

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia merupakan negara berkembang yang memiliki berbagai masalah gizi, seperti gizi kurang dan gizi lebih. Gizi lebih sering terjadi pada kota besar karena biasanya wilayah kota sering membawa pengaruh negatif yang secara langsung maupun tidak langsung menyebabkan terjadinya penyimpangan pola makan dan aktifitas fisik yang berperan penting terhadap munculnya *overweight* (Hadi, 2005). Arus globalisasi dan modernisasi sangat berpengaruh terhadap perkembangan dan penerimaan makanan tradisional di masyarakat, sehingga banyak masyarakat yang pola makannya bergeser dari pola makan tradisional ke pola makan yang banyak mengandung energi, lemak, gula dan garam (Dwiningsih, 2013).

Periode remaja adalah periode transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang berawal dari usia 9-10 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun. Pada masa ini remaja banyak mengalami perkembangan secara psikologis dan terjadinya perubahan fisik yang sangat cepat. Pertumbuhan fisik yang terjadi pada remaja adalah penambahan berat dan tinggi badan. Sedangkan perubahan emosional pada remaja terjadi biasanya tidak stabil karena pengaruh hormon. Remaja cenderung membentuk suatu kelompok dimana dapat mempengaruhi kebiasaan dalam beraktivitas sehari-hari. Seperti halnya kebiasaan makan. Kebiasaan makan sehari-hari sangat berpengaruh terhadap status gizi

remaja. Kekurangan dan kelebihan gizi pada remaja terjadi akibat pola makan yang tidak memperhatikan kaidah gizi dan kesehatan. Akibatnya, asupan gizi secara kuantitas dan kualitas tidak sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan. Kelebihan asupan gizi pada remaja dapat menyebabkan terjadinya overweight (Widianti, 2012).

Overweight telah menjadi pandemi global di seluruh dunia dan dinyatakan oleh World Health Organization (WHO) sebagai masalah kesehatan kronis terbesar. Obesitas dan *overweight* atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan merupakan masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi obesitas/*overweight* yaitu ketersediaan makanan yang murah, cepat tetapi tidak sehat (Anugrah, 2014). Ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dan keluaran energi juga dapat mengakibatkan penambahan berat badan (Arimurti, 2010).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani (2012) kelebihan karbohidrat akan disimpan sebagai cadangan energi dalam hati dan otot dalam bentuk glikogen (glikogen hati dan otot) yang sewaktu-waktu dapat digunakan untuk kegiatan yang lebih berat. Jika kelebihan karbohidrat secara terus menerus, maka akan terjadi pembentukan lemak sebagai akibat penyimpanan pada jaringan adiposa di bawah kulit. Penelitian yang dilakukan oleh Arimurti (2010), menyebutkan bahwa semakin besar jumlah asupan karbohidrat (gram), semakin besar kecenderungan anak untuk memiliki status gizi lebih. Hal ini dibuktikan dengan data anak

yang obesitas memiliki asupan karbohidrat sebesar 700-800 gram dan anak dengan status gizi lebih memiliki asupan karbohidrat 600-700 gram.

Penelitian yang dilakukan oleh Siagian (2004) menyebutkan bahwa asupan energi cenderung meningkat ketika sarapan dilewatkan. Orang yang tidak pernah sarapan beresiko menderita obesitas 4,5 kali lebih tinggi daripada orang yang sarapan secara teratur. Hal ini disebabkan karena pada orang yang tidak sarapan merasa lebih lapar pada siang dan malam hari dibandingkan orang yang sarapan. Asupan makanan yang banyak di malam hari akan mengakibatkan peningkatan penyimpanan glukosa menjadi glikogen. Kelebihan karbohidrat akan disimpan dalam bentuk glikogen dan lemak. Glikogen akan disimpan di hati dan otot. Lemak akan disimpan di sekitar perut, ginjal dan bawah kulit. (Siagian, 2004). Selain hal tersebut, dijelaskan bahwa sarapan lebih mengenyangkan daripada makan pada siang dan malam hari. Sarapan berperan mengurangi rasa lapar pada siang dan malam hari. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad (2013) menyebutkan bahwa kebiasaan sarapan berhubungan dengan status gizi anak sekolah karena melalui asupan makanan yang dikonsumsi pada saat sarapan dapat memenuhi kebutuhan gizi anak.

Hasil Riskesdas 2013 menyebutkan bahwa prevalensi gemuk pada remaja umur 16 – 18 tahun di Indonesia naik dari 1,4

persen pada tahun 2007 menjadi 7,3 persen pada tahun 2013. Prevalensi berat badan lebih pada usia 16 – 18 tahun berdasarkan IMT/U pada Provinsi Jawa Tengah sebesar 7,1 %. Dilihat dari besarnya angka jumlah masalah gizi pada remaja di Indonesia, utamanya Provinsi Jawa Tengah maka dapat disimpulkan bahwa sejauh ini masih terjadi masalah gizi remaja di Provinsi Jawa Tengah. Berdasarkan survey pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Agustus 2015 di SMK 2 Muhammadiyah Surakarta di dapatkan jumlah siswa yang mengalami status gizi *overweight* sebanyak 18,5 %. SMK 2 Muhammadiyah Surakarta merupakan salah satu sekolah yang ada di Surakarta, yang tidak jauh dari pusat perbelanjaan (*mall*), tidak jauh dari restoran atau rumah makan siap saji. Maka penulis tertarik meneliti perbedaan asupan karbohidrat dan kebiasaan sarapan dengan kejadian *overweight* pada siswa SMK 2 Muhammadiyah Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Apakah ada perbedaan asupan karbohidrat dan kebiasaan sarapan antara status gizi siswa *overweight* dan *non-overweight* di SMK 2 Muhammadiyah Surakarta ?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum:

Mengetahui perbedaan asupan karbohidrat dan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa *overweight* dan *non-overweight* di SMK 2 Muhammadiyah Surakarta.

2. Tujuan khusus:

- a. Mendiskripsikan kejadian *overweight* dan *non-overweight* pada siswa SMK 2 Muhammadiyah Surakarta.
- b. Mendiskripsikan asupan karbohidrat dan kebiasaan sarapan pada siswa *overweight* di SMK 2 Muhammadiyah Surakarta.
- c. Mendiskripsikan asupan karbohidrat dan kebiasaan sarapan pada siswa *non-overweight* di SMK 2 Muhammadiyah Surakarta.
- d. Menganalisis perbedaan asupan karbohidrat pada siswa *overweight dan non-overweight* di SMK 2 Muhammadiyah Surakarta.
- e. Menganalisis perbedaan kebiasaan sarapan pada siswa *overweight dan non-overweight* di SMK 2 Muhammadiyah Surakarta.
- f. Menginternalisasikan nilai-nilai Islam mengenai asupan zat gizi karbohidrat dan kebiasaan sarapan di kehidupan nyata.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti lain

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

2. Bagi SMK Muhammadiyah 2 Surakarta

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi SMK Muhammadiyah 2 Surakarta dalam melaksanakan pemantauan status gizi dan kebiasaan sarapan serta asupan karbohidrat pada siswa/siswi SMK 2 Muhammadiyah Surakarta.

3. Bagi Siswa/siswi SMK Muhammadiyah 2 Surakarta

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi mengenai status gizi, kebiasaan sarapan dan asupan karbohidrat pada siswa SMK 2 Muhammadiyah Surakarta.