibatkan remaja akan tumbuh menjadi remaja yang kurang percaya diri.⁽³⁾

Remaja dikategorikan rentan karena percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan zat gizi, serta kehamilan, keikutsertaan dalam olahraga, kecanduan alkohol dan obat, meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi, di samping itu tidak sedikit remaja yang makan secara berlebihan dan akhirnya mengalami gizi lebih.⁽²⁾

Kejadian berat badan berlebih meningkat di kalangan anak-anak dan remaja. Gizi lebih telah menjadi masalah di dunia, *World Health Organization* (WHO) memperkirakan sejak tahun 2008 sebanyak 2,8 juta penduduk meninggal setiap tahun terkait gizi lebih dan obesitas (WHO, 2013). Gizi lebih dialami oleh 22% pria dan 23% wanita di Inggris.⁽⁴⁾ Di Amerika Serikat, prevalensi gizi lebih pada remaja usia 12-19 tahun adalah 20,5%. Prevalensi berat badan lebih di Indonesia berdasarkan Riskesdas

2007 (6-14 tahun) pada laki-laki 9,5% dan perempuan 6,4%. Prevalensi berat badan lebih di Sumatra Barat pada laki-laki 6,4% dan perempuan 5,1%.⁽⁵⁾

Prevalensi gizi lebih di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2010 (13-15 tahun) adalah 2,5% dan 2,7% di Sumatra Barat.⁽⁶⁾ Hasil Riskesdas 2013 terjadi peningkatan prevalensi kejadian gizi lebih remaja (13-15 tahun) di Indonesia yaitu 10,8% dan 10,2% di Sumatra Barat.⁽⁷⁾ Data laporan penjarangan anak sekolah dalam Program Upaya Pelayanan Kesehatan Sekolah tahun 2014 pada tingkat Sekolah Menengah Pertama sebesar 8,1% anak Sekolah Menengah Pertama Padang Panjang mengalami gizi lebih.⁽⁸⁾ Kota ini merupakan salah satu dari lima Kota/Kabupaten yang memiliki prevalensi kegemukan pada remaja tertinggi di Sumatera Barat. Data hasil penjarangan kesehatan peserta didik tahun 2015 kota Padang Panjang, prevalensi kejadian gizi lebih tertinggi tingkat sekolah menengah pertama adalah Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang 21,89%.⁽⁹⁾

Ada berbagai macam faktor yang menyebabkan terjadinya gizi lebih, antara lain adalah genetik, lingkungan, psikis, fisiologi, faktor perkembangan, pola makan (asupan zat gizi), aktivitas fisik, dan ekonomi.⁽¹⁰⁾ Gizi lebih merupakan salah satu faktor risiko penyakit degeneratif, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, artritis, penyakit kantong empedu, beberapa jenis kanker, gangguan fungsi pernapasan, dan berbagai gangguan kulit.⁽²⁾

Kenaikan berat badan akibat konsumsi kalori berlebihan berdampak buruk bagi tekanan darah, rentan terhadap masalah hipertensi dan menjadi penyumbang faktor risiko munculnya penyakit jantung koroner yang mengakibatkan kematian. Gizi lebih terkait erat dengan pola makan dan gaya hidup. Anak-anak yang menyukai *junk food*

(makanan sampah) sebenarnya hanya memasukkan kalori ke dalam tubuhnya. Saat ini gaya hidup *sedentary* yang miskin aktivitas fisik juga semakin menggejala, sehingga memperkuat proses terjadinya gizi lebih.⁽¹¹⁾

Peningkatan berat badan terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan kalori yang di konsumsi dengan kalori yang digunakan. Riskesdas 2013 menyatakan bahwa perilaku konsumsi makanan beresiko dikelompokkan sering apabila penduduk mengonsumsi makanan tersebut satu kali atau lebih setiap hari, salah satunya adalah kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak. Proporsi nasional penduduk dengan perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol dan makanan gorengan ≥ 1 kali per hari 40,7% sedangkan proporsi penduduk Sumatera Barat dengan perilaku konsumsi makanan berlemak ≥ 1 kali per hari 34,3%. Kriteria aktivitas fisik aktif adalah individu yang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria kurang aktif adalah individu yang tidak melakukan aktivitas fisik sedang ataupun berat. Proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif di Indonesia adalah 26,1% sedangkan proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif di Sumatera Barat adalah 28,8%.⁽⁷⁾

Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab utama dari meningkatnya angka gizi lebih di tengah masyarakat yang cukup makmur. Orang yang tidak aktif beraktivitas memerlukan kalori dalam jumlah yang lebih sedikit. Seseorang yang cenderung mengonsumsi makanan dengan kandungan lemak tinggi dan tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang akan mengalami gizi lebih.⁽¹⁰⁾

Golongan remaja merupakan kelompok yang tidak bisa diabaikan masalah gizinya. Menurut WHO remaja adalah anak yang telah mencapai usia 10-18 tahun. Periode remaja adalah perubahan yang berlangsung cepat baik pertumbuhan fisik,

kognitif dan psikososial atau tingkah laku. Adanya aktivitas yang semakin meningkat, maka kebutuhan zat gizi juga meningkat. Oleh karena itu gizi seimbang sangat dibutuhkan remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu masalah gizi lebih maupun gizi kurang.⁽¹²⁾

Hasil penelitian Simatupang tahun 2008 faktor yang berpengaruh terhadap kejadian obesitas adalah asupan lemak, asupan energi dan asupan protein. Perlu upaya untuk mencegah obesitas dengan cara mengurangi faktor risiko kejadian obesitas, diantaranya pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup.⁽¹³⁾ Menurut Bidjuni terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada anak.⁽¹⁴⁾

