BAB I

PENDAHULUAN

A. LARAR BELAKANG

Dewasa ini, pola makan remaja telah mengarah ke dunia barat. Pemilihan makanan remaja beralih ke pemilihan makanan cepat saji (*fast foods*) yang mengandung tinggi kalori, lemak, natrium, gula serta rendah serat. Remaja menganggap makanan siap saji (*fast foods*) merupakan makanan bergengsi karena terpengaruh adanya iklan seperti yang terdapat pada burger, ayam goreng, kentang goreng, pizza, hot dog, kue tart, es krim, spageti, dan sebagainya yang tersedia di sekolah, swalayan dan pusat-pusat perbelanjaan.

Menurut Muchtadi (2009), konsumsi makanan yang berlebihan tanpa memperhatikan keseimbangan kalori yang masuk dengan energi yang keluar dapat menimbulkan masalah gizi lebih atau *overweight*. Berdasarkan hasil penelitian Riskesdas (2013), prevalensi gizi lebih secara nasional pada usia 16-18 tahun yaitu 5,7%. Prevalensi *overweight* dilihat dari hasil IMT pada laki-laki lebih rendah daripada perempuan (masing-masing 5,1% dan 6,4%). Hal ini disebabkan pertimbangan lemak perbobot tubuh total pada tubuh wanita lebih besar yaitu 30% dari pada pria yang berkisar 20-25% (Arisman, 2009). Prevalensi gizi lebih di Jawa Tengah yaitu sebanyak 5,4%. Menurut Hidayat (1979) dalam Depkes (2013), menyatakan bahwa pada dasarnya asupan makan dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri manusia itu sendiri, dapat berupa emosi/kejiwaan yang bersifat kebiasaan. Faktor

eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar manusia, seperti ketersediaan makanan yang ada serta kondisi sosial ekonomi yang mempengaruhi tingkat daya beli manusia terhadap bahan pangan.

Konsumsi pangan ditentukan dengan pengetahuan gizi seseorang. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung mempunyai kemampuan dalam menerapkan pengetahuan gizi, baik memilih bahan makanan serta mengolah makanan yang lebih bervariasi sehingga tercukupi kebutuhan gizi yang seimbang. Seseorang dengan pengetahuan rendah biasanya cenderung mempunyai prinsip “yang penting mengenyangkan dan lezat” sehingga porsi makanan sumber karbohidrat, lemak lebih banyak dan rendah serat. Hal ini apabila berlangsung lama maka akan memicu terjadinya gizi lebih. Semakin tinggi pengetahuan seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya (Irawati *et al*.1992).

Berdasarkan penelitian Suryaputra *et al* (2012), di Surabaya terdapat perbedaan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok remaja tidak gizi lebih mempunyai pengetahuan gizi kategori cukup, sedangkan kelompok gizi lebih mempunyai pengetahuan gizi kategori kurang. Hal serupa juga dilaporkan oleh Asmini (2008), menyimpulkan ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi remaja pada siswa-siswi di Madrasah Tsanawiyah Negeri Langgudu Kabupaten Bima Provinsi NTB. Oktaviani *et al* (2012), di Semarang juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tingkat pengetahuan gizi baik lebih banyak yang memiliki status gizi baik,

sedangkan remaja dengan tingkat pengetahuan gizi yang kurang lebih banyak mengalami status gizi kurang dan gizi lebih.

Faktor lain yang berperan dalam kejadian *overweight* yaitu asupan serat. Konsumsi serat yang cukup dapat mengurangi resiko *overweight* (Winarno, 1991). Serat memerlukan waktu cerna lebih lama di dalam lambung. Hal ini meyebabkan makanan masuk lebih lambat ke dalam usus halus sehingga proses pencernaan dan penyerapan zat gizi oleh usus halus juga diperlambat (Beck, 2013).

