

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Gizi lebih (*overweight*) dalam istilah awam lebih dikenal sebagai kegemukan merupakan status gizi tidak seimbang akibat asupan gizi yang berlebihan sehingga menghasilkan ketidakseimbangan energi antara konsumsi makanan dan pengeluaran energi yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan. *Overweight* pada remaja perlu mendapatkan perhatian, dikarenakan *overweight* yang terjadi pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. *Overweight* merupakan salah satu faktor resiko penyakit degeneratif, seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, beberapa jenis kanker dan yang lainnya. Salah satu parameter yang digunakan untuk menentukan seseorang dewasa obesitas atau tidak adalah dengan menggunakan ukuran IMT (indeks massa tubuh). Departemen Kesehatan RI (2002) telah menetapkan nilai IMT > 25,0 dikategorikan kelebihan berat badan tingkat berat (obesitas) (Khomsan, 2003).

Prevalensi *overweight* dan obesitas di seluruh dunia mengalami peningkatan dalam 30 tahun terakhir. Salah satu kelompok umur yang beresiko terjadinya gizi lebih adalah usia remaja. Berdasarkan data Riskesdas (2010) prevalensi obesitas pada remaja Indonesia telah mencapai 19,1 % (Depkes, RI. 2010). Berdasarkan penelitian Elita pada 194 siswa SMA Negeri 3 Semarang, sebesar 10,8 % mengalami

*overweight* dan 2,1 % obesitas. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mardatillah terhadap 113 siswa sekolah menengah di Jakarta timur didapatkan prevalensi obesitas sebesar 33,6% (Oktaviani, 2012).

Obesitas telah mencapai proporsi epidemik global, dengan lebih dari 1 milyar orang dewasa mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) dimana 300 juta diantaranya mengalami obesitas. Hal ini merupakan penyumbang yang besar terhadap beban global penyakit kronik dan disabilitas. Epidemik obesitas tidaklah terbatas pada negara-negara maju saja, namun peningkatan angka penderita obesitas terkadang lebih cepat di negara berkembang dari pada negara maju (WHO, 2003).

Faktor utama penyebab *overweight* dan obesitas adalah aktivitas fisik yang kurang, perubahan gaya hidup, serta pola makan yang salah diantaranya pola makan tinggi lemak dan rendah serat. Berdasarkan penelitian Hanley *et al* (2002) pada masyarakat Kanada menemukan bahwa remaja 10-19 tahun yang menonton televisi > 5 jam per hari, secara signifikan lebih berpeluang mengalami gizi lebih dibandingkan dengan remaja yang hanya menonton televisi < 5 jam per hari. Perubahan gaya hidup membuat remaja menyukai makanan cepat saji (*fast food*) yang minim nilai gizi, tinggi lemak dan sedikit mengandung serat.

Dewasa ini kurangnya konsumsi serat menjadi faktor yang dapat menyebabkan *overweight*. Sebagian besar penduduk Indonesia memiliki konsumsi serat yang rendah, yaitu sebanyak 80 % penduduk Indonesia mengkonsumsi serat = 15 gram/orang/hari, padahal konsumsi serat yang baik berkisar 25 gram/hari (Soerjodibroto, 2004). Berdasarkan Penelitian Aprianthi (2009) menunjukkan bahwa konsumsi serat siswa masih

kurangsehingga menyebabkan *overweight*. Hal tersebut dapat dilihat dari tingkat kecukupan serat hanya 19,3 g/hari sedangkan kebutuhan yang dianjurkan adalah 20-35 g/hari.

Peran serat terhadap *overweight* diantaranya menunda pengosongan lambung, mengurangi rasa lapar, pencernaan dan dapat mengurangi terjadinya *overweight*.Kecukupan asupan serat kini dianjurkan semakin tinggi, mengingat banyak manfaat yang menguntungkan untuk kesehatan tubuh, *adequate intake* (AI) untuk serat makanan sebagai acuan untuk menjaga kesehatan seluruh pencernaan dan kesehatan bagi orang dewasa adalah 20-30 g/hari (Fransisca, 2004).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti penting untuk meneliti "Konsumsi Serat Dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja SMA Batik 1 Surakarta " dikarenakan saat ini anjuran asupan serat semakin tinggi dan serat berperan penting terhadap kejadian *overweight*. Prevalensi obesitas di SMA batik 1 Surakarta cukup besar yaitu 3,6 %. Dari penelitian tersebut maka perlu dilakukan penelitian tentang konsumsi serat terhadap kejadian *overweight* yang sebelumnya tidak ada penelitian tentang Serat Dengan Kejadian *overweight* di SMA Batik 1 Surakarta. Pemilihan lokasi SMA Batik 1 Surakarta untuk penelitian di karenakan tempatnya yang berdekatan dengan pusat perbelanjaan (*mall*), dan di sekitar sekolah juga terdapat banyak penjual makanan cepat saji yang tinggi energi tetapi rendah zat gizi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara konsumsi serat dengan kejadian *overweight* pada remaja SMA Batik 1 Surakarta.

## **C. Tujuan Umum**

Mengetahui konsumsi serat dengan kejadian *overweight* pada remaja SMA Batik 1 surakarta.

## **D. Tujuan Khusus**

1. Mengetahui status gizi pada remaja SMA Batik 1 Surakarta
2. Mengetahui konsumsi serat pada remaja yang *overweight* dan tidak *overweight*.
3. Mengetahui hubungan konsumsi serat dengan kejadian *overweight* pada remaja SMA Batik 1 Surakarta.

## **E. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Remaja

Menambah pengetahuan remaja tentang kecukupan konsumsi serat untuk mencapai status gizi yang baik dan kesehatan optimal.

### 2. Bagi Pihak Sekolah

Memperoleh informasi yang terkait tentang hubungan Kecukupan konsumsi serat dengan kejadian *overweight* pada remaja.

### 3. Bagi Peneliti

Menambah wawasan peneliti mengenai peran serat dalam penurunan berat badan pada remaja.

#### 4. Bagi masyarakat

Bahan masukan bagi masyarakat sebagai upaya mengatasi *overweight* melalui konsumsi serat yang cukup.