

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh (Par'i, Wiyono and Harjatmo, 2017). Status gizi menjadi penanda penting di dalam menunjang kesehatan untuk mengetahui tingkat konsumsi makanan dan penyerapan zat-zat gizi di dalam tubuh. Supariasa, dkk (2014) menyatakan bahwa, status gizi merupakan bentuk wujud asupan gizi dari keseimbangan suatu variabel tertentu. Adanya keseimbangan antara jumlah asupan (*intake*) zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan (*required*) oleh tubuh digunakan untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas atau produktivitas, pemeliharaan kesehatan dan lain-lain (Kementerian Kesehatan RI, 2003). *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa, gizi merupakan pilar utama dari kesehatan dan kesejahteraan sepanjang siklus kehidupan (WHO dalam Soekirman 2002).

Indeks Massa Tubuh (IMT) akan memberikan indikasi masalah gizi yang sifatnya akut, sebagai akibat dari peristiwa yang terjadi dalam waktu yang tidak lama (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Indikator ini dapat mengidentifikasi masalah gizi gemuk (*overweight*) pada usia dini yang dapat berakibat pada risiko berbagai penyakit *degenerative* pada saat dewasa. Menurut *World Health Organization* atau WHO ('Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies.', 2004) status gizi lebih *overweight* berdasarkan Body Mass Indeks (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah 23-27,5 kg/m<sup>2</sup>. Lebih lanjut, data WHO dalam Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2012), menunjukkan bahwa dari 57 juta kematian yang terjadi di dunia pada tahun 2008, sebanyak 36 juta atau hampir dua pertiganya disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular. Berdasarkan data *Disability-Adjusted Life Year* (DALY) oleh WHO (Geneva, 2018), beban penyakit tertinggi (prioritas masalah) di Indonesia adalah penyakit kardiovaskular yang menunjukkan kerugian angka

tertinggi yakni 17962,1 tahun produktif yang hilang, dan didominasi oleh penyakit jantung iskemik.

Perkembangan teknologi zaman sekarang telah mempengaruhi pola kehidupan anak sekolah, terutama pada pola kebiasaan makan dan aktivitas fisik (Mushtaq *et al.*, 2011). Penelitian di Brazil oleh Gabriela, *et al.* (2017) pada remaja usia 11 – 14 tahun ditemukan bahwa, tingginya frekuensi *screen time gadget* berbanding lurus dengan peningkatan berat badan dan pola makan yang tidak sehat. Perubahan pola kehidupan tersebut secara tidak langsung menimbulkan suatu pola kehidupan baru di masyarakat yang serba cepat, praktis dan modern, terutama dalam bidang makanan dan minuman. Kemudahan dalam mendapatkan makanan dengan adanya teknologi digital yang serba instan menyebabkan siswa malas dan enggan untuk bergerak. Selain itu, kehidupan dunia maya seakan lebih menarik bagi mereka daripada dunia nyata atau yang biasa disebut *Phubbing Behavior* (P, 2020).

Manajemen terapi non farmakologik yang saat ini diberikan untuk menurunkan berat badan pada seseorang *overweight* dan obesitas adalah dengan diet rendah energi atau defisit kalori (Locher *et al.*, 2016). Pada penelitian (Maidelwita, 2011), terdapat penurunan berat badan pada wanita *overweight* dan obesitas setelah dilakukan pemberian diet rendah energi seimbang dan latihan fisik aerobik. Dengan pengaturan asupan makan dan aktivitas fisik, maka akan terjadi keseimbangan energi yang menyebabkan penurunan berat badan tubuh dan indeks massa tubuh (IMT). Penelitian yang dilakukan oleh Faizah dan Muniroh (2018) menunjukkan bahwa, klien catering yang memiliki menu diet *south beach* mampu menurunkan berat badan, indeks massa tubuh, dan persentase lemak tubuh dalam kurun waktu satu bulan. Prinsip dasar zat gizi dari diet *south beach* ini adalah memilih bahan makanan dengan karbohidrat kompleks, serat tinggi, dan lemak tak jenuh.

Peningkatan angka *overweight* pada remaja akan berdampak pada terjadinya peningkatan pembiayaan kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan prevalensi *overweight* terjadi pada penduduk usia >18 tahun di Indonesia meningkat dari 11,5% (2013) menjadi 13,6% (2018). Sedangkan, pada

wilayah Provinsi Jawa Timur, peningkatan juga terjadi dari 10,9% (2013) menjadi 13,75 (2018).

