

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak sekolah merupakan sumber daya manusia di masa depan sebagai generasi penerus bangsa yang potensi dan kualitasnya masih perlu ditingkatkan. Sumber daya manusia yang tangguh, sehat dan produktif dapat dibentuk dengan dengan cara memberikan perhatian sedini mungkin. Mewujudkan harapan tersebut masih banyak kendala yang harus diatasi. Beberapa hasil penelitian mengungkapkan sebagian anak sekolah masih mengalami berbagai gangguan gizi seperti obesitas, *anoreksia nervosa* dan sebagainya (Rosmalina, 2010).

Seiring dengan meningkatnya populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa (Pudjiadi, 2005). Gizi lebih dapat menyebabkan gangguan fungsi tubuh dan merupakan faktor resiko terjadinya penyakit seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit kanker dan memperpendek harapan hidup (Almatsier, 2004). Pola penyebaran lemak tubuh pada perempuan dan laki-laki cenderung berbeda. Perempuan menimbun lemaknya di sekitar daerah pinggul, paha, lengan, punggung dan perut. Penumpukan jaringan lemak pada laki-laki terjadi di bagian perut (Wirakusumah, 2001).

Hasil Riskesdas tahun 2013, menunjukkan prevalensi status gizi remaja umur 16-18 tahun secara nasional menurut Indeks Massa Tubuh per umur dengan kategori sangat kurus sebesar 1,9%, kurus 7,5% sedangkan untuk kategori gemuk 5,7% dan sangat gemuk 1,6%. Hasil Riskesdas tahun 2013 juga menunjukkan kecenderungan prevalensi remaja kurus relatif sama dengan tahun 2007 dan prevalensi sangat kurus naik 0,4%. Prevalensi gemuk naik dari 1,4% pada tahun 2007 menjadi 7,3% pada tahun 2013.

Menurut Muchlisa (2013), ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang maupun masalah gizi lebih. Penelitian Aini (2013), didalam Jurnal Kesehatan Universitas Negeri Semarang menyebutkan bahwa ada hubungan antara frekuensi asupan dari kudapan dengan kejadian gizi lebih yang dihitung menggunakan indeks IMT/U yaitu semakin banyak frekuensi memakan kudapan dalam sehari semakin mudah mengalami gizi lebih.

Keseimbangan energi merupakan hasil dari pengurangan asupan energi terhadap energi yang dipakai. Sumber energi bagi manusia terdiri dari karbohidrat, lemak dan protein. Ketiga zat gizi tersebut merupakan zat gizi makro yang diperlukan bagi tubuh manusia dalam jumlah cukup besar. Karbohidrat di dalam tubuh berada dalam sirkulasi darah sebagai glukosa untuk keperluan energi, sebagian disimpan sebagai glikogen dalam hati dan jaringan otot serta sebagian diubah menjadi lemak kemudian disimpan sebagai cadangan energi di dalam jaringan lemak (Almatsier, 2004).

Asupan lemak memiliki densitas energi lebih tinggi dibandingkan zat gizi makro lain. Satu gram lemak menyumbang 9 kilokalori (WHO, 2000). Penelitian yang dilakukan Kharismawati (2010), menjelaskan bahwa ada

hubungan antara tingkat asupan lemak dengan status obesitas. Konsumsi lemak berlebih mengakibatkan kegemukan karena energi yang berasal dari lemak lebih dari 2 kali energi karbohidrat, sehingga terjadi penumpukan lemak di jaringan adiposa. Makanan berlemak juga mempunyai rasa yang lezat sehingga akan meningkatkan selera makan yang akhirnya terjadi konsumsi yang berlebih.

Status gizi secara antropometri lebih dikaitkan dengan asupan zat gizi makro (Suhardjo, 2003). Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan indeks antropometri. Antropometri gizi merupakan hal-hal yang berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh berbagai tingkatan umur dan tingkat gizi (Supariasa dkk, 2004).

