

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Usia remaja merupakan suatu tahapan usia yang penting karena merupakan masa transisi dari usia kanak-kanak menuju dewasa. Era reformasi memberikan pengaruh berupa perubahan perilaku dan gaya hidup remaja, terutama di wilayah perkotaan. Perubahan perilaku dan gaya hidup ini akan mempengaruhi status gizi remaja (Iftita, 2013). Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja salah satunya adalah *overweight*. Remaja yang *overweight* memiliki risiko lebih besar dari berbagai masalah kesehatan pada saat dewasa, seperti penyakit kardiovaskuler, hipertensi, diabetes, gangguan tulang, dan kanker (WHO, 2015).

Kejadian gizi lebih disebabkan kebiasaan makanan yang kurang baik sehingga jumlah masukan energi berlebihan (Supariasa, 2010). Asupan zat gizi dipengaruhi oleh kebiasaan makan dan pola makan remaja itu sendiri. Kebiasaan makan yang diperoleh pada masa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam kehidupan selanjutnya (Arisman, 2009). *American Dietetic Association* (2009), menyatakan bahwa zat gizi makro merupakan nutrisi yang penting untuk seseorang dalam melakukan aktivitas, memelihara tubuh, memperbaiki otot dan jaringan yang rusak. Asupan protein, lemak, dan karbohidrat dalam metabolisme akan menghasilkan energi yang digunakan untuk aktivitas sehari-hari.

Lemak merupakan sumber energi paling padat menghasilkan 9 kkal untuk setiap gramnya. Simpanan lemak merupakan cadangan energi tubuh

yang paling besar, simpanan ini berasal dari konsumsi berlebihan dari satu atau kombinasi zat-zat energi (protein, lemak dan karbohidrat). Lemak yang berlebih akan disimpan sebagai cadangan energi atau disimpan diantara jaringan tubuh sebagai lemak struktural. Hal ini menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh yang berakibat bertambahnya berat badan (Almatsier, 2004).

Kebutuhan lemak pada remaja menurut Hardinsyah (2004) dikatakan lebih apabila ( $>25\%$  total konsumsi energi) dan konsumsi lemak cukup ( $\leq 25\%$  total konsumsi energi) (PUGS dalam WKNPG 2004). Penelitian Utami (2012), menunjukkan adanya hubungan konsumsi lemak dengan status gizi remaja, remaja yang mengkonsumsi lemak berlebih ( $>25\%$  total konsumsi energi) mempunyai resiko 9 kali lebih besar mengalami gizi lebih dibandingkan dengan remaja yang mengkonsumsi lemak dalam jumlah cukup. Berdasarkan Riskesdas 2010, distribusi energi lemak dari pola konsumsi penduduk Indonesia sebesar 24 – 36%.

Penumpukan lemak dalam tubuh dan tidak diimbangi dengan aktivitas akan berpengaruh terhadap status gizi yaitu gizi lebih (*overweight*). Kebiasaan olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat menurunkan berat badan. Olahraga jika dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup akan dapat mencegah munculnya kegemukan dan menjaga kesehatan. Olahraga sebaiknya dibiasakan sejak dini agar menjadi sebuah kebiasaan yang terus dapat dilakukan hingga usia dewasa dan lanjut. Kesegaran jasmani (olahraga) berhubungan dengan lemak tubuh, jika lemak dalam otot meningkat maka akan menyebabkan aktivitas fisik menurun. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cahyani (2014)

menunjukkan bahwa kesegaran jasmani remaja putri yang *overweight* 2,3 kali lebih rendah dibanding dengan remaja putri *non-overweight*.

*Overweight* atau kegemukan adalah suatu keadaan yang melebihi dari berat badan relatif (ideal) seseorang. Hasil Riskesdas 2013 menyebutkan bahwa terdapat peningkatan prevalensi *overweight* pada remaja umur 16 – 18 tahun di Indonesia dari 1,4 % pada tahun 2007 menjadi 7,3 % pada tahun 2013. Prevalensi *overweight* pada usia 16 – 18 tahun berdasarkan IMT/U pada provinsi Jawa Tengah sebesar 7,1%. Penelitian yang dilakukan oleh Nurcahyo (2011), menunjukkan seorang anak yang mengalami kegemukan akan cenderung malas bergerak sehingga akan berakibat pada tingkat penguasaan ketrampilan gerak dasar menjadi lambat dan tingkat kebugaran jasmani kurang baik.

Mengingat pentingnya asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik pada remaja dan peningkatan prevalensi obesitas perlu dilakukan penelitian tentang perbedaan asupan lemak dan kebiasaan olahraga pada remaja yang *overweight* dan *non overweight*. Pemilihan tempat penelitian ini dilakukan di SMK Muhammadiyah 2 Surakarta karena berdasarkan pengambilan data dasar bulan Agustus 2015 dari 27 siswa kelas XI diperoleh prevalensi *overweight* pada siswa sebesar 18,5%. Selain itu SMK Muhammadiyah 2 Surakarta terletak tidak jauh dari pusat perbelanjaan (*mall*, pasar), dan restoran atau rumah makan siap saji. Berdasarkan latar belakang diatas penulis melakukan penelitian tentang perbedaan asupan lemak dan kebiasaan olahraga pada siswa dengan status gizi *overweight* dan *non-overweight* di SMK Muhammadiyah 2 Surakarta.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang tersebut dapat dirumuskan masalah: apakah terdapat perbedaan asupan lemak dan kebiasaan olahraga pada siswa dengan status gizi *overweight* dan *non-overweight* di SMK Muhammadiyah 2 Surakarta ?

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan asupan lemak dan kebiasaan olahraga pada siswa dengan status gizi *overweight* dan *non-overweight* di SMK Muhammadiyah 2 Surakarta.

### 2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan asupan lemak siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta.
- b. Mendeskripsikan kebiasaan olahraga siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta.
- c. Mendeskripsikan kejadian *overweight* dan *non-overweight* siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta.
- d. Menganalisis perbedaan asupan lemak pada siswa *overweight* dan siswa *non-overweight* di SMK Muhammadiyah 2 Surakarta.
- e. Menganalisis perbedaan kebiasaan olahraga pada siswa *overweight* dan siswa *non-overweight* di SMK Muhammadiyah 2 Surakarta.
- f. Mendeskripsikan internalisasi nilai-nilai islam yang berkaitan dengan hubungan asupan makanan dan kebiasaan olahraga terhadap kesehatan.

#### **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 pada siswa/siswi.

##### 3. Bagi siswa/siswi SMK Muhammadiyah 2 Surakarta

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi berupa pengetahuan mengenai status gizi pada remaja.