

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perubahan dunia yang sangat cepat pada urbanisasi, teknologi, dan *food processing*, dapat meningkatkan obesitas. Peningkatan masalah gizi lebih pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat. WHO (*World Health Organization*) menyatakan bahwa obesitas sudah merupakan suatu epidemi global, sehingga obesitas sudah merupakan suatu problem kesehatan yang harus segera ditangani (Hidayati dan Irawan, 2009).

Indonesia sebagai salah satu negara berkembang kini sedang menghadapi beban ganda masalah gizi, bukan hanya masalah gizi kurang namun juga gizi lebih. Status gizi lebih, keadaan kelebihan total lemak dalam tubuh, akan mendatangkan masalah baru yang memiliki konsekuensi serius bagi pembangunan bangsa Indonesia khususnya bidang kesehatan (Hadi, 2005). Remaja merupakan salah satu elemen penting dalam pembangunan suatu bangsa yang perlu diperhatikan kesehatannya. Masa remaja merupakan saat terjadinya perubahan secara biologis, sosial, dan kognitif dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Perubahan tersebut memiliki hubungan secara langsung terhadap keadaan status gizi remaja. Perubahan perilaku makan pada remaja yang mempengaruhi status gizinya tersebut akan membuat kebiasaan pada saat masa dewasa terbentuk (Brown, 2005). Status gizi lebih, yang berupa *overweight* dan obesitas yang di alami remaja memiliki manifestasi klinis dimasa dewasa nantinya (Domingo, 2007).

Di seluruh dunia, saat ini prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak-anak dan orang dewasa meningkat secara dramatis. Menurut WHO satu dari sepuluh anak usia sekolah juga mengalami kegemukan. Sekitar 30 juta sampai 45 juta anak yang menderita obesitas, diperkirakan 2-3 % berumur 5 sampai 17 tahun (Rukmini, 2009). Berdasarkan data Riskesdas (2010) prevalensi obesitas pada remaja Indonesia telah mencapai 19,1%, prevalensi usia 13-15 tahun yang memiliki gizi lebih sebesar 2,9% pada laki-laki dan 2% pada perempuan (Depkes, RI. 2010). Berdasarkan penelitian Huda (2006) terhadap remaja di SMP Theresiana Semarang menyatakan persentase 25% mengalami obesitas. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mardatihah terhadap 113 siswa sekolah menengah di Jakarta timur didapatkan prevalensi obesitas sebesar 33,6% (Makaryani, 2012).

Secara umum dampak yang ditimbulkan akibat gizi lebih, adalah gangguan psiko-sosial, yang berakibat pada rasa rendah diri, depresi dan menarik diri dari lingkungan, dan gangguan pertumbuhan fisik, gangguan pernafasan, gangguan endokrin. Obesitas yang menetap hingga dewasa dan penyakit degeneratif, yang berakibat pada timbulnya hipertensi, penyakit jantung koroner, diabetes mellitus dan lain sebagainya (Imam, 2005).

Gizi lebih berkaitan dengan pengaruh berbagai macam faktor, faktor tersebut antara lain faktor genetik, faktor hormon, faktor gaya hidup meliputi pola makan dan aktifitas fisik dan faktor psikososial meliputi stress dan tingkat ekonomi yang mengarah pada pendapatan (Fahey, 2004).

Banyak remaja masa kini sebenarnya hidup dengan makanan siap saji, yang berperan serta dalam meningkatnya jumlah lemak dalam makanan mereka. Remaja-remaja kelebihan berat badan dapat menimbulkan masalah

kesehatan global sangat buruk saat mereka menjadi obesitas pada saat dewasa (Soekirman, 2009).

Di Indonesia status gizi lebih umumnya disebabkan oleh tingginya asupan makan namun tidak diimbangi oleh aktivitas fisik yang cukup. Pada remaja, pola makan yang diterapkan sekarang ini adalah makanan tinggi kalori namun sedikit mengandung serat (Gharib dan Rasheed, 2011). Hal tersebut dijelaskan melalui penelitian Anggraeni (2007), menunjukkan bahwa asupan serat berhubungan signifikan dengan terjadinya gizi lebih. Asupan serat terbukti memperpanjang masa transit makanan dalam organ pencernaan sehingga memperlama rasa kenyang (Hardiansyah dan Tambunan, 2004). Serat juga tidak dicerna oleh enzim pencernaan sehingga tidak menghasilkan energi dan hal tersebut yang menjadikan serat mencegah terjadinya gizi lebih (Almatsier, 2001).

Selain asupan makan, faktor yang dapat memicu obesitas adalah kurangnya aktivitas fisik. Kehidupan masa kini yang makin modern dengan kemajuan teknologi yang mutakhir menjadikan hidup lebih mudah dan otomatis sehingga hidup menjadi lebih santai. Sebagai akibat daripada kehidupan santai maka energi yang seharusnya digunakan untuk aktivitas fisik sekarang tidak dipergunakan lagi dan disimpan sebagai timbunan lemak dalam tubuh yang dapat mengakibatkan kegemukan (Hardjoprakoso, 1986). Didukung oleh penelitian Triwinarto (2006) terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status kegemukan pada remaja (Yuniarti, 2009). Dan penelitian Agmida (2014) terdapat perbedaan aktivitas fisik pada remaja putri yang *overweight* dan tidak *overweight*.

Berdasarkan survey pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 13 Januari 2014 terhadap 48 siswa-siswi di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura, prevalensi status gizi siswa-siswi 50% status gizi kurang, 31,2% status gizi normal dan 18,7% status gizi *overweight*. Mengingat pentingnya aktivitas fisik dan konsumsi serat terhadap kejadian *overweight*. Maka, peneliti penting untuk meneliti mengenai perbedaan aktivitas fisik dan konsumsi serat pada siswa yang *overweight* dan tidak *overweight* di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dapat dirumuskan suatu permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan aktivitas fisik pada siswa yang *overweight* dan tidak *overweight* di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura ?
2. Apakah terdapat perbedaan konsumsi serat pada siswa yang *overweight* dan tidak *overweight* di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan aktivitas fisik dan konsumsi serat pada siswa yang *overweight* dan tidak *overweight* di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan aktivitas fisik siswa SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.
- b. Mendeskripsikan konsumsi serat siswa SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.

- c. Menganalisis perbedaan aktivitas fisik pada siswa yang *overweight* dan tidak *overweight* di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.
- d. Menganalisis perbedaan konsumsi serat pada siswa yang *overweight* dan tidak *overweight* di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura.

#### **D. Manfaat penelitian**

##### 1. Untuk Peneliti

Memberi gambaran dan informasi tentang aktivitas fisik dan konsumsi serat terhadap status gizi remaja.

##### 2. Untuk Sekolah

Adanya penelitian ini dapat memberikan gambaran informasi tentang prevalensi status gizi pada sekolah tersebut. Diharapkan pihak sekolah dapat membuat program pemantauan status gizi, serta memberikan informasi tentang makanan yang sehat yang bergizi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan.

##### 3. Untuk peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian sejenis atau penelitian lebih lanjut dengan menambah variabel lain.