

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah masa yang sangat penting dalam membangun perkembangan mereka dalam dekade pertama kehidupan (*UNICEF* 2010). Usia remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang membutuhkan asupan gizi yang adekuat. Remaja merupakan salah satu periode dalam kehidupan antara pubertas dan maturitas penuh (10-21 tahun), juga suatu proses pematangan fisik dan perkembangan dari anak-anak sampai dewasa. Perkembangan remaja dibagi menjadi tiga periode, yaitu remaja awal (10-14 tahun), remaja pertengahan (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun) Kusuma *et al.*, (2012). Remaja adalah kelompok umur 10-18 tahun yang mengalami perubahan-perubahan hormonal, kognitif, dan emosional dalam pertumbuhannya sehingga banyak membutuhkan zat-zat gizi secara khusus Almatsier *et al.*,(2011).

Terkait dengan masalah gizi adalah masalah asupan makanan yang tidak seimbang. Secara nasional, prevalensi gemuk pada remaja di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 7,3% gemuk (*overweight*), 3,5% sangat gemuk (obesitas) dan prevalensi kurus 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus. Perubahan data Riskesdas dari tahun 2010 ke 2013 pada prevalensi remaja gemuk yaitu pada tahun 2010 remaja gemuk 1,4% dan pada tahun 2013 remaja gemuk 7,3%. Data ini menunjukkan bahwa setiap tahun semakin banyak remaja yang tidak seimbang dalam mengatur pola makan Riskesdas, (2013) Namun permasalahan gizi pada

remaja cukup tinggi. Gizi lebih dapat berupa overweight dan obesitas Suharsa dan Sahnaz, (2016). Menurut WHO (2017) mendefinisikan gizi lebih dan obesitas merupakan akumulasi lemak berlebih yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan kesehatan. Data RISKESDAS tahun 2018 melaporkan bahwa presentase gizi lebih (IMT/U) remaja usia 16-18 tahun secara nasional ialah gizi gemuk 9,5%, dan obesitas 4%, prevalensi ini mengalami peningkatan dari data RISKESDAS tahun 2013 yaitu gizi gemuk 5,7% dan obesitas 1,6%.

Provinsi Kalimantan Tengah prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja gizi gemuk umur 16-18 tahun menurut RISKESDAS 2018, memiliki target sebesar 7,15% sedangkan data di Kota Palangkaraya memiliki prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja gizi gemuk sebesar 11,69%, dan Prevalensi status gizi obesitas di Provinsi Kalimantan Tengah menurut RISKESDAS 2018, memiliki target sebesar 4,25% dan kota Palangkaraya sebesar 7,85% dari hasil data gizi gemuk dan obesitas tersebut kota Palangkaraya mengalami kenaikan di atas target yang telah di tentukan dalam artian kota palangkaraya harus dilakukan intervensi terhadap gizi lebih agar obesitas pada remaja prevalensinya menurun dan sesuai target yang di tentukan.

Data mempresentasikan kondisi gizi pada remaja. di Indonesia yang harus diperbaiki. Umumnya pola makan yang dapat mempengaruhi status gizi pada remaja Cahyaning *et al.*, (2019).

Faktor lain penyebab *overweight* menurut Nirwana, (2012) yaitu tingkat sosial ekonomi dan pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan tentang gizi sangat mempengaruhi seseorang dalam memenuhi kebutuhannya. Kedalaman dan

keluasan pengetahuan tentang gizi akan menuntun seseorang dalam pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian pangan yang diselaraskan dengan konsep pangan. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Faktor yang mempengaruhi pola makan yaitu perilaku yang ditempuh seseorang dalam memilih bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari meliputi jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makanan yang berdasarkan pada faktor faktor sosial, budaya, dimana mereka tinggal. Mulyati, (2018), makan cukup maupun kurang, dikarenakan pola makan berlebih akibat dari makanan yang dikonsumsi diubah menjadi lemak tubuh. akibat dari kurangnya aktivitas fisik. Maka sisa kalori yang tersimpan didalam tubuh akan membentuk lemak. Putra, (2017).

