

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gizi lebih (*overweight*) dalam istilah awam lebih dikenal sebagai kegemukan merupakan status gizi tidak seimbang akibat asupan gizi yang berlebih sehingga menghasilkan ketidakseimbangan energi antara konsumsi makanan dan pengeluaran energi yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Gizi lebih telah menjadi masalah di dunia, *World Health Organization* (WHO) tahun 2013 memperkirakan sejak tahun 2008 sebanyak 2,8 juta penduduk meninggal terkait gizi lebih dan obesitas.⁽¹⁾ Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 prevalensi gizi lebih remaja (13-15 tahun) di Indonesia 2,5% dan di Sumatera Barat 2,7%.⁽²⁾ Riskesdas tahun 2013 terjadi peningkatan prevalensi kejadian gizi lebih remaja (13-15 tahun) 10,8% di Indonesia dan 10,2% di Sumatera Barat yang terdiri dari 8,3 % gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas).⁽³⁾

Remaja merupakan salah satu elemen penting dalam pembangunan suatu bangsa yang perlu diperhatikan kesehatannya. Masa remaja merupakan saat terjadinya perubahan secara biologis, sosial, dan kognitif dari masa anak-anak menuju dewasa. Perubahan tersebut memiliki hubungan secara langsung terhadap keadaan status gizi remaja.⁽⁴⁾ Keadaan gizi atau status gizi merupakan gambaran apa yang di konsumsi dalam jangka waktu cukup lama. Keadaan gizi dapat berupa gizi kurang, gizi baik maupun gizi lebih.⁽⁵⁾

Status gizi lebih yang berupa *overweight* dan obesitas yang dialami remaja memiliki manifestasi klinis di masa dewasa nantinya, salah satunya penyakit jantung

koroner.⁽⁴⁾ Penyakit kardiovaskuler di Indonesia telah menjadi pembunuh nomor satu sejak tahun 1992. Dua dekade terakhir kejadian penyakit kardiovaskuler telah meningkat tiga kali lipat.⁽⁶⁾ *Overweight* pada remaja perlu mendapatkan perhatian, dikarenakan *overweight* yang terjadi pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia.⁽⁷⁾

Remaja dikategorikan rentan karena percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak.⁽¹⁾ Konsumsi energi berlebih yang bersumber dari pola makan tidak sehat merupakan salah satu penyebab langsung terjadinya gizi lebih remaja.⁽⁸⁾ Pola makan pada remaja yang diterapkan sekarang ini adalah makanan tinggi kalori namun sedikit mengandung serat. Pola makan inilah yang menyebabkan remaja mengonsumsi energi melebihi kebutuhan mereka sehari-hari.⁽⁹⁾

Pola makan yang diterapkan remaja sekarang adalah mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Saat ini makanan cepat saji telah menjadi bagian dari perilaku sebagian anak sekolah dan remaja di luar rumah. Makanan cepat saji sangat mudah didapatkan dan tidak membutuhkan waktu lama dalam proses penyajiannya. Sebagian besar makanan cepat saji memiliki kandungan kalori, kolesterol lemak, dan garam yang tinggi namun rendah serat.⁽¹⁰⁾ Asupan serat yang kurang merupakan salah satu pemicu dari kejadian gizi lebih karena serat dapat menahan rasa kenyang. Gizi lebih memiliki hubungan yang signifikan antara asupan serat dengan kejadian gizi lebih.⁽⁵⁾

Sumber serat yang mudah ditemukan dalam makanan berasal dari sayuran dan buah-buahan. Indonesia kaya akan aneka sayuran dan buah-buahan, tetapi rata-rata konsumsi serat masyarakat Indonesia 9,9-10,7 gram/hari yang artinya masih jauh dari kebutuhan serat yang dianjurkan yaitu 30 gram/hari. Proporsi penduduk >10

tahun kurang mengonsumsi buah dan sayur di Provinsi Sumatera Barat adalah 98 %.⁽¹¹⁾ Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2013 konsumsi serat untuk remaja usia 13-15 tahun adalah 35 gram untuk laki-laki dan 30 gram untuk perempuan perharinya.⁽¹²⁾

Data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2016 menunjukkan angka tertinggi siswa menengah pertama (SMP) yang memiliki gizi lebih terdapat di wilayah kerja Puskesmas Andalas, yaitu sebanyak 74 siswa dari 13 SMP. SMP N 5 Padang merupakan sekolah menengah pertama wilayah kerja Puskesmas Andalas yang memiliki siswa gizi lebih terbanyak dengan persentasi 24%.⁽¹³⁾

Survei awal yang dilakukan di SMP N 5 Padang kepada 10 orang siswa didapatkan bahwa sebanyak 7 orang mengalami gizi lebih, tingkat asupan energi yang tinggi namun rendah serat. Selain itu jajanan kaki lima yang berjualan di sekitar sekolah juga sudah banyak. Hal tersebut yang membuat peluang terjadinya gizi lebih semakin besar terkait dengan ketersediaan dan keterjangkauan terhadap berbagai makanan tinggi energi dan rendah serat. Penelitian Khomsatun (2014) menunjukkan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan serat dengan gizi lebih.⁽⁵⁾ Penelitian lain yang dilakukan Anggi (2012) menunjukkan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan asupan kalori dengan gizi lebih.⁽¹⁴⁾ Oleh sebab itu, peneliti ingin mengetahui mengenai asupan kalori dan serat siswa SMP N 5 Padang, maka dilakukan penelitian dengan judul “Hubungan Asupan Kalori dan Serat dengan Kejadian Gizi Lebih Remaja di SMP N 5 Padang Tahun 2017”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan asupan serat dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP N 5 Padang Tahun 2017?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan asupan kalori dan serat dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP N 5 Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi sampel berdasarkan asupan kalori kelompok kasus dan kontrol pada remaja SMP N 5 Padang tahun 2017.
2. Mengetahui distribusi frekuensi sampel berdasarkan asupan serat kelompok kasus dan kontrol pada remaja SMP N 5 Padang tahun 2017.
3. Mengetahui hubungan asupan kalori kelompok kasus dan kontrol dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMP N 5 Padang tahun 2017.
4. Mengetahui hubungan asupan serat kelompok kasus dan kontrol dengan kejadian gizi lebih remaja SMP N 5 Padang tahun 2017.
5. Mengetahui faktor *confounding* antar variabel dengan risiko kejadian gizi lebih remaja SMP N 5 Padang tahun 2017.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis
Untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman dalam menerapkan teori yang sudah didapat di perkuliahan untuk dapat diterapkan di lapangan.
2. Bagi Sekolah
Memberikan informasi tentang pentingnya memperhatikan asupan gizi serta faktor lainnya yang memengaruhi kejadian gizi lebih siswa
3. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat
Menjadi masukan dan menambah pengetahuan tentang hubungan asupan kalori dan serat terhadap kejadian gizi lebih remaja siswa SMP, serta

menjadi acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya dalam tema yang sama.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada remaja di SMP Negeri 5 Padang. Penelitian ini pada dasarnya bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan kalori dan serat dengan kejadian gizi lebih remaja di SMP N 5 Padang tahun 2017. Desain penelitian ini dilakukan dengan *case control* dengan sampel yang terdiri dari kasus dan kontrol. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder dan primer yang didapatkan dari data pencatatan yang terdapat di Puskesmas Andalas serta wawancara secara langsung menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*.

