

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat pada pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Pada masa ini dimana peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyak perubahan, di antaranya penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon. Perubahan tersebut akan mempengaruhi kebutuhan akan gizi.⁽¹⁾

Gizi lebih dapat menyebabkan gangguan fungsi tubuh, yaitu resiko untuk menderita penyakit diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit kanker dan dapat memperpendek harapan hidup. Permasalahan gizi pada remaja jika tidak diupayakan perbaikannya maka akan mempengaruhi kualitas masyarakat di masa yang akan datang, sehingga perlu dicari informasi mengenai masalah gizi pada remaja tentang faktor resiko penyebab gizi lebih agar faktor resiko tersebut dapat diidentifikasi sedini mungkin dan dapat ditanggulangi dengan baik. Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan menimbulkan dampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya.⁽²⁾

WHO (*World Health Organization*) melaporkan bahwa pada tahun 2016, lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas.⁽³⁾ Menurut *National Health and Nutrition Examination Survey* (NCHS) prevalensi gizi lebih di kalangan Amerika Serikat adalah 18,5% pada tahun 2015-2016. Prevalensi obesitas lebih tinggi di kalangan remaja berusia 6-11

tahun (18,4%) dan usia 12-19 tahun (20,6%) dibandingkan dengan anak usia 2-5 tahun (13,9%).⁽⁴⁾

Hasil analisis data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi gizi lebih pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia adalah 10,8%, yang terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk. Prevalensi gizi lebih paling rendah terdapat di Nusa Tenggara Timur yaitu 3,5% dan prevalensi yang paling tinggi terdapat di Papua yaitu sebanyak 16,7%.⁽⁵⁾

Pola makan yang tidak sehat sering terjadi karena ketidaktahuan akan dampak yang ditimbulkan serta kurangnya pengetahuan dalam memilih makanan jajanan. Pengetahuan berpengaruh terhadap sikap dalam pemilihan makanan jajanan. Oleh sebab itu, pengetahuan yang baik diharapkan dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Kurang atau cukupnya pengetahuan tentang gizi dan kesalahan dalam pemilihan makanan jajanan akan berpengaruh terhadap status gizi.⁽⁶⁾

Pemilihan makanan jajanan merupakan perwujudan perilaku. Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku ada dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan adalah pengetahuan. Pengetahuan ini khususnya meliputi pengetahuan gizi, kecerdasan, persepsi, emosi, dan motivasi dari luar.⁽⁷⁾ Kedalaman dan keluasan pengetahuan seseorang terhadap gizi akan menuntunnya dalam pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi.⁽⁸⁾

Aktivitas fisik yang kurang dapat menjadi salah satu penyebab utama dari meningkatnya prevalensi obesitas. Orang yang tidak aktif memerlukan lebih sedikit kalori dibandingkan dengan orang yang aktif. Apabila seseorang cenderung mengkonsumsi makanan yang kaya lemak dan tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang maka akan beresiko mengalami obesitas.⁽⁹⁾ Kegemukan dapat diturunkan dari generasi sebelumnya pada generasi berikutnya di dalam sebuah keluarga. Itulah sebabnya, sering dijumpai orang tua yang gemuk cenderung memiliki anak yang gemuk pula.⁽¹⁰⁾

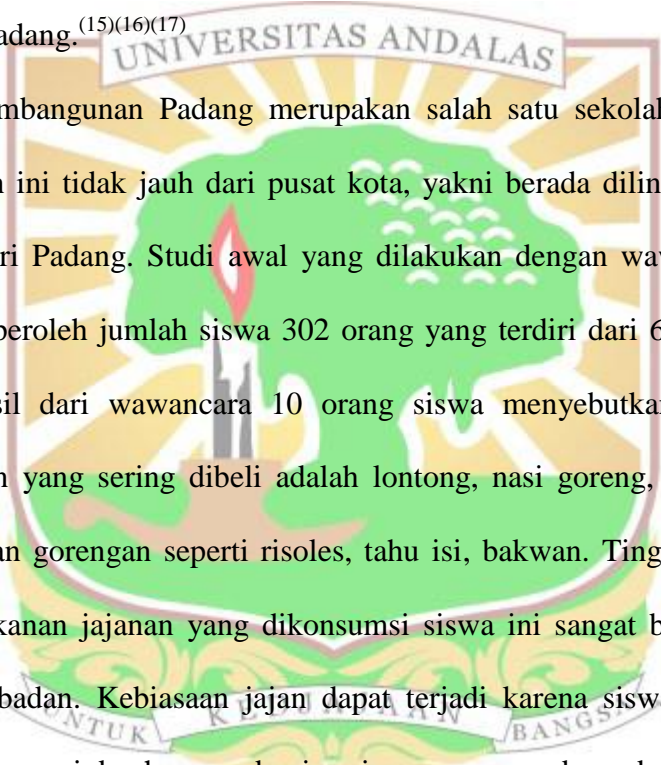
Penelitian yang dilakukan oleh Adriyan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kontribusi makanan western fast food, makanan jajanan lokal dan tingkat aktivitas fisik terhadap obesitas.⁽¹¹⁾

