

## BAB 1 : PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi yang paling pesat dalam proses pertumbuhan dan menentukan untuk periode perkembangan berikutnya.<sup>(1,2)</sup> Remaja perlu mempersiapkan diri untuk memasuki masa pubertas yang akan dilalui menuju fase dewasa.<sup>(2)</sup> Persiapan dapat berupa memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh.<sup>(3)</sup>

Kebutuhan zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan aktivitas jasmani. Selama masa remaja, perubahan tubuh dapat mempengaruhi kebutuhan nutrisi remaja.<sup>(3)</sup> Jika asupan tidak seimbang dengan kebutuhan remaja akan menimbulkan masalah status gizi, yaitu masalah gizi lebih dan gizi kurang<sup>(1)</sup>. Kelebihan gizi pada remaja dapat mengakibatkan faktor risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteoarthritis, dll<sup>(2)</sup>. Pada anak, kegemukan dan obesitas juga dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan yang sangat merugikan kualitas hidup anak seperti gangguan pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, sleep apnea (henti napas sesaat) dan gangguan pernafasan lain<sup>(2)</sup>. Sedangkan kekurangan gizi pada remaja dapat mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan morbiditas, mengalami pertumbuhan tidak normal, tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi<sup>(3)</sup>.

Kejadian berat badan lebih di dunia menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2013 terus meningkat dari tahun ke tahunnya<sup>(4)</sup>. Di Amerika

Serikat prevalensi gizi lebih pada remaja usia 12-19 tahun adalah sebesar 20,5%. Sebanyak 42 juta anak mengalami obesitas di dunia dan 35 juta diantaranya berasal dari negara berkembang. Setiap tahunnya terdapat 2,8 juta penduduk meninggal per tahun akibat obesitas<sup>(4)</sup>.

Prevalensi remaja dengan kategori gemuk di Indonesia berdasarkan data Riskesdas tahun 2007 adalah sebesar 8,8%, pada tahun 2010 sebesar 1,4%, sedangkan tahun 2013 sebesar 5,7%. Terjadi peningkatan sebesar 4,3 % dari tahun 2010 ke tahun 2013.<sup>(7)</sup> Sedangkan untuk prevalensi remaja dengan kategori kurus pada tahun 2007 adalah sebesar 14,8%, pada tahun 2010 sebesar 7,1%, sedangkan tahun 2013 sebesar 7,5%. Terjadi peningkatan dari tahun 2010 ke tahun 2013 sebesar 0,45%.<sup>(8)</sup> Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2%) dan terendah adalah Sulawesi Barat (0,6%)<sup>(5-7)</sup>. Sedangkan Sumatera Barat masuk dalam 6 terendah dalam kategori berat badan lebih. Sebanyak 10,08% penduduk Sumatera Barat mengalami berat badan lebih. Untuk kategori kurus Sumatera Barat masuk dalam 10 besar, sebanyak 11,84%.<sup>(7)</sup>

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat Tahun 2016 didapatkan bahwa prevalensi status gizi remaja dengan kategori kurus tertinggi adalah Kota Pariaman (13,2%).<sup>(10)</sup> Sedangkan untuk kategori gemuk tertinggi adalah Kabupaten Limapuluh Kota (9,3 %).<sup>(10)</sup> Kota Padang masuk dalam 10 besar dengan prevalensi status gizi remaja bermasalah (kurus dan gemuk).<sup>(10)</sup> Prevalensi siswa SMAN di Kota Padang dengan kategori status gizi sangat kurang adalah sebesar 1,9% untuk kategori status gizi kurang sebanyak 5,2% gemuk sedangkan untuk status gizi obesitas adalah sebanyak 5,7%.<sup>(8)</sup> Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2016, di Kota Padang terdapat 999 siswa SMAN dengan status gizi kurang

dengan prevalensi yaitu 7,1% dan terdapat 1055 siswa dengan status gizi lebih atau 7,5%.<sup>(10)</sup>