Antropometri merupakan indikator status gizi yang dapat dilakukan dengan cara mengukur beberapa parameter. Parameter merupakan ukuran tunggal dari tubuh manusia, antara lain: umur, berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, lingkar kepala, lingkar dada, lingkar pinggul dan tebal lemak di bawah kulit (Supariasa dkk, 2004). Tebal lemak tubuh dihitung sebagai presentase terhadap berat badan dengan menjumlah tebal lemak pada 4 daerah pengukuran, selanjutnya dibandingkan dengan standar persentase lemak tubuh berdasarkan lipatan bawah kulit untuk menentukan besarnya persentase lemak tubuh (Irianto, 2007).

Sepertiga dari total lemak tubuh dapat diketahui dengan cara melakukan pengukuran lemak tubuh (subkutan). Lemak tubuh dapat diukur dalam bentuk absolut (kg) sebagai berat dari total lemak tubuh atau berupa persentase dari berat badan total diukur dengan menggunakan alat ukur

skinfold caliper (mm). Pengukuran ini merupakan pendekatan tidak langsung dari lemak tubuh, sehingga dapat digunakan untuk mengestimasi total lemak tubuh. Proporsi lemak tubuh (subkutan) pada orang yang sangat kurus lebih rendah dibandingkan dengan orang yang obesitas (Fadila, 2001).

Adityawarman (2007), melakukan penelitian tentang komposisi tubuh pada remaja dengan menggunakan pengukuran IMT, persen lemak tubuh dan lingkaran pinggang. Persen lemak tubuh diukur dengan menggunakan BIA (*Bioelectrical Impedance Assay*) dengan merk Omron dan lingkaran pinggang menggambarkan lemak yang tersimpan dalam perut.

Berdasarkan latar belakang dan survey pendahuluan yang telah dilakukan di SMA N 6 Yogyakarta pada bulan Agustus 2014 menunjukkan bahwa dari 11 siswi, terdapat 5 siswi yang mempunyai persentase tebal lemak bawah kulit tinggi dan 6 siswi sedang. Lingkungan sekolah yang dekat dengan berbagai macam kuliner *fast food* memungkinkan siswi sering mengonsumsi jenis makanan tersebut. Maka peneliti akan melakukan studi lanjut untuk mengetahui hubungan asupan karbohidrat dan lemak dengan tebal lemak bawah kulit di SMA N 6 Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan tebal lemak bawah kulit pada siswi SMA N 6 Yogyakarta?
2. Apakah ada hubungan antara asupan lemak dengan tebal lemak bawah kulit pada siswi SMA N 6 Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara asupan karbohidrat dan lemak dengan tebal lemak bawah kulit pada siswi SMA N 6 Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan asupan karbohidrat, asupan lemak dan tebal lemak bawah kulit pada siswi SMA N 6 Yogyakarta.
- b. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat dengan tebal lemak bawah kulit pada siswi SMA N 6 Yogyakarta.
- c. Menganalisis hubungan asupan lemak dengan dengan tebal lemak bawah kulit pada siswi SMA N 6 Yogyakarta.
- d. Mengkaji nilai-nilai islami tentang asupan makanan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan memiliki manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Menambah ilmu pengetahuan dari hasil penelitian tentang hubungan asupan karbohidrat dan lemak dengan tebal lemak bawah kulit.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi ilmiah mengenai hubungan asupan karbohidrat dan lemak dengan tebal lemak bawah kulit.

b. Bagi Pendidikan

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi informasi terkait hubungan asupan karbohidrat dan lemak dengan tebal lemak bawah kulit sehingga dapat memberikan informasi yang tepat untuk sekolah.

E. Ruang Lingkup

1. Penelitian ini merupakan bidang gizi dengan cakupan penelitian gizi masyarakat.
2. Membatasi responden, yaitu dilakukan pada remaja putri.
3. Pengukuran antropometri dilakukan dengan menghitung tebal lemak bawah kulit.