Ketidakeimbangan antara asupan dan keluaran energi mengakibatkan penambahan berat badan, obesitas muncul pada usia remaja cenderung berlanjut ke dewasa, dan lansia Puspasari, (2019) Kebiasaan makan pada remaja telah bergeser dari pola makan tradisional yang banyak mengandung karbohidrat kompleks dan serat menjadi pola makan modern yakni makanan kemasan, jajanan, dan fast food dengan kandungan protein, lemak, karbohidrat sederhana, dan garam yang tinggi namun rendah serat Masriadi, (2018). Perubahan pola makan ini meninggalkan konsep makanan seimbang sehingga berdampak negatif terhadap kesehatan. Kebiasaan makan yang tinggi lemak jenuh dan gula, rendah serat menyebabkan

masalah kegemukan, gizi lebih, serta meingkatkan radikal bebas yang memicu munculnya berbagai penyakit degenartif (Masriadi, 2018).

Menurut *US Deparment of Health and Human Services* (2015), aktivitas fisik mempunyai beberapa manfaat dalam menurunkan berat badan. Aktivitas fisik berperan pada pembakaran kalori di dalam badan dan apabila bergabung dengan pengurangan kalori yang dikonsumsi, ini akan berdampak pada defisit kalori yang seterusnya akan menurunkan berat badan. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam perbaikan dari segi psikologi, seperti perbaikan mood dan perbaikan dari depresi.

Hasil penelitian sabila rusyadi, (2017) menunjukkan bahwa dari 60 orang responden, sebanyak 42% 25 *overweigh* dan sebanyak 58% 35 orang obesitas, sebanyak 60% 18 orang responden laki-laki memiliki pola makan frekuensi waktu makan sedang 50% 15 orang responden perempuan memiliki pola frekuensi makan sedang, sebanyak 90% 27 orang responden laki-laki dan 73% responde perempuan memiliki asupan energi dengan katagori defisit dengan rata-rata asupan energi yang dikonsumsi sebesar 1895,05 kkal/hari. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dengan berat badan berelebih memiliki asupan energi yang belum mencukupi kebutuhan energi harian, sebanyak 54% 16 orang responden laki-laki dan 67 % 20 orang responden perempuan memiliki nila *physical activity level* (pal) pada kategori ringan. Rata-rata nila *physical activity level* (pal) keseluruhan responden 1,68 sehingga Sebagian besar mahasiswa dengan barat badan berlebih memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori ringan. Hal ini membuat penulis tertarik untuk meneliti lebih lajut untuk melihat gambaran pola makan dan aktivitas

fisik pada Remaja Gizi Lebih Di SMAN 3 Kota Palangka Raya karena di SMAN 3 Kota Palangka Raya merupakan sekolah yang memiliki siswa/siswi yang terbanyak, survey pendahuluan saya yang sudah saya temui banyak remaja gizi lebih di SMAN 3 Palangka Raya yang kurang beraktivitas dan hanya sebagian remaja yang mengikuti ekstrakurikuler dan juga makanan yang di jual di kantin sekolah banyak mengandung lemak dan karbohidrat.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Gambaran Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Remaja Gizi Lebih Di SMAN 3 Kota Palangka Raya?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Remaja Gizi Lebih di SMAN 3 Kota Palangka Raya

2. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi karakteristik sampel yang meliputi umur, jenis kelamin remaja di SMAN 3 Kota Palangka Raya.
- b) Mengidentifikasi gizi lebih berdasarkan indeks masa tubuh menurut umur remaja di SMAN 3 Kota Palangka Raya.
- c) Mengidentifikasi pola makan menggunakan kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*), remaja di SMAN 3 Kota Palangka Raya.
- d) Mengidentifikasi Aktivitas fisik remaja di SMAN 3 Kota Palangka Raya.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat untuk:

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat sebagai wacana bagi institusi pendidikan dalam pengembangan dan peningkatan mutu pendidikan dimasa yang akan datang.
- b. Dapat dipakai sebagai bahan bacaan keperpustakaan
- c. Dapat memberi masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan menjadi bahan referensi bagi peneliti berikutnya.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi peneliti

Penambah pengetahuan peneliti tentang gambaran pola makan dan aktivitas fisik pada siswa/siswi remaja di SMAN 3 Kota Palangka Raya dengan status gizi lebih dan diharapkan menjadi referensi atau sumber informasi bagi peneliti selanjutnya.

b. Bagi tenaga kesehatan

Bahan masukan dalam memberikan informasi yang benar dan pelayanan kesehatan yang efektif dalam usaha menangani pola makan dan aktivitas fisik pada siswa/siswi remaja dengan status gizi lebih.

c. Bagi Siswa/Siswi Remaja Di SMAN 3 Kota Palangka Raya

Sumber informasi atau pengetahuan mengatur pola makan dan aktivitas fisik dalam mengurangi terjadinya gizi lebih.