

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi. Terdapat tiga alasan kenapa remaja rentan mengalami masalah gizi. Remaja mengalami percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh, sehingga membutuhkan energi dan gizi yang lebih banyak. Remaja dihadapi pada kondisi perubahan gaya hidup serta kebiasaan makan yang menuntut mereka untuk menyesuaikan asupan energi dan gizi. Terakhir, kondisi hamil, ketergantungan alkohol dan obat terlarang, dan keikutsertaan dalam olahraga juga meningkatkan kebutuhan asupan energi dan gizi. Gaya hidup yang tidak sehat dan kurangnya kesadaran remaja akan kesehatan menyebabkan banyak remaja makan secara berlebihan dan mengakibatkan obesitas (Arisman, 2010). Remaja membutuhkan zat gizi yang lebih besar daripada anak-anak untuk pertumbuhan fisik. Remaja sangat aktif dengan berbagai kegiatan fisik, baik itu kegiatan fisik di sekolah maupun di rumah. Remaja yang baru mengalami perubahan hormon maupun fisik biasanya belum terlalu paham dengan perubahan tersebut dan masih pada tahap proses adaptasi, sehingga ketidakteraturan dalam memilih makanan serta kebiasaan makan dapat menjadi penyebab terjadinya masalah gizi bagi seorang remaja (Notoadmojo, 2015).

Status gizi remaja ditentukan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu: faktor keturunan, gaya hidup (life style) serta faktor lingkungan. Untuk faktor keturunan, orang tua yang obesitas akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk memiliki remaja yang obesitas ataupun sebaliknya. Kemudian, kebiasaan makan dan gaya hidup serta aktivitas fisik akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi. Faktor lingkungan juga mempengaruhi perilaku remaja yang berakibat pada jumlah makanan dan gizi yang dikonsumsi. Media juga berpengaruh besar dalam perubahan sikap remaja. Obesitas merupakan suatu kelainan atau penyakit yang ditandai oleh penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan. Obesitas terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Obesitas/overweight telah menjadi pandemi global di seluruh dunia dan dinyatakan oleh World Health Organization (WHO)

sebagai masalah kesehatan kronis terbesar. Obesitas atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan merupakan suatu masalah yang cukup mengkhawatirkan dikalangan remaja (Proverawati, 2010). Obesitas pada remaja perlu diperhatikan, karena obesitas yang terjadi pada usia remaja cenderung berlanjut sampai dewasa dan lansia. Salah satu indikator yang digunakan untuk menentukan seorang remaja obesitas atau tidak ialah dengan menggunakan ukuran IMT/U (Indeks Massa Tubuh) berdasarkan usia. Remaja dikatakan obesitas apabila nilai IMT/U  $> + 2$  SD dan dikatakan normal apabila nilai IMT/U  $- 2$  SD sd  $+ 1$  SD untuk usia 5-18 tahun (Permenkes, 2020).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun secara nasional ialah sebanyak 9,5. Prevalensi remaja obesitas di Indonesia mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013, prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun meningkat sebanyak 2,2%. Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal meliputi konsumsi makan, pengetahuan gizi, tingkat pendidikan, lingkungan sosial budaya, dan aktivitas fisik. Sedangkan, faktor internal diantara adalah usia, jenis kelamin, dan penyakit infeksi. Faktor eksternal merupakan faktor terbesar yang berperan dalam menyebabkan terjadinya obesitas (Choi, dkk, 2005)

Energi merupakan kebutuhan gizi yang paling utama dibutuhkan oleh manusia, saat kebutuhan energi tidak tercukupi sesuai dengan kebutuhan tubuh, kebutuhan zat gizi lain juga tidak akan tercukupi seperti protein dan mineral. Asupan energi seseorang dipengaruhi beberapa faktor diantaranya umur, berat badan, pola makan, tinggi badan, status sosial (Kartasapoetra dan Marsetyo, 2010). Asupan energi yang berlebih serta tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (aktivitas fisik kurang) dapat menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Keseimbangan energi dapat tercapai jika asupan energi yang masuk kedalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan (Almatsier, 2016). Penyimpanan lemak didalam tubuh diakibatkan oleh energi yang tersimpan didalam tubuh karena kurangnya aktivitas fisik sehingga terjadi penimbunan lemak dan menyebabkan kegemukan. Aktivitas fisik yang kurang secara

tidak langsung mempengaruhi kondisi berat badan yang berlebih, misalnya dari kebiasaan yang dilakukan secara terus menerus seperti duduk dalam waktu lama, menonton televisi atau menggunakan computer berjam-jam (Dian dan Muwakhidah, 2008).

