

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG POLA MAKAN  
DENGAN KEJADIAN BERAT BADAN BERLEBIH  
PADA USIA REMAJA (KELAS 3) DI SMA  
ASSALAM SURAKARTA**

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
Meraih Derajat Sarjana  
S-1 Keperawatan



Disusun Oleh:

**KHARISMA PRATAMA**  
**J 210 070 118**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2009**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Peningkatan kemakmuran di masyarakat yang diikuti oleh peningkatan pendidikan dapat mengubah pola hidup dan pola makan, dari pola makan tradisional ke pola makan makanan praktis dan siap saji yang dapat menimbulkan mutu gizi yang tidak seimbang. Hal tersebut terutama terlihat di kota-kota besar di Indonesia. Pola makan jika tidak dikonsumsi secara rasional mudah menyebabkan kelebihan masukan kalori yang akan menimbulkan berat badan berlebih (Sismoyo, 2006).

Obesitas merupakan suatu kondisi yang kronis dengan karakteristik kelebihan lemak tubuh dan hal itu sekarang merupakan masalah medik yang prevalensinya semakin meningkat setiap waktu. Obesitas biasanya disebabkan oleh kelebihan masukan makanan bukan dari kelebihan makan.

Obesitas merupakan ancaman penyakit akibat kelebihan gizi dan gangguan metabolisme tubuh. Kasus obesitas terjadi karena asupan energi tinggi, sementara keluaran energinya rendah. Dewi (2007), faktor penyebabnya obesitas kebanyakan karena adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan pola makan yang salah pada anak.

Badan kesehatan dunia *World of Healty Organitation* (WHO), bahkan menyatakan masalah kelebihan bobot tubuh ini sudah menjadi epidemi dunia. Laporan *Newsweek* edisi 11 Agustus 2003, kasus obesitas di dunia meningkat

50% dalam sepuluh tahun terakhir ini. Lembaga obesitas internasional di London, Inggris, memperkirakan sebanyak 1,7 milyar orang di bumi ini mengalami kelebihan berat badan (Salim dan Kurniasih, 2003).

Sebuah penelitian terbaru yang dipublikasikan dalam *American Journal of Epidemiology* mengungkapkan, obesitas yang dialami seseorang pada saat remaja berkaitan erat dengan peningkatan risiko kematian di usia paruh baya. Penelitian tersebut melibatkan 227 ribu pria dan wanita Norwegia yang diukur tinggi dan berat badannya antara tahun 1963-1975 saat mereka berusia antara 14-19 tahun. Dengan mengikuti perkembangan mereka sampai tahun 2004, saat mereka rata-rata berusia 52 tahun, 9650 orang diantaranya meninggal. Hasil penelitian diketahui bahwa mereka yang mengalami obesitas atau overweight (kelebihan berat badan) saat remaja diketahui 3-4 kali lebih berisiko mengalami penyakit jantung yang berujung pada kematian. Risiko kanker kolon serta penyakit pernapasan seperti asma dan emfisema juga meningkat 2-3 kali (Nita, 2008).

Pada tahun 2006 jumlah kejadian obesitas di Jawa tengah mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya, tercatat lebih dari 30% terjadi pada anak-anak dan selebihnya adalah terjadi pada remaja dan dewasa tua, dengan tidak memandang jenis kelamin artinya baik pria dan wanita tidak memiliki perbedaan yang signifikan dari jumlah kejadian tersebut.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Assalam Surakarta terhadap 70 siswa yang di observasi, menunjukkan bahwa 60 (85%) siswa yang memiliki berat badan ideal, 4 (5%) siswa memiliki berat badan

berlebih (overweight), dan 8 (10%) siswa yang mengalami obesitas. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa pola makan remaja SMA Assalam memiliki pola makan yang sama karna telah diatur oleh institusi Assalam itu sendiri, akan tetapi dari penuturan masyarakat sekitar yang berjualan di lingkungan Pondok Pesantren Assalam mengatakan bahwa, walaupun pola makannya sudah diatur namun para remaja masih melakukan aktivitas makan di luar baik di kantin maupun di rumah makan, dan tak jarang dari mereka jika setelah pulang dari liburan akhir pekan mereka membawa cemilan atau makanan ringan yang mereka beli diluar atau yang mereka bawa dari rumah sendiri.

