

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Menurut WHO, *overweight* dan obesitas adalah kondisi ketika terjadi penyimpanan lemak secara berlebih akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi. Lemak yang berlebih dapat dilihat dari angka Indeks massa tubuh (IMT) yang melewati angka batas normal. IMT adalah indeks berat badan terhadap tinggi badan yang paling sering digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas pada anak-anak, remaja maupun dewasa. IMT didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam satuan meter ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).<sup>(1,2)</sup>

Gizi lebih memiliki konsekuensi serius yang tidak bisa diabaikan. Remaja yang mengalami gizi lebih memiliki risiko yang lebih besar mengalami kondisi serupa saat dewasa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa gizi lebih dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung, beberapa jenis kanker, serta mempengaruhi kesehatan tulang dan reproduksi. Selain itu, gizi lebih juga dapat menyebabkan gangguan metabolisme, masalah pernapasan, serta masalah psikososial seperti depresi dan rendahnya rasa percaya diri. Anak-anak dan remaja yang mengalami gizi lebih akan lebih rentan menjadi korban *bullying* dan stigma sosial, yang dapat mempengaruhi perkembangan emosional dan sosial mereka. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya melakukan upaya pencegahan dan penanganan terhadap kondisi gizi lebih, terutama pada remaja.<sup>(1, 3, 4, 5)</sup>

Berdasarkan data Riskesdas Nasional tahun 2018, prevalensi untuk gizi lebih remaja pada kelompok umur 16-18 tahun cukup tinggi yaitu sebanyak 13,5% (9,5% gemuk dan 4% obesitas). Angka ini telah meningkat dari tahun 2013 yang pada saat itu prevalensi gizi lebih sebanyak 7,3% (5,7% gemuk dan 1,6% obesitas). Sedangkan menurut data SKI tahun 2023, prevalensi gizi lebih pada kelompok umur 16-18 tahun adalah sebanyak 12,1% (8,8% gemuk dan 3,3% obesitas). Angka tersebut memang terjadi penurunan sebanyak 1,4% jika dibandingkan pada tahun 2018. Namun, penurunan tersebut belum memenuhi target SDG's (*Sustainable Development Goals*) untuk menekan laju prevalensi obesitas hingga 0,5% per tahun.<sup>(6,7)</sup>

Menurut data Riskesdas Sumatra Barat pada tahun 2018, Kota Padang yang jumlah penduduk terbanyak di Provinsi Sumatra Barat, menduduki posisi ke-4 dengan prevalensi terbanyak yaitu 14,86 % (9,92% gemuk dan 4,94% obesitas). Angka ini berada di atas rata-rata kasus gizi lebih di Provinsi Sumatra Barat yaitu 11,5 %. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023, Kota Padang memiliki prevalensi gizi lebih tertinggi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Andalas.

Gizi lebih pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, namun penyebab dasarnya adalah ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Ketidakseimbangan ini dapat diperburuk oleh pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta kurangnya pengetahuan tentang nutrisi yang tepat. Protein, serat, dan vitamin D merupakan tiga komponen penting dalam diet yang sehat. Ketiga komponen ini sering diabaikan, padahal memiliki peran yang signifikan dalam pencegahan gizi lebih.<sup>(8)</sup>

Protein merupakan salah satu zat gizi makro penting yang dibutuhkan oleh tubuh. Protein mempunyai fungsi utama dalam pemeliharaan sel yang rusak dan berfungsi sebagai zat pertumbuhan serta pengatur fungsi tubuh. Kelebihan dan kekurangan protein akan berdampak pada status gizi seseorang. Memperhatikan asupan protein sangat penting karena protein dapat membantu meningkatkan rasa kenyang lebih lama jika dibandingkan dengan karbohidrat dan lemak, sehingga dapat mengurangi keinginan untuk makan secara berlebihan. Selain itu, protein juga mendukung pertumbuhan otot dan memperbaiki jaringan tubuh, sehingga dapat meningkatkan metabolisme basal dan membantu tubuh dalam pembakaran kalori yang lebih efisien.<sup>(8, 9, 10, 11)</sup> Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nuristha Febrianti dkk tahun 2020 pada siswa di SMA 5 Gowa, hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat konsumsi protein pada siswa masih kurang sebanyak 102 orang (73,4%) memiliki asupan protein rata-rata yaitu 46,35 gram.<sup>(12)</sup>

Asupan serat berhubungan dengan kejadian gizi lebih. Serat dalam makanan berperan dalam pencegahan kenaikan berat badan, obesitas dan penyakit kronis. Makanan yang kaya serat membutuhkan waktu yang lebih lama untuk dicerna oleh tubuh, sehingga membuat perasaan kenyang lebih lama dan mengurangi keinginan untuk makan berlebihan. Selain itu, serat membantu mengatur kadar gula darah, sehingga dapat mengurangi keinginan seseorang untuk mengonsumsi makanan manis dan tinggi kalori. Remaja yang cenderung tergiur dengan makanan rendah serat seperti *fast food* akan memiliki risiko lebih tinggi terkena kondisi gizi lebih.<sup>(12, 13)</sup> Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, proporsi kurangnya konsumsi sayur dan buah di Indonesia mencapai 95,4%. Sedangkan menurut data SKI (Survei Kesehatan Indonesia) 2023,

proporsi tersebut meningkat menjadi 96,7%. Pada kelompok umur 15-19 tahun, proporsi kurangnya konsumsi sayur dan buah mencapai 97,5 %. Hal ini memperlihatkan tingkat kesadaran yang kurang terhadap pemenuhan asupan serat bagi masyarakat, terutama pada remaja.<sup>(6)</sup>