Pemberian intervensi dalam bentuk pendampingan deteksi dini obesitas selama dua bulan pada remaja diharapkan dapat merubah perilaku pola makan dan aktivitas fisik secara signifikan yang akan berdampak pada perubahan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengetahuan dan keterampilan mengenai pola makan yang sehat dan seimbang serta pentingnya aktivitas fisik akan ditingkatkan selama pendampingan. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin meneliti tentang “Analisis Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Serat, dan Aktivitas Fisik terhadap Indeks Massa Tubuh Setelah Pendampingan Deteksi Dini Obesitas pada Siswa SMAN 4 Malang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat perbedaan antara asupan energi, zat gizi makro, serat, dan aktivitas fisik, terhadap indeks massa tubuh sebelum dan setelah mendapatkan pendampingan deteksi dini obesitas pada siswa SMAN 4 Malang.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis asupan energi, zat gizi makro, serat, dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh sebelum dan setelah mendapatkan pendampingan deteksi dini obesitas pada siswa SMAN 4 Malang.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik umum responden yang meliputi; jenis kelamin, usia, dan status gizi.
- b. Menganalisis indeks massa tubuh pada siswa SMAN 4 Malang sebelum dan setelah dilakukan pendampingan deteksi dini obesitas.
- c. Menganalisis asupan energi pada siswa SMAN 4 Malang sebelum dan setelah dilakukan pendampingan deteksi dini obesitas.

- d. Menganalisis asupan zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) pada siswa SMAN 4 Malang sebelum dan setelah dilakukan pendampingan deteksi dini obesitas.
- e. Menganalisis asupan serat pada siswa SMAN 4 Malang sebelum dan setelah dilakukan pendampingan deteksi dini obesitas.
- f. Menganalisis aktivitas fisik pada siswa SMAN 4 Malang sebelum dan setelah dilakukan pendampingan deteksi dini obesitas.
- g. Menganalisis hubungan asupan energi, zat gizi makro, serat, aktivitas fisik sebelum dan setelah dilakukan pendampingan deteksi dini obesitas terhadap indeks massa tubuh.

#### **D. Manfaat**

1. Manfaat bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dan pengetahuan bagi peneliti tentang asupan energi, zat gizi makro, serat, dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh siswa SMAN 4 Malang.

2. Manfaat bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, menambah wawasan, serta dapat dijadikan manfaat sebagai referensi bagi peneliti lain untuk dilakukannya penelitian lebih lanjut.

3. Manfaat bagi responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, dan membuka pemikiran tentang betapa pentingnya menjaga pola makan yang bergizi dan seimbang untuk kesehatan.

4. Manfaat bagi orang tua

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan agar para orang tua dan anak-anaknya mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang dan sehat baik selama di rumah maupun di luar, serta memberikan pengetahuan tentang pentingnya pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik setiap hari. Harapannya, orang tua mampu menjadi *role model* untuk memberikan teladan, menentukan kebiasaan, dan mendukung anak dalam berperilaku hidup sehat.

## 5. Manfaat bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi para guru dan kepala sekolah untuk

- Menetapkan peraturan mengenai makanan jajanan yang sehat di kantin sekolah sehingga memberikan contoh bagi siswa, jajanan yang baik untuk dikonsumsi, dibatasi, dan dihindari. Hal ini bertujuan dalam rangka mengantisipasi munculnya masalah gizi khususnya kejadian status gizi lebih (*overweight*),
- Membuat program kegiatan olahraga tidak hanya pada saat pelajaran, tetapi juga pada acara lain, seperti senam bersama setiap jumat, lomba olahraga dalam rangka HUT sekolah. Pada dasarnya penindak lanjutan masalah pola makan dan aktivitas fisik siswa tidak lepas dari partisipasi pihak sekolah,
- Melakukan kegiatan pengukuran antropometri setiap semester. Apabila terdapat siswa yang berhasil mencapai status gizi normal, diberikan *reward* dan menjadi kandidat program ajang Duta Gizi Seimbang,
- Membuat program pemilihan Duta Gizi Seimbang setiap tahunnya, sehingga diharapkan mampu memberikan pengetahuan secara lebih dekat di lingkungan remaja.