Pola makan dan obesitas merupakan pembahasan yang sensitif bagi remaja. Remaja yang mengalami kelebihan berat badan mungkin memperhatikan perubahan fisiknya, di samping risiko kesehatan jangka panjang seperti peningkatan tekanan darah dan diabetes, masalah sosial dan emosional sebagai akibat kelebihan berat badan dapat menyebabkan remaja putus asa dan tidak konsentrasi terhadap masa depan yang akan dihadapi selanjutnya, kegiatan belajar tidak menjadi suatu hal yang harus diperhatikan sehingga berdampak pada penurunan prestasi belajar. Remaja perlu diingatkan bahwa tidak ada gambaran tubuh yang sempurna yang dapat dicapai. Berat yang sesuai untuk seseorang belum tentu tepat untuk orang lain.

Pengetahuan tentang overweight dan obesitas, baik yang menyangkut penyebab, maupun akibatnya perlu diketahui orang banyak khususnya bagi

remaja guna menghambatnya peningkatan angka kejadian berat badan berlebih (*overweight* dan obesitas) beserta komplikasinya. Selain itu pengetahuan tentang pola makan juga harus mendapatkan perhatian yang serius, karena jika dilihat sepertinya ada keterkaitan yang erat antara pengetahuan terhadap pola makan dengan terjadinya berat badan berlebih.

Berdasarkan data diatas peneliti ingin meneliti dan mengetahui apakah benar pengetahuan tentang pola makan berhubungan dengan terjadinya *overweight* dan obesitas khususnya yang terjadi pada usia remaja.

## **B. Perumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah ada hubungan pengetahuan tentang pola makan dengan kejadian berat badan berlebih pada usia remaja (kelas 3) di SMA Assalam Surakarta ?”.

## **C. Tujuan penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan pengetahuan tentang pola makan dengan kejadian berat badan berlebih pada usia remaja (Kelas 3) di SMA Assalam Surakarta.

### **2. Tujuan Khusus:**

- a. Mengetahui pengetahuan pola makan remaja dengan badan berlebih.

- b. Mengetahui pengetahuan pola makan remaja dengan berat badan normal.
- c. Mengetahui hubungan pengetahuan tentang pola makan dengan kejadian berat badan berlebih (*overweight* dan obesitas).

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

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi siswa yang mengalami berat badan berlebih.

Untuk menginformasikan bagaimana cara mengatur pola makan yang sehat dan memberikan pengetahuan tentang *overweight* dan obesitas itu sendiri serta dampak yang akan timbul dari masalah tersebut.

2. Bagi SMA Assalam.

Memberikan data tentang siswa-siswi yang mengalami berat badan berlebih (*overweight* dan obesitas) agar ikut serta dalam memperhatikan memberikan bimbingan mengenai pola makan yang sehat, sehingga dapat menekan angka kejadian berat badan berlebih, mengingat banyak sekali dampak yang akan ditimbulkan diantaranya adalah dapat mengurangi kepercayaan diri siswa-siswi dalam berinteraksi dengan lingkungan dan yang tidak kalah pentingnya yaitu juga berdampak pada penurunan prestasi belajar.

3. Bagi institusi pendidikan.

Memberi masukan sebagai acuan penelitian lebih lanjut tentang terjadinya berat badan berlebih pada remaja.

#### 4. Bagi peneliti lain.

Dapat menggunakan penelitian ini sebagai perbandingan dan dapat dikembangkan lagi untuk penelitian-penelitian berikutnya.

