

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tubuh manusia membutuhkan energi untuk menghasilkan kalori. Kalori merupakan suatu ukur untuk menyatakan nilai energi (Riskesdas, 2013). Menurut Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI) No 75 Tahun 2013 tentang angka kecukupan gizi (AKