

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kelebihan berat badan adalah tantangan kesehatan masyarakat yang berkembang di negara-negara berpenghasilan rendah. Hal ini semakin menjadi tantangan utama kesehatan masyarakat di Indonesia. Selama beberapa dekade terakhir, kelebihan berat badan dan obesitas terus meningkat di semua kelompok umur.⁽¹⁾ Remaja Indonesia saat ini menghadapi tiga masalah gizi atau *triple burden of malnutrition*. Diantaranya yaitu kelebihan berat badan, padahal, masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam membentuk perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi. Oleh karena itu, jika tidak ditangani dengan baik dan sesegera mungkin, permasalahan gizi pada remaja saat ini akan berkontribusi pada berbagai penyakit kronis di kemudian hari.⁽²⁾

World Health Organization (WHO) istilah remaja merujuk kepada individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun.⁽³⁾ Masa remaja memiliki fase transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Remaja rentan mengalami masalah gizi karena adanya kecenderungan perilaku gizi yang tidak tepat, seperti ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi.⁽⁴⁾ Pada remaja harus mendapatkan asupan zat-zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ketidakseimbangan asupan dan perkembangan minumbulkan masalah gizi.⁽⁵⁾

Status gizi ditandai dengan kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh asupan nutrisi melalui konsumsi makanan. Hal ini menjadi salah satu penanda penting dalam menilai kesehatan remaja.⁽⁶⁾ Data SKI Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan bahwa 1,9%

(sangat rendah) remaja usia 13-15 tahun memiliki status gizi sangat kurus, 5,7% (sedang) status gizi kurus, 76,1% status gizi normal, 12,1% (tinggi) status gizi gemuk dan 4,1% (sedang) status gizi obesitas. Data Provinsi SKI Provinsi Sumatra Barat 2023 menunjukkan bahwa 2,3% (sangat rendah) remaja usia 13-15 tahun memiliki status gizi sangat kurus, 6,5% (sedang) status gizi kurus, 76,6% status gizi normal, 10,6% (tinggi) status gizi gemuk dan 4,1% (sedang) status gizi obesitas.

Obesitas termasuk masalah serius yang tersebar luas di seluruh dunia, baik di negara maju maupun di negara berkembang. Obesitas menjadi perhatian khusus karena prevalensinya yang meningkat di antara orang dewasa dan remaja.⁽⁷⁾ World Health Organization (WHO), obesitas diidentifikasi sebagai salah satu dari sepuluh kondisi yang berpotensi memicu penyakit di seluruh dunia. Obesitas kondisi dimana seseorang mengalami peningkatan berat badan yang berlebihan akibat akumulasi lemak secara abnormal, yang berpotensi mengganggu kesehatan.⁽⁸⁾ Lebih dari 50% penderita obesitas di dunia terdapat pada negara-negara berikut Amerika Serikat, Cina, India, Rusia, Brazil, Meksiko, Mesir, Jerman, Pakistan, dan Indonesia.⁽⁹⁾ Pada wilayah Asia Tenggara, Malaysia menjadi negara dengan prevalensi obesitas tertinggi sebesar 14% dan Indonesia berada pada urutan kelima di wilayah Asia Tenggara.⁽¹⁰⁾

Salah satu dampak buruk dari obesitas terhadap kesehatan adalah peningkatan risiko terkena penyakit-penyakit kronis seperti gangguan jantung, diabetes, dan kanker.⁽¹¹⁾ Pemahaman tentang gizi memiliki dampak signifikan terhadap masalah obesitas. Jika remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi, maka mereka dapat menentukan nutrisi yang dibutuhkan tubuh mereka dan menghindari konsumsi makanan yang berpotensi merugikan kesehatan mereka. Pola konsumsi makanan remaja dipengaruhi oleh besarnya uang saku yang mereka miliki. Jumlah uang saku tersebut akan memengaruhi kemampuan mereka untuk membeli makanan.⁽¹²⁾

Faktor penyebab obesitas pada remaja yaitu aktivitas fisik yang rendah, konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), melewatkan sarapan pagi, riwayat genetik orang tua, konsumsi zat gizi makro berlebih, pengetahuan tentang gizi, dan durasi tidur. Melewatkan sarapan pagi ternyata memiliki pengaruh yang tinggi terhadap resiko terjadinya obesitas. pengetahuan tentang kebutuhan gizi memiliki pengaruh yang cukup kuat sebagai faktor pendorong obesitas.⁽¹³⁾ Telisa et al (2020) menyatakan faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial terdiri dari asupan zat gizi makro berlebih, peningkatan konsumsi *fast food*, kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, faktor psikologis, jumlah uang saku, pengaruh iklan, status sosial ekonomi, tidak sarapan pagi, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor yang menyebabkan perubahan pola makan dan gaya hidup sehingga berisiko obesitas.⁽¹⁴⁾

Pengetahuan tentang gizi dasar yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang dalam memilih bahan makanan yang dikonsumsi hingga tidak mengakibatkan obesitas pada dirinya.⁽¹³⁾ Pengetahuan gizi dimaknai dengan kemampuan seseorang untuk mengingat kembali informasi tentang kandungan gizi makanan dan fungsi zat gizi dalam tubuh dapat disebut sebagai kemampuan memahami nutrisi.⁽¹⁵⁾ Pengetahuan gizi memiliki pengaruh yang cukup besar akan terjadinya obesitas pada remaja.⁽⁷⁾ Pengetahuan gizi seorang individu yang kurang merupakan faktor yang dapat menyebabkan masalah gizi dan perubahan perilaku makan yang tidak sehat.⁽¹⁶⁾

Umumnya, semakin besar uang saku anak sekolah semakin tinggi kemampuannya dalam membeli makanan dan bisa mendorong pola konsumsi berlebihan.⁽¹⁷⁾ Remaja dengan gizi lebih cenderung mempunyai uang saku yang lebih besar dari pada anak yang memiliki gizi normal. Semakin tinggi uang saku yang diberikan maka pengeluaran untuk suatu makanan semakin besar.⁽¹⁸⁾

Kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman untuk mencapai 15-30% kebutuhan gizi harian atau sekitar 300-500 kalori, biasanya dilakukan setelah bangun tidur pagi dan sebelum pukul 9 pagi atau sebelum melakukan aktivitas fisik disebut dengan sarapan.⁽¹⁹⁾ Seorang remaja yang melewatkan sarapan akan mengonsumsi snack lebih banyak sedangkan snack mengandung tinggi lemak.⁽²⁰⁾ Kebiasaan sarapan memiliki pengaruh yang cukup besar akan terjadinya obesitas pada remaja.⁽²¹⁾

Tingkat prevalensi anak obesitas pada Kota Payakumbuh adalah sebesar 8,85%.⁽²²⁾ Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Payakumbuh jumlah obesitas tertinggi berada di SMP N 1 Kota Payakumbuh diwilayah Puskesmas Tiakar dengan presentase penilaian status gizi penjarangan obesitas remaja 44,8% dan presentase skrining 66,6%, untuk gizi lebih presentase penilaian status gizi penjarangan adalah 53,8% dan presentase skrining yaitu 59,4%

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada lokasi penelitian dan variabel yang diteliti. Selain itu, belum ada penelitian terkait status gizi yang dihubungkan dengan kebiasaan pengetahuan gizi, uang saku, dan kebiasaan sarapan. Selain itu, belum ada penelitian terkait status gizi di tempat ini sebelumnya, dan penelitian ini dilakukan pada tahun 2024 dimana kemungkinan akan mendapatkan hasil serta kesimpulan yang berbeda cukup tinggi jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk membahas tentang hubungan pengetahuan gizi, uang saku, dan kebiasaan sarapan dengan status gizi di SMPN 1 Kota Payakumbuh.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan pengetahuan gizi, uang saku, dan kebiasaan sarapan dengan status gizi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan gizi, uang saku, dan kebiasaan sarapan dengan status gizi di SMPN 1 Kota Payakumbuh.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu:

1. Diketahui gambaran karakteristik, pada status gizi siswa di SMPN 1 Kota Payakumbuh
2. Diketahui pengetahuan gizi pada status gizi siswa di SMPN 1 Kota Payakumbuh
3. Diketahui gambaran uang saku pada status gizi siswa di SMPN 1 Kota Payakumbuh
4. Diketahui gambaran kebiasaan sarapan pada status gizi siswa di SMPN 1 Kota Payakumbuh
5. Dianalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi, pengetahuan gizi, dan uang saku dengan status gizi siswa di SMPN 1 Kota Payakumbuh.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang hubungan pengetahuan gizi, uang saku, dan kebiasaan sarapan dengan status

gizi siswa di SMPN 1 Kota Payakumbuh tahun 2024, serta ilmu dan wawasan yang diperoleh peneliti selama masa perkuliahan dapat diterapkan.

Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan, bahan bacaan dan menambah pengetahuan mahasiswa terkait hubungan pengetahuan gizi, uang saku, dan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa di SMPN 1 Kota Payakumbuh tahun 2024.

Bagi Fakultas

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi, bacaan dan informasi mengenai hubungan pengetahuan gizi, uang saku, dan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa di SMPN 1 Kota Payakumbuh tahun 2024.

1.4.2 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang hubungan pengetahuan gizi, uang saku, dan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa di SMPN 1 Kota Payakumbuh tahun 2024.

1.4.3 Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai media referensi bagi peneliti selanjutnya yang nantinya menggunakan penelitian yang sama terkait dengan hubungan pengetahuan gizi, uang saku, dan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa di SMPN 1 Kota Payakumbuh tahun 2024.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, uang saku, dan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa di SMP 1 Kota Payakumbuh tahun 2024. Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional Study*. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang berasal dari kuisisioner. Adapun responden pada penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Kota Payakumbuh. Variabel penelitian terdiri dari variabel terikat (dependent variable) yaitu status gizi pada remaja, variabel bebas (independent variable) yaitu pengetahuan gizi, uang saku, dan kebiasaan sarapan.

