

BAB I

PENDAHULUAN

a. Latar Belakang

Masa SMA/remaja yaitu masa peralihan dari anak-anak menuju ke dewasa. terkadang berumur antara 10 sampai 19 tahun. Masa remaja merupakan masa terpenting di dalam kehidupan karena terjadi perubahan secara biologis yaitu pematangan seksual, peningkatan berat badan, dan tinggi badan. Cole (2002) menyatakan bahwa "Perkembangan fisik sudah di mulai pada masa praremaja dan terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang akan makin sempurna pada masa remaja pertengahan dan remaja akhir". Perkembangan fisik yaitu dasar dari perkembangan aspek lain yang mencakup perkembangan psikis dan sosialis dengan arti jika perkembangan fisik berjalan secara baik dan benar, maka perkembangan psikis dan sosial juga lancer. Pada masa remaja manusia mengalami perkembangan yang cepat. Kecepatan pertumbuhan fisik pada masa remaja adalah kedua tercepat setelah masa bayi, sebanyak 20% tinggi badan (TB) dan 50% berat badan (BB) yang dicapai selama periode ini. Khomsan (2007) menyatakan bahwa "Oleh karena itu, diperlukan asupan gizi yang cukup untuk menjamin pertumbuhan yang maksimal".

Permasalahan gizi yang sangat rentan terjadi pada remaja dikarenakan adanya berbagai pengaruh dari dalam maupun luar yang mudah untuk diikuti. Amelia (2008) menyatakan bahwa "Ada tiga alasan bisa dikatakan remaja itu rentan. Yang pertama, percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak. Lalu yang kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan zat gizi. Dan ketiga, kehamilan (kecanduan alcohol dan obat, meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi, disamping itu juga banyak yang makan secara berlebihan dan akhirnya mengalami obesitas".

Obesitas yaitu penyakit yang mengakibatkan emosional dan sosial, seseorang bisa dikatakan obesitas ketika jika kelebihan berat badan melebihi 20% dari berat badan normal. Salah satu penyakit yang menjadi permasalahan serius di negara berkembang, dengan pengaruh negatif terhadap pertumbuhan ekonomi. Rahmat dkk (2017) menyatakan bahwa "Seiring dengan pertumbuhan penduduk, maka kurang lebih sudah 20 tahun obesitas meningkat seiring dengan kebiasaan, cara mengonsumsi, dan gaya hidup". World Health Organization (WHO) (2014) menyatakan bahwa "Obesitas yaitu masalah epidemiologi global yang jadi ancaman serius bagi Kesehatan masyarakat dunia,

2,8 juta orang meninggal karena penyakit diabetes dan juga penyakit jantung akibat obesitas”.

Status gizi yaitu sesuatu yang diakibatkan oleh status keseimbangan antara jumlah asupan (intake) zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan (requirement) oleh tubuh dalam berbagai fungsi biologis (pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan Kesehatan, dan sebagainya). Marni (2013) menyatakan bahwa “status gizi diartikan sebagai kondisi fisik seseorang sebagai refleksi dari keseimbangan energi yang masuk dan dikeluarkan oleh tubuh”. Status gizi yaitu ketersediaan zat-zat gizi pada tingkat sel yang seimbang dengan kombinasi yang sesuai diperlukan untuk berkembang dan berfungsi secara normal.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Prevalensi obesitas di Indonesia umur ≥ 15 tahun pada tahun 2007 18,8% lalu pada tahun 2013 meningkat menjadi 26,6%. Setelah itu meningkat pada tahun 2018 yaitu 31%. Sedangkan di wilayah Jawa Timur pada tahun 2018 yaitu 30%. Tahun 2013 dari hasil Riskesdas prevalensi obesitas umur 16-18 tahun sebanyak 1,60%. Laporan dari Dinas Kesehatan Jawa Timur menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih pada tahun 2015 di Kota Malang yaitu sebesar 39,95% dan meningkat menjadi 42,53% pada tahun 2016.

Notoatmojo (2003) menyatakan bahwa “Pengetahuan gizi seimbang yaitu pengetahuan mengenai makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang tidak berbahaya untuk tubuh dan cara mengolahnya juga aman agar zat gizi dalam makanan tidak hilang”. Kemenkes RI (2014) menyatakan bahwa “Gizi seimbang yaitu susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah terjadinya masalah gizi”.