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi, asupan lemak dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan obesitas.⁽¹²⁾

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2007 di Sumatera Barat prevalensi gizi lebih pada remaja umur 6-14 tahun yaitu 11,5%.⁽¹³⁾ Prevalensi gizi lebih pada remaja umur 13-15 tahun mengalami peningkatan yaitu dari 2,7% pada tahun 2010 menjadi 10,4% yang terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,1% sangat gemuk pada tahun 2013.⁽¹⁴⁾⁽⁵⁾

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang prevalensi gizi lebih mengalami peningkatan yaitu SMP Pembangunan Padang sebanyak 4,7% pada tahun 2014 dan 21,5% pada tahun 2015. SMP Ar-risallah Padang juga mengalami

peningkatan yaitu sebanyak 1,6% pada tahun 2014 dan 18% pada tahun 2015. Selanjutnya SMP N 32 Padang pada tahun 2014 sebanyak 0,8% meningkat menjadi 5,4% pada tahun 2015. Prevalensi gizi lebih tahun 2016 pada siswa SMP se-kota Padang yang tertinggi yaitu SMP N 38 Padang 28%, SMP Ar-risallah Padang sebanyak 24,2% dan SMP Pembangunan Padang adalah 17,7%. Data diatas menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan prevalensi gizi lebih di SMP Pembangunan Padang.⁽¹⁵⁾⁽¹⁶⁾⁽¹⁷⁾



SMP Pembangunan Padang merupakan salah satu sekolah swasta di kota Padang. Sekolah ini tidak jauh dari pusat kota, yakni berada dilingkungan kampus Universitas Negeri Padang. Studi awal yang dilakukan dengan wawancara pada 24 Januari 2018 diperoleh jumlah siswa 302 orang yang terdiri dari 6 kelas VII dan 5 kelas VIII. Hasil dari wawancara 10 orang siswa menyebutkan bahwa contoh makanan jajanan yang sering dibeli adalah lontong, nasi goreng, mie goreng, roti bakar, serabi, dan gorengan seperti risoles, tahu isi, bakwan. Tingginya energi dan lemak pada makanan jajanan yang dikonsumsi siswa ini sangat berpengaruh pada kenaikan berat badan. Kebiasaan jajan dapat terjadi karena siswa tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi dan hanya sebagian siswa yang membawa bekal ke sekolah.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Faktor Resiko Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa SMP Pembangunan Padang Tahun 2018”**.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu apakah ada hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan perilaku pemilihan makanan jajanan dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMP Pembangunan Padang Tahun 2018?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor resiko pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan perilaku pemilihan makanan jajanan dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMP Pembangunan Padang Tahun 2018.

Tujuan Khusus

1. Diketuainya distribusi umur dan jenis kelamin siswa berdasarkan kejadian gizi lebih pada siswa SMP Pembangunan Padang Tahun 2018.
2. Diketuainya distribusi frekuensi pengetahuan gizi pada kasus dan kontrol siswa SMP Pembangunan Padang Tahun 2018.
3. Diketuainya distribusi frekuensi aktivitas fisik pada kasus dan kontrol siswa SMP Pembangunan Padang Tahun 2018.
4. Diketuainya distribusi frekuensi perilaku pemilihan makanan jajanan pada kasus dan kontrol siswa SMP Pembangunan Padang Tahun 2018.
5. Diketuainya hubungan pengetahuan gizi dengan resiko kejadian gizi lebih pada siswa SMP Pembangunan Padang Tahun 2018.

6. Diketuainya hubungan aktivitas fisik dengan resiko kejadian gizi lebih pada siswa SMP Pembangunan Padang Tahun 2018.
7. Diketuainya hubungan perilaku pemilihan makanan jajanan dengan resiko kejadian gizi lebih pada siswa SMP Pembangunan Padang Tahun 2018.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman mengenai resiko asupan makanan jajanan terhadap kejadian gizi lebih pada remaja. Serta dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang penulis dapatkan selama perkuliahan.

2. Bagi Sekolah

Memberikan informasi pada sekolah tempat penelitian untuk acuan bahan dasar penelitian selanjutnya dalam rangka mengembangkan ilmu pengetahuan serta langkah perbaikan yang perlu dilakukan untuk mengatasi terjadinya gizi lebih pada remaja.

3. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi mengenai faktor resiko pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan perilaku pemilihan makanan jajanan terhadap gizi lebih pada siswa sehingga dapat melakukan upaya pencegahan dan meminimalisir resiko kejadian gizi lebih pada siswa agar tidak berkelanjutan.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini mencakup tentang faktor resiko pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan perilaku pemilihan makanan jajanan dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMP Pembangunan Padang tahun 2018. Variabel dependen adalah status gizi lebih dan variabel independen adalah pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan perilaku pemilihan makanan jajanan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *case control study* dengan *matching* umur dan jenis kelamin.