### **E. Keaslian penelitian**

Berikut merupakan penelitian yang berkaitan dengan obesitas:

1. Oktiningrum (2007), yang meneliti hubungan pengetahuan pengetahuan dengan sikap dan perilaku mengkonsumsi *fast food* pada remaja dengan obesitas. Kriteria inklusi penelitian ini adalah mahasiswa semester satu, tidak memiliki keturunan obesitas, remaja dengan perekonomian menengah keatas dan yang kooperatif. Pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner dengan kategori tinggi, sedang, dan rendah. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap dan perilaku mengkonsumsi *fast food* pada remaja dengan obesitas.
2. Yuliati (2000), meneliti tentang Faktor-faktor yang Berpengaruh Terhadap Obesitas Anak Murid Tk hj. Isriati Baiturrahman Semarang. Jenis penelitian adalah *Explanatory research* dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel yang diambil untuk penelitian ini sejumlah 51 anak yang menderita obesitas sebagai kontrol. Variabel bebas adalah konsumsi energi dan faktor genetik, variabel pendahulu meliputi pendidikan ibu, pendapatan keluarga, pengetahuan gizi ibu dan variabel pengganggu aktifitas fisik. Variabel terikat adalah obesitas anak dengan

menggunakan indeks BB/TB. Data diperoleh dengan wawancara dengan guru dan orang tua sampel, pengukuran BB dan TB anak. Dari hasil penelitian ini diperoleh gambaran bahwa prevalensi obesitas pada anak TK Hj. Isriati Baiturrahman Semarang sebanyak 51 anak (17,40%) dari 293 anak, yang terdiri dari laki-laki 22 anak dan perempuan 29 anak dari 51 anak. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu, jenis penelitian diatas adalah *Explanatory research* dengan menggunakan pendekatan cross sectional sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian diatas variabel bebasnya adalah “konsumsi energi dan faktor genetik,” dan variabel terikatnya “obesitas anak dengan menggunakan indeks BB/TB. Sedangkan variabel bebas penelitian yang akan dilakukan adalah “Pengetahuan tentang Pola makan” dan variabel terikatnya adalah “berat badan berlebih”.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Sismoyo (2006), meneliti tentang konsumsi fast food sebagai factor resiko terjadinya obesitas pada remaja usia 15-17 tahun di SMUN 3 Semarang. Metode penelitian menggunakan observasional analitik dengan pendekatan *case control study*. Populasi penelitiannya adalah siswa-siswi kelas 1 dan 2 SMUN 3 Semarang, sampel kasus adalah siswa-siswi yang mengalami obesitas berumur 15-17 tahun. Penelitian menunjukkan bahwa fast food merupakan factor resiko yang menyebabkan terjadinya obesitas. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu, pada penelitian jenis penelitiannya yaitu



observasional analitik dengan pendekatan *case control study*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Jika penelitian diatas populasinya kelas 1 dan 2 maka pada penelitian yang dilakukan populasinya adalah seluruh siswa SMA Assalam.

4. Andri (2004), dengan judul hubungan antara obesitas dengan kejadian penyakit Diabetes Mellitus pada masyarakat desa bendosari kecamatan ngantrutulungagung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi atau untuk mengetahui hubungan antara obesitas dengan kejadian penyakit Diabetes Mellitus. Penelitian ini merupakan penelitian observasional, dengan desain penelitian *Cross Sectional Study*. Sampel terdiri dari 30 responden, dipilih dengan tehnik aksidental sampling. Variable yang diukur pada penelitian ini adalah antara obesitas dengan kejadian Penyakit Diabetes Mellitus. Kesimpulan yang didapatkan pada penelitian ini adalah bahwa 13 orang (43%) dari responden menderita obesitas, dan 14 orang (47%) dari responden menderita Diabetes Mellitus, dimana dari 13 orang responden yang obesitas didapatkan 10 orang diantaranya menderita Diabetes Mellitus. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada variabelnya, pada penelitian di atas obesitas adalah sebagai variabel bebasnya sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan obesitas merupakan variabel terikat. Pada penelitian pengambilan sample menggunakan tehnik aksidental sampling, sedangkan

pada penelitian yang akan dilakukan pengambilan sample menggunakan tehnik *Purposive sampling*.

5. Leane (2005) yang meneliti tentang hubungan pengetahuan orang tua tentang status gizi dengan kejadian berat badan anak usia remaja di Semarang, penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian berat badan berlebih, artinya semakin tinggi pengetahuan orang tua tentang status gizi maka angka kejadian berat badan berlebih semakin rendah. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah terletak pada variabel, jika penelitian yang dilakukan variabel terikatnya adalah pengetahuan remaja sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Leane, variabel terikatnya adalah pengetahuan orang tua.