Hasil penelitian Brauchla *et al* (2012), menunjukkan hubungan yang bermakna antara asupan serat dengan *overweight* dan obesitas pada anak-anak dan remaja di Amerika. Anak-anak dan remaja dengan status gizi normal lebih sering mengkonsumsi serat daripada anak-anak dan remaja yang dengan status gizi lebih. Hal ini sesuai dengan Arief dan Hidayati (2012), di Jakarta yang melaporkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kurangnya konsumsi serat dengan gizi lebih remaja. Remaja dengan status gizi lebih jarang mengkonsumsi serat dibandingkan dengan remaja dengan status gizi normal.

Makanan yang berlemak biasanya juga mengandung gula berlebih. Asupan lemak yang berlebihan atau tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh dapat menyebabkan penimbunan lemak dalam jaringan adiposa yang dapat meyebabkan terjadinya *overweight* (Almatsier, 2002). Lemak menghasilkan (38 kJ/gr) lebih banyak dibandingkan dengan karbohidrat (17 kJ/g) atau protein (17kJ/gr). Makanan berlemak memiliki rasa yang lezat serta tidak mengenyangkan dan akan meningkatkan asupan makan

sehingga memicu terjadinya konsumsi makan yang berlebihan (Widiastuti dan Hardiyati, 2009).

Berdasarkan laporan Adiningrum (2008), di Jakarta Selatan bahwa semakin sering anak sekolah dan remaja mengkonsumsi makanan berlemak maka semakin tinggi resiko terjadinya *overweight*, sebanyak 6,7% terlihat pada frekuensi 1-3 kali per minggu, sebanyak 6,8% frekuensi setiap hari dan 5,4% frekuensi 4-6 kali per minggu. Matthews *et al* (2011), menyatakan bahwa makanan yang berlemak meningkatkan resiko kelebihan berat badan dikalangan anak-anak dan remaja yang tinggal di Southern California, selanjutnya Arief dan Hidayati (2012), di Tasikmalaya, menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara konsumsi lemak berlebihan dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Remaja dengan status gizi lebih sebagian besar sering mengkonsumsi lemak, sedangkan pada remaja yang normal jarang mengkonsumsi lemak.

Penelitian pendahuluan yang dilakukan di SMK Batik 1 Surakarta menunjukkan bahwa rata-rata remaja yang mengalami *overweight* cukup besar yaitu 16%. Lokasi sekolah tersebut juga berdekatan dengan pusat perbelanjaan (*mall*), pasar serta banyak ditemukan penjual makanan cepat saji yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat di sekitar sekolah. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut perlu dilakukan penelitian tentang Perbedaan Pengetahuan Gizi, Asupan Serat dan Lemak Antara Remaja Overweight dan Tidak Overweight Di SMK Batik 1 Surakarta.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik rumusan masalah " Apakah Terdapat Perbedaan Pengetahuan Gizi, Asupan Serat dan Lemak Antara Remaja *Overweight* dan Tidak *Overweight* di SMK Batik 1 Surakarta. "

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui Perbedaan Pengetahuan Gizi, Asupan Serat dan Lemak Antara Remaja *Overweight* dan Tidak *Overweight* di SMK Batik 1 Surakarta.

2. Tujuan Khusus

a. Mendeskripsikan pengetahuan gizi, asupan serat dan lemak antara remaja *overweight* dan tidak *overweight* di SMK Batik 1 Surakarta .

b. Menganalisis perbedaan pengetahuan gizi antara remaja *overweight* dan tidak *overweight* di SMK Batik 1 Surakarta.

c. Menganalisis perbedaan asupan serat antara remaja *overweight* dan tidak *overweight* di SMK Batik 1 Surakarta.

d. Menganalisis perbedaan asupan lemak antara remaja *overweight* dan tidak *overweight* di SMK Batik 1 Surakarta.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Sekolah

Memberikan informasi kepada sekolah mengenai keterkaitan antara pengetahuan gizi, tingginya asupan lemak dan rendahnya asupan serat dengan terjadinya *overweight* pada remaja.

2. Bagi Dinas Kesehatan

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi serta masukan bagi dinas kesehatan khususnya mengenai perbedaan pengetahuan gizi, asupan serat dan lemak antara remaja *overweight* dan tidak *overweight*.