Vitamin D adalah salah satu vitamin larut lemak yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang kecil. Vitamin D memiliki peran penting dalam kesehatan tulang dan fungsi kekebalan tubuh, serta mempengaruhi metabolisme tubuh. Kekurangan vitamin D dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas dan gangguan metabolisme. Vitamin D membantu mengatur penyimpanan lemak dan penggunaan energi, yang pada akhirnya membantu mencegah penumpukan lemak berlebih. Kekurangan vitamin ini dapat mempengaruhi struktur, fungsi dan kandungan lemak jaringan adiposa, yang berpotensi menyebabkan gangguan metabolisme seperti obesitas.<sup>(14, 15)</sup> Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dhiya Atika dkk tahun 2022 pada remaja putri di SMAN 1 Majene, hasil penelitian diperoleh bahwa prevalensi asupan vitamin D yang kurang terdapat pada 147 siswi yaitu sebanyak 99,3%.<sup>(17)</sup>

Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara kecukupan asupan protein, serat, dan vitamin D dalam mengurangi risiko kejadian gizi lebih pada remaja. Dengan memperhatikan ketiga komponen ini, dapat tercapai keseimbangan energi yang lebih baik dan mendukung gaya hidup sehat yang berkelanjutan, sehingga membantu mencegah terjadinya gizi lebih pada remaja.

Puskesmas Andalas memiliki prevalensi tertinggi kejadian gizi lebih untuk usia 16-18 tahun di Kota Padang yaitu sebesar 19,87 %. Dari total 15 sekolah di wilayah tersebut, SMAS Adabiah Padang mencatat kasus gizi lebih tertinggi sebesar 27,2%

menurut data survei status gizi Puskesmas Andalas pada tahun 2023. Berdasarkan informasi tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara kecukupan asupan protein, serat dan vitamin D dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang pada tahun 2024.<sup>(18)</sup>

## **1.2 Perumusan Masalah**

Masalah gizi lebih merupakan isu kesehatan global yang mengancam terutama pada kelompok anak-anak dan remaja. Penyebab gizi lebih pada remaja dapat melibatkan berbagai faktor, seperti ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi, pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta kurangnya pengetahuan tentang nutrisi yang tepat. Meskipun asupan protein, serat, dan vitamin D telah diidentifikasi sebagai tiga komponen penting dalam diet yang sehat, namun remaja sering kali mengabaikannya. Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih lanjut peran kecukupan asupan protein, serat dan vitamin D dalam mencegah atau memperbaiki kondisi gizi lebih pada remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara kecukupan asupan protein, serat dan vitamin D terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecukupan asupan protein, serat dan vitamin D terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden.
2. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024.
3. Mengetahui distribusi frekuensi kecukupan asupan protein terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024.
4. Mengetahui distribusi frekuensi kecukupan asupan serat terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024.
5. Mengetahui distribusi frekuensi kecukupan asupan vitamin D terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024.
6. Mengetahui hubungan kecukupan asupan protein terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024.
7. Mengetahui hubungan kecukupan asupan serat terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024.
8. Mengetahui hubungan kecukupan asupan vitamin D terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan serta dapat memperkuat landasan dalam penelitian mengenai hubungan kecukupan asupan protein, serat dan vitamin D terhadap kejadian gizi lebih pada remaja.

### 1.4.2 Manfaat Akademis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan menjadi sumber referensi baru bagi peneliti selanjutnya terutama yang berada di lingkungan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas terkait hubungan kecukupan asupan protein, serat dan vitamin D terhadap kejadian gizi lebih pada remaja.

### 1.4.3 Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Peneliti

Peneliti dapat memperoleh pengalaman belajar langsung mengenai pengaplikasian teori yang selama ini dipelajari di kampus. Peneliti dapat mengetahui bagaimana kondisi nyata di lapangan sehingga dapat memberikan pemahaman mendalam dari permasalahan yang terjadi yaitu untuk mengetahui bagaimana hubungan kecukupan asupan protein, serat dan vitamin D terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024.

#### 2. Bagi Pihak Sekolah

Dapat menjadi suatu tambahan informasi bagi pihak sekolah beserta staf pendidik dan tenaga kependidikan untuk lebih memperhatikan kondisi kesehatan para siswa terutama kesehatan gizi sehingga dapat mengetahui perkembangan gizi yang berlebihan pada remaja.

#### 3. Bagi Responden

Dapat memperoleh tambahan wawasan dan informasi mengenai keadaan status gizi sehingga responden dapat mengatur asupan makanan dan dapat mengontrol berat badan yang dimiliki.

#### 4. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dapat menjadi acuan referensi baru bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat terutama Universitas Andalas mengenai kejadian gizi lebih pada remaja terkait asupan protein, serat dan vitamin D.

### 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecukupan asupan protein, serat dan vitamin D terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di SMAS Adabiah Padang tahun 2024. Waktu penelitian adalah dari bulan Januari 2024 – Agustus 2024. Adapun subjek dalam penelitian ini berjumlah 88 orang siswa yang terdiri kelas XI dan XII yang bersekolah pada tahun 2024. Penelitian ini berlokasi di SMAS Adabiah Padang, yang terletak di Kota Padang. Metode yang digunakan adalah *proportionate stratified random sampling* untuk mengumpulkan data tentang asupan protein, serat dan vitamin D. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah *editing, coding, processing* hingga *cleaning*. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan pada kedua variabel yaitu kejadian gizi lebih sebagai variabel dependen dan asupan protein, serat serta vitamin D sebagai variabel independen. Analisis data bivariate menggunakan *software* pada aplikasi pengolah data dengan melakukan uji chi square dengan taraf signifikan 0,05.