Salah satu penyebab obesitas yaitu ketidakseimbangan antara asupan energi serta pengeluaran tenaga pada jangka waktu yang lama sehingga akan mengakibatkan timbunan sebagai lemak yang berlebihan (Ermona & Wirjatmadi, 2018). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan kejadian gizi lebih (Wulandari et al., 2015). Ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi akan mengakibatkan penambahan berat badan. Obesitas yang muncul pada masa remaja cenderung berlanjut hingga masa dewasa dan lansia (Niswah et al., 2014). Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain makan cemilan, melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan fast food, jarang mengkonsumsi sayur, buah dan ataupun produk peternakan serta pengontrolan berat badan yang salah pada remaja putri. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan dapat mengakibatkan terjadinya gizi lebih (Irianto dalam Pantaleon, 2019).

Obesitas juga dapat disebabkan oleh aktivitas fisik yang kurang. Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan obesitas, banyak terdapat pada siswa yang kegiatan fisiknya ringan (Afrilia & Festilia, 2018). Asupan gizi disebut tidak seimbang apabila jumlah dan jenis tidak sesuai kebutuhan dan kecukupan serta tidak beragam. Faktor lain yang menyebabkan obesitas yaitu kurangnya aktivitas fisik, orang-orang yang tidak aktif memerlukan lebih sedikit energi dari sini dapat dilihat bahwasannya seseorang yang cenderung mengkonsumsi makanan kaya lemak dan tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang akan mengalami obesitas (Ramasamy, David, Zipporah, & Kiplagat, 2018).

Penurunan aktivitas fisik akibat perubahan pola gaya hidup yang ditimbulkan perkembangan teknologi yang semakin maju dapat dijadikan salah satu pemicu utama terjadinya obesitas. Kegiatan berupa aktivitas ringan yang dilakukan saat waktu luang seperti duduk santai, menonton televisi dan bermain komputer bisa mengakibatkan penurunan energi yang

dihasilkan oleh tubuh, sehingga terjadi ketidakseimbangan antara energi yang dihaikan dari makanan dengan energi yang digunakan untuk melakukan aktivitas. Hal ini bisa mengakibatkan penumpukan jaringan lemak yang menyebabkan peningkatan risiko obesitas terutama di usia remaja (Elder et al., 2016).

SMK Negeri 2 Wonogiri merupakan salah satu Sekolah Menengah Kejuruan yang berada di kota Wonogiri. Lokasi sekolah tersebut berlokasi di daerah kecamatan yang terdapat banyak pusat perbelanjaan serta ditemukan banyak penjual makanan cepat saji di dekat area sekolah yang sering dibeli oleh siswa remaja SMK pada saat jam istirahat maupun pulang sekolah, sehingga memicu terjadinya status gizi lebih pada remaja. Serta di sekolah menengah atas dan menengah kejuruan kurang dalam hal pendidikan gizi yang menyebabkan siswa kurang paham dan kurang mengerti pentingnya pengetahuan gizi. Dari survey pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dari 30 siswa yang dipilih secara acak masih terdapat siswa mengalami obesitas yaitu sebesar 36,7%. Beberapa siswa yang mengalami obesitas menyatakan bahwa mereka mengonsumsi makanan cepat saji diantaranya mie instan, *fried chicken*, *chicken* nugget dan sebagainya. Dari uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk meneliti “perbedaan tingkat asupan energi dan aktivitas fisik pada siswa obesitas dan tidak obesitas di SMK Negeri 2 Wonogiri”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dirumuskan masalahnya “ Apakah ada perbedaan tingkat asupan energi dan aktivitas fisik antara siswa obesitas dan siswa tidak obesitas di SMK Negeri 2 Wonogiri ? “

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui perbedaan tingkat asupan energi dan aktivitas fisik antara siswa obesitas dan tidak obesitas di SMK Negeri 2 Wonogiri.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan tingkat asupan energi antara subyek yang obesitas dan tidak obesitas.
- b. Mendeskripsikan tingkat aktivitas fisik antara subyek yang obesitas dan tidak obesitas.
- c. Menganalisis perbedaan asupan energi antara subyek yang obesitas dan tidak obesitas.
- d. Menganalisis perbedaan aktivitas fisik antara subyek yang obesitas dan tidak obesitas.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Sekolah SMK Negeri 2 Wonogiri  
Memberikan masukan bagi institusi pendidikan terutama pihak sekolah serta guru yang bersangkutan untuk mengedukasi pentingnya asupan makanan yang baik dan pentingnya melakukan aktivitas fisik bagi remaja.
2. Bagi Remaja SMK Negeri 2 Wonogiri  
Memberikan informasi tentang pentingnya asupan makanan yang baik dan pentingnya melakukan aktivitas fisik bagi remaja.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Dapat menjadi bahan referensi dalam penelitian selanjutnya.