Banyak faktor yang menyebabkan tidak seimbang status gizi seseorang, yaitu faktor langsung dan tidak langsung.<sup>(11)</sup> Faktor yang mempengaruhi secara langsung adalah asupan makanan dan infeksi. Faktor tidak langsung dari status gizi ada tiga faktor yaitu ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan anak, dan lingkungan kesehatan yang tepat, termasuk akses terhadap pelayanan kesehatan<sup>(9)</sup>. Pola makan memberikan informasi tentang gambaran mengenai jumlah dan jenis bahan makanan yang dimakan setiap hari<sup>(10)</sup>. Pola makan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor konsumsi makanan, aktivitas fisik, sosial ekonomi dan faktor lainnya.<sup>(13)</sup>

Salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu konsumsi makanan yang beragam dan banyak mengonsumsi sayur dan cukup buah-buahan.<sup>(13)</sup> Banyak kandungan yang terdapat dalam buah dan sayur yaitu vitamin, mineral, dan serat pangan yang baik untuk kesehatan tubuh.<sup>(12)</sup> Banyak remaja yang enggan untuk mengonsumsi buah dan sayur<sup>(11)</sup>. Buktinya konsumsi buah dan sayur pada kelompok usia di atas 10 tahun masih rendah, yaitu sebesar 37,9% dan 36,7%.<sup>(8)</sup> Data Riskesdas 2010 dan 2013 melaporkan bahwa penduduk dikategorikan cukup mengonsumsi sayur dan/atau buah apabila makan sayur dan/atau buah minimal 5 porsi (400 gram) per hari selama 7 hari dalam seminggu.<sup>(9)</sup> Dikategorikan kurang apabila konsumsi sayur dan/atau buah kurang dari ketentuan di atas.<sup>(8)</sup> Hal ini sudah sesuai dengan anjuran WHO dalam pedoman Gizi Seimbang<sup>(6, 7)</sup>. Kandungan yang terdapat pada buah dan sayuran yaitu dapat menjaga kesehatan dan

level energi, melindungi tubuh dari penuaan serta mengurangi risiko terkena beberapa jenis kanker<sup>(12)</sup>.

Dari penelitian sebelumnya tentang konsumsi serat (sayur dan buah) di dapatkan bahwa tingkat konsumsi serat remaja putri adalah sebanyak 7,72 gram dengan konsumsi terendah 5,50 gram dan konsumsi tertinggi yaitu 13,30 gram, serta standar deviasi 1,272<sup>(13)</sup>. Dalam penelitian lainnya proporsi penduduk terbanyak yang kurang mengonsumsi sayur dan buah adalah pada kelompok remaja (13-18 tahun) yaitu sebesar 98,4%<sup>(14)</sup>.

Faktor penyebab rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja adalah karena perubahan pola hidup masyarakat pada saat ini.<sup>(1)</sup> Perubahan perilaku tersebut menjadikan perilaku makan yang tidak seimbang, diantaranya melewatkan sarapan pagi serta sering mengonsumsi *fast food*<sup>(15)</sup>. Mereka lebih memilih untuk mengonsumsi makanan *fast food* agar lebih praktis.<sup>(17)</sup> *Fast food* yang biasanya tinggi lemak dan gula, namun rendah vitamin, serat, mineral serta mikronutrien, semakin disukai.<sup>(1)</sup> Mengonsumsi *fast food* dapat meningkatkan kalori masuk yang ditumpuk dalam jaringan lemak tubuh sehingga dapat meningkatkan status gizi, disebabkan karena konsumsi makanan *fast food* mengandung gula dan lemak<sup>(17)</sup>.

Pada penelitian sebelumnya tentang hubungan antara konsumsi *fast food*, aktivitas fisik dan status gizi (secara genetik) dengan gizi lebih penelitian yang dilakukan oleh Dwi Indah tahun 2017 didapatkan hasil bahwa siswa yang jarang mengonsumsi *fast food* berjumlah 62 siswa (100%) dengan persentase dari yang paling tinggi jarang mengonsumsi *fast food* terdapat pada siswa yang memiliki status gizi normal (40,3%), gizi lebih (25,8%), kurus (21%), dan sangat kurus (12,9%).<sup>(19)</sup>



Kemudian untuk data siswa yang sering mengkonsumsi *fast food* berjumlah 48 siswa (100%). Persentase dari yang paling tinggi/sering mengonsumsi *fast food* terdapat pada siswa yang memiliki status gizi normal (35,4%), gizi lebih (35,4%), kurus (16,7%), dan sangat kurus (12,5%)<sup>(18)</sup>.