Menurut artikel ilmiah Mujur tahun 2011 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan berat badan lebih pada remaja.⁽¹⁵⁾ Hasil penelitian Herze tahun 2014 menyatakan bahwa perilaku makan yang buruk bisa menyebabkan terjadinya obesitas.⁽¹⁶⁾ Hasil penelitian Damanik tahun 2014 menyatakan ada hubungan bermakna antara asupan protein, lemak dan karbohidrat dengan kejadian gizi lebih⁽¹⁷⁾ dan hasil penelitian Utami tahun 2012 menjelaskan bahwa ada hubungan bermakna antara konsumsi energi, karbohidrat, protein dan lemak dengan status gizi remaja.⁽¹⁸⁾

Konsumsi energi berlebih yang bersumber dari pola makan tidak sehat merupakan salah satu penyebab langsung terjadinya status gizi lebih remaja. Pola makan tradisional yang awalnya tinggi karbohidrat dan serat kini berubah ke rendah karbohidrat, rendah serat, tinggi lemak serta tinggi energi. Pola makan inilah yang menyebabkan remaja mengkonsumsi energi melebihi kebutuhan mereka sehari-hari. Konsumsi energi berlebih secara berkelanjutan akan memacu timbulnya hyperphagia

(makan berlebih) yang diiringi dengan asupan lemak berlebih dan menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh yang berakibat bertambahnya berat badan.⁽¹⁸⁾

Asupan karbohidrat yang berlebihan dan berlangsung lama akan mengakibatkan terjadinya gizi lebih yang berkaitan peningkatan kadar lemak. Pemasukan kalori yang berlebih akan disimpan dalam bentuk trigliserida. Sedangkan asupan protein yang tinggi bila melebihi kebutuhan maka protein tidak disimpan dalam tubuh tetapi akan dipecah menjadi asam amino yang dapat digunakan untuk sintesis glukosa glukogenik dan juga digunakan untuk sintesis asam lemak yaitu asam amino ketogenik. Sehingga asupan karbohidrat yang tinggi dapat mengakibatkan gizi lebih.⁽¹⁹⁾ Lemak merupakan cadangan energi paling utama dalam tubuh, lemak dalam makanan mempunyai tingkat efisiensi 25% lebih tinggi untuk dimetabolisme tubuh dan kemudian disimpan sebagai cadangan energi atau disimpan antara jaringan tubuh sebagai lemak struktural. Hal ini menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh yang berakibat bertambahnya berat badan.⁽¹⁸⁾

Penelitian yang dilakukan oleh Ambarita tahun 2014 menyatakan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap kejadian gizi lebih dengan nilai OR sebesar 2,612 (95%CI=1,086-6,279). Responden yang gizi lebih 2,6 kali kecenderungan dengan aktivitas fisik kurang dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami gizi lebih. Aktivitas fisik merupakan salah satu bentuk penggunaan energi dalam tubuh sehingga berkurangnya aktivitas akibat dari kehidupan yang semakin modern dengan kemajuan teknologi mutakhir akan menimbulkan kegemukan. Aktivitas fisik secara teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan dan menguatkan sistem jantung serta pembuluh

darah. Melakukan aktivitas fisik dapat menelaraskan fungsi tubuh menjadi lebih optimal dan menurunkan risiko gizi lebih.⁽¹⁹⁾

Studi awal yang dilakukan pada akhir february 2016 diperoleh jumlah siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang 442 orang yang terdiri dari 22 kelas, lokasi sekolah ini tidak jauh dari pusat kota, jarak sekolah dari jalan utama lebih kurang 20 meter. Dari 10 siswa yang diwawancarai, 5 orang siswa dalam sehari rata-rata makan makanan pokok seperti nasi dua kali, selain konsumsi nasi mereka juga sering konsumsi mie instan, roti, singkong dan makanan jajanan kaki lima. Makanan jajanan kaki lima seperti aneka gorengan, bakso, sate, empek-empek, minuman dalam kemasan seperti teh gelas, snack ringan dan lain-lain. Aktivitas yang sering dilakukan selain belajar di sekolah adalah olahraga seperti sepakbola, bola voli, berlari, berenang, jogging, dan lain-lain. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian mengenai “hubungan asupan zat gizi dan aktivitas fisik dengan gizi lebih pada remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang tahun 2016”

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah bagi penulis adalah apakah ada hubungan asupan zat gizi dan aktivitas fisik dengan gizi lebih pada remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang tahun 2016?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan zat gizi dan aktivitas fisik dengan gizi lebih pada remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang tahun 2016.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi variabel independen (energi, karbohidrat, lemak dan aktivitas fisik) pada kelompok kasus dan kontrol di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang tahun 2016.
2. Mengetahui hubungan antara asupan energi dengan gizi lebih pada remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang tahun 2016.
3. Mengetahui hubungan antara asupan karbohidrat dengan gizi lebih pada remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang tahun 2016.
4. Mengetahui hubungan antara asupan lemak dengan gizi lebih pada remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang tahun 2016.
5. Mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan gizi lebih pada remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang tahun 2016

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti memberikan pengalaman dan mengaplikasikan ilmu di bangku kuliah dengan penelitian yang dilakukan di sekolah tersebut.
2. Bagi remaja memberikan informasi tentang pentingnya memperhatikan asupan gizi dan aktivitas fisik serta faktor lain yang mempengaruhi kejadian gizi lebih.
3. Bagi akademis sebagai literatur Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini yaitu mempelajari hubungan asupan zat gizi dan aktivitas fisik dengan gizi lebih pada remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang. Desain penelitian yang digunakan adalah *case control*. Penelitian ini dilakukan untuk meneliti hubungan asupan zat gizi dan aktivitas fisik dengan gizi lebih

pada remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang Panjang, yang meliputi variabel energi, karbohidrat, lemak, dan aktivitas fisik.