Status gizi seseorang dapat ditentukan oleh faktor gizi yang eksternal maupun internal. Yang mendasar pada internal yaitu umur, jenis kelamin, dan aktivitas. Faktor yang berpengaruh di luar diri seseorang disebut faktor gizi eksternal merupakan konsumsi makanan. Aktivitas fisik yaitu faktor penting yang dapat mempengaruhi status gizi remaja karena pada masa remaja, akan lebih aktif dan juga banyak kegiatan olahraga, tetapi banyak juga yang mengabaikan aktivitas fisik harusnya dilakukan dengan baik. Waktu tidur juga dapat mempengaruhi status gizi remaja. Patel (2008) menyatakan bahwa “Remaja dengan waktu tidur yang kurang, memiliki resiko lebih besar untuk mengalami masalah gizi lebih karena terjadinya perubahan hormone yang berkontribusi terhadap kenaikan Indeks Massa Tubuh (IMT) remaja”. Ada faktor lain yaitu kurangnya pengetahuan gizi.

Pengetahuan gizi yaitu kemampuan seseorang untuk mengingat Kembali kandungan gizi makanan dan juga kegunaan zat gizi tersebut. Emilia (2008) menyatakan bahwa "Pengetahuan gizi ini mencakup proses kognitif yang dibutuhkan untuk menggabungkan informasi gizi dengan perilaku makan, agar struktur pengetahuan yang baik tentang gizi dan Kesehatan dapat dikembangkan". Penelitian yang dilakukan oleh Amelia (2008) menyatakan bahwa "Remaja yang memiliki pengetahuan gizi baik akan lebih mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhan masing-masing".

Obesitas pada remaja penting untuk diperhatikan karena remaja yang mengalami obesitas 80% berpeluang mengalami obesitas juga pada saat dewasa. Remaja yang overweight atau obesitas akan berisiko terkena penyakit kardiovaskuler yang dapat berpotensi menjadi penyakit jantung coroner dan stroke, Tidak hanya itu, obesitas juga dapat mengakibatkan kanker, diabetes melitus tipe 2, hipertensi, asma.

Apabila pengetahuan gizi seimbang remaja kurang pengetahuan tentang gizi seimbang, maka yang harus dilakukan yaitu menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan dapat menyebabkan masalah gizi kurang ataupun lebih. Pengetahuan tentang mengonsumsi makanan yang rendah pada remaja akan berpengaruh pada pola konsumsi makanan cepat saji. Kebanyakan sering timbul yang dihadapi remaja yaitu perubahan gaya hidup pada remaja dapat berpengaruh besar untuk kebiasaan makan. Remaja lebih berinteraksi lebih dengan pengaruh lingkungan dan mengalami perilaku yang baru dengan menjadikan mereka lebih aktif, lebih banyak untuk makan di luar rumah, dan mendapatkan banyak sekali pengaruh dalam pemilihan makanan yang dimakan. Mereka juga akan lebih banyak mencicipi makanan baru, salah satunya fast food. Suhardjo (2003) menyatakan bahwa "Kemiskinan dan kekurangan persediaan pangan yang bergizi yaitu faktor terpenting dalam masalah gizi, selain itu penyebab lainnya yaitu gangguan gizi merupakan kekurangan pengetahuan dan kemampuan untuk menerapkan informasi dalam kehidupan sehari-hari".

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di salah satu SMA Negeri Kota Malang yaitu SMA Negeri 7 Kota Malang menunjukkan bahwa terdapat siswa remaja usia 15-17 tahun yang memiliki status gizi gemuk diukur menggunakan timbangan berat badan digital dan mikrotois untuk tinggi badan. Berdasarkan studi pendahuluan tersebut dengan prevalensi siswa pada kelas X-5 dengan status gizi lebih sebanyak 5 dari 10 siswa. Berdasarkan studi pendahuluan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Pola Makan dengan Obesitas di SMA Negeri 7 Malang" dikarenakan terdapat 5 dari 10 siswa mengalami obesitas.

b. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, didapatkan rumusan masalah yaitu “Apakah terdapat hubungan tingkat pengetahuan gizi, pola makan dengan obesitas pada siswa di SMA Negeri 7 Kota Malang.

c. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi, pola makan dengan obesitas siswa di SMA Negeri 7 Kota Malang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengetahuan gizi siswa di SMA Negeri 7 Kota Malang
- b. Mengetahui siswa yang mengalami obesitas di SMA Negeri 7 Kota Malang
- c. Mengetahui pola makan siswa di SMA Negeri 7 Kota Malang
- d. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan obesitas pada siswa di SMA Negeri 7 Kota Malang
- e. Menganalisis hubungan pola makan dengan obesitas pada siswa di SMA Negeri 7 Kota Malang
- f. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan dengan pola makan pada siswa di SMA Negeri 7 Malang

d. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi, pola makan dengan obesitas siswa di SMA Negeri 7 Kota Malang.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan informasi kepada siswa tentang pengetahuan gizi
- b. Dapat mengetahui status gizi melalui IMT