SMAN 6 Kota Padang merupakan SMAN yang terletak di kecamatan Padang selatan, dan merupakan kecamatan dengan prevalensi tertinggi pertama di kota padang dengan kategori status gizi lebih dan kurang.<sup>(20)</sup> Di SMAN 06 Kota Padang terdapat 16 siswa dengan status gizi kurang atau sebesar 6,2% dan remaja dengan status gizi lebih sebanyak 58 siswa atau sebesar 9,2%<sup>(19)</sup>. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 27 Februari 2018 kepada 30 orang responden didapatkan hasil bahwa siswa dengan status gizi sangat kurus 1 orang (3,3%), 4 orang (13%) siswa dengan status gizi kurus, dengan status gizi gemuk sebanyak 2 orang (6,67%) dan 23 orang (77,03) siswa status gizi normal.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah penelitian adalah apakah ada hubungan konsumsi buah, sayur dan *fast food* dengan status gizi remaja di siswa SMAN 06 Kota Padang tahun 2018?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan konsumsi buah, sayur dan *fast food* dengan status gizi remaja di SMAN 06 Kota Padang tahun 2018.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi status gizi remaja di SMAN 06 kota Padang tahun 2018
2. Mengetahui distribusi frekuensi konsumsi buah pada remaja di SMAN 06 kota Padang tahun 2018
3. Mengetahui distribusi frekuensi konsumsi sayur pada remaja di SMAN 06 kota Padang tahun 2018
4. Mengetahui distribusi frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 06 kota Padang tahun 2018
5. Mengetahui hubungan konsumsi buah terhadap status gizi remaja di SMAN 06 kota Padang tahun 2018
6. Mengetahui hubungan konsumsi sayur terhadap status gizi remaja di SMAN 6 kota Padang tahun 2018
7. Mengetahui hubungan konsumsi *fast food* terhadap status gizi remaja di SMAN 6 kota Padang tahun 2018

### 1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah dan meningkatkan wawasan, pengetahuan, keterampilan dalam mengumpulkan, mengolah, menganalisis serta menginformasikan data temuan hubungan konsumsi buah, sayur dan *fast food* terhadap status gizi siswa SMAN 06 Kota Padang tahun 2018



## 2. Bagi Sekolah

Dapat memberikan gambaran tentang hubungan konsumsi buah, sayur dan *fast food* terhadap status gizi siswa SMAN 06 Kota Padang

## 3. Bagi Petugas Kesehatan dan Pemerintahan

Sebagai bahan referensi dan informasi bagi puskesmas, petugas kesehatan, masyarakat dan pemerintah dalam menentukan kebijakan yang akan datang sehingga masalah kesehatan bisa diatasi.

## 4. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Sebagai tambahan referensi dan kepustakaan khususnya tentang hubungan konsumsi buah, sayur dan *fast food* terhadap status gizi siswa SMAN 06 Kota Padang tahun 2018

### 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian payung dengan 4 mahasiswa lainnya dengan topik faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja di SMAN 06 kota Padang tahun 2018.. Variabel independennya meliputi asupan energi, lemak, serat, karbohidrat, jenis aktivitas fisik, konsumsi jajanan, kebiasaan sarapan, dan durasi tidur. Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui hubungan konsumsi buah, sayur dan *fast food* terhadap status gizi siswa SMAN 06 Kota Padang tahun 2018. Penelitian akan dilakukan di SMAN 06 Kota Padang dari bulan November 2017 sampai Oktober 2018. Penelitian ini bersifat analitik dengan desain *cross sectional*. Data primer dikumpulkan dengan cara melakukan pengukuran antropometri (tinggi badan dan berat badan).dan menyebarkan kuesioner *Semi Quantative Food Frequecy Quesioner* (SQ FFQ).