

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Persoalan gizi yang seringkali dihadapi remaja yaitu permasalahan gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan status gizi remaja usia 16-18 pada tahun 2018 menunjukkan remaja dengan prevalensi sangat kurus sebanyak 8.1%, normal 78,3%, obesitas 31%. Status gizi remaja usia 16-18 tahun berdasarkan jenis kelamin menunjukkan remaja dengan jenis kelamin laki-laki dengan prevalensi sangat kurus sebanyak 3,6%. Berdasarkan data tersebut remaja perempuan lebih banyak mengalami masalah gizi dibandingkan dengan laki – laki (Kemenkes, 2018).

Remaja sangat rentan terhadap gizi lebih. Prevalensi gizi lebih mengalami tren yang terus meningkat. Hal ini di buktikan dengan prevalensi nasional berdasarkan data hasil analisis, data Riskesdas tahun 2018 dapat dilihat bahwa prevalensi gizi lebih pada remaja berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) umur 13-15 tahun yang mengalami kelebihan berat badan yaitu 10,8% yang terdiri dari 8,3% gizi lebih dari 2,5% obesitas (Kemenkes, 2018). Hasil ini jauh lebih meningkat dibandingkan pada tahun 2013 yang hanya sebesar 1,4% remaja mengalami kelebihan berat badan (Kemenkes, 2013). Berdasarkan hasil profil kesehatan provinsi lampung (2018) obesitas pada umur >13 tahun menurut tertinggi di kota Metro (35,9%), Lampung Utara (27,2%), kabupaten/kota terendah di Tulang Bawang (9,4%) dan Bandar Lampung (23,6%). Angka ini masih jauh dari angka prevalensi yang ditargetkan dalam RPJM 2020-2024, yakni 14%.

Remaja merupakan generasi penerus bangsa sehingga salah satu sumber daya manusia yang paling potensial dan berkualitas jika sejak dini terpenuhi kebutuhan gizi yang baik. Remaja rentan memiliki masalah gizi karena remaja merupakan masa peralihan yang menuju masa dewasa dari masa anak – anak, terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan, selain itu kecenderungan remaja makan secara berlebihan menyebabkan status gizi lebih (Dieny dalam Febriani 2018). Kesibukan pada masa remaja yang lebih banyak bersosialisasi

dilingkungan luar mendorong perilaku lebih banyak makan diluar rumah, media masa seperti televisi, iklan online, teman sebaya memiliki faktor yang kuat dalam mempengaruhi pemilihan makanan remaja. Banyak remaja obesitas yang tidak teridentifikasi saat masa anak-anak dan tidak mendapat penanganan yang tepat. Identifikasi secara dini dapat dilakukan dengan mengetahui indeks massa tubuh dari para remaja untuk kemudian dilakukan tindakan pencegahan terhadap berbagai risiko penyakit yang mungkin diderita (Febriani, 2018).

Status gizi lebih merupakan kondisi dimana berat badan melebihi berat badan normal. Persatuan ahli gizi rumah sakit Cipto Mangun Kusumo (RSCM), menyebutkan bahwa status gizi lebih dibagi menjadi 2 yaitu overweight yang berarti berat badan lebih dari 10-20 % dari berat badan ideal dan obesitas yaitu kondisi tubuh memiliki berat badan lebih 20% dari berat badan ideal. Status gizi lebih disebabkan oleh tiga faktor, yakni faktor perilaku, lingkungan, dan genetik. Faktor genetik sebenarnya menyumbang 10-30% sementara faktor perilaku dan lingkungan dapat mencapai 70%. Perkembangan teknologi yang pesat berkontribusi pada peningkatan prevalensi status gizi lebih, tanpa disadari teknologi menggiring kita untuk bergaya hidup yang mengeluarkan kalori sedikit diantaranya kurang beraktivitas fisik, makan makanan instan, dan kurang mengonsumsi buah dan sayur (Febriani, 2018).

Remaja obesitas pada sepanjang hidupnya mempunyai resiko lebih tinggi untuk menderita sejumlah masalah kesehatan yang serius seperti diabetes, penyakit jantung, stroke dan generatife lainnya. Obesitas terutama disebabkan oleh faktor lingkungan. Faktor genetik diduga juga berperan pada kejadian obesitas tetapi tidak dapat menjelaskan terjadinya peningkatan prevelensi obesitas. Pengaruh faktor lingkungan terutama terjadi melalui ketidakseimbangan antara pola makan, perilaku makan dan aktivitas fisik. Hal ini terutama berkaitan dengan perubahan gaya hidup yang mengarah pada *sedentary life style* (gaya hidup yang mengacu pada segala jenis aktivitas yang dilakukan di luar waktu tidur dengan karakteristik keluaran kalori yang sangat sedikit) (Kemenkes RI, 2012).

Hubungan antara pengetahuan dengan status gizi terlihat bahwa semakin rendah pengetahuan seseorang tentang gizi akan semakin besar kemungkinan

untuk memiliki status gizi status gizi kurus atau gemuk (Florence, 2017). Sikap tumbuh diawali dari pengetahuan yang dipersepsikan sebagai suatu hal yang baik maupun yang tidak baik, kemudian diinternalisasikan ke dalam dirinya. Hal ini dapat diartikan bahwa sikap yang baik dan kurang terbentuk dari komponen pengetahuan. Hal ini akan mempengaruhi perilaku seseorang dalam hal ini yaitu pemilihan makanan yang seimbang (Baron, 2016).

Kegemukan terjadi pada kondisi asupan energi yang melebihi penggunaan energi. Karbohidrat termasuk dalam zat gizi makro yang merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Tingginya asupan karbohidrat dan asupan protein menjadi faktor risiko obesitas pada anak. Pada kondisi obesitas, tingginya asupan karbohidrat menyebabkan glukosa disimpan dalam bentuk trigliserida di jaringan adiposit, asupan protein yang tinggi melebihi kebutuhan menyebabkan protein akan disimpan di lemak, kemudian lemak didalam tubuh diserap dalam bentuk trigliserida di jaringan adiposit. Obesitas pada dasarnya disebabkan oleh kelebihan jaringan adiposit (Primashanti, 2018).

Aktivitas fisik dapat meningkatkan pengeluaran energy sebesar 20-50% dalam penurunan berat badan. Gizi lebih dan aktivitas fisik memiliki kaitan yang erat dimana keduanya berhubungan dengan penumpukan lemak tubuh akibat dari ketidakseimbangan energi, hal tersebut dikarenakan energy yang masuk lebih besar dibandingkan dengan energi yang keluar (Setyo dkk, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hamalding dkk (2019), menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada remaja gizi lebih dan obesitas berkaitan dengan perilaku *sedentary lifestyle*. Remaja yang *overweight* dan obesitas lebih banyak melakukan aktivitas pasif seperti menonton televisi, bermain gadget, bermain laptop, video game dan tiduran disertai mendengarkan lagu.

Berdasarkan hasil penelitian dahulu oleh Lupiana, (2022) menunjukkan dari 34 orang remaja SMP Advent Bandar Lampung yang menjadi responden sebanyak 55,9% memiliki IMT kategori baik, sebanyak 20,6% memiliki IMT dengan kategori lebih dan 23,5% dengan kategori obesitas. Tidak ada remaja yang memiliki IMT dengan kategori kurang.

Berdasarkan beberapa pemaparan dan hasil penelitian dahulu yang dilakukan maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul gambaran

status gizi, asupan energi, asupan zat gizi makro aktifitas fisik dan pengetahuan gizi siswa Sekolah Menengah Pertama Advent Bandar Lampung tahun 2023.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu mengetahui “Bagaimana gambaran status gizi, asupan energi, asupan zat gizi makro, aktifitas fisik dan pengetahuan gizi siswa Sekolah Menengah Pertama Advent Bandar Lampung tahun 2023?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi lebih, asupan zat gizi makro, aktifitas fisik dan pengetahuan gizi siswa Sekolah Menengah Pertama Advent Bandar Lampung tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran status gizi lebih dan obesitas siswa Sekolah Menengah Pertama Advent Bandar Lampung tahun 2023.
- b. Mengetahui asupan energi dan zat gizi makro siswa Sekolah Menengah Pertama Advent Bandar Lampung tahun 2023.
- c. Mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa Sekolah Menengah Pertama Advent Bandar Lampung tahun 2023.
- d. Mengetahui pengetahuan gizi siswa Sekolah Menengah Pertama Advent Bandar Lampung tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pengalaman bagi peneliti terutamanya dalam meneliti tentang gambaran status gizi lebih, asupan energi, asupan zat gizi makro pengetahuan gizi dan aktifitas fisik siswa Sekolah Menengah Pertama Advent Bandar Lampung.

2. Manfaat Aplikatif

Bagi SMP Advent Bandar Lampung, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi mengenai gambaran status gizi lebih pada remaja sehingga meningkatkan kewaspadaan bagi orang tua dan guru agar remaja tidak mengalami gangguan kesehatan yang disebabkan oleh status gizi lebih di kemudian hari.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan dengan rancangan penelitian bersifat deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi pada siswa Sekolah Menengah Pertama Advent Bandar Lampung tahun 2023. Variabel pada penelitian ini adalah status gizi, asupan energi, asupan zat gizi makro, pengetahuan gizi dan aktifitas fisik. Penelitian ini dilakukan kepada siswa Sekolah Menengah Pertama Advent Bandar Lampung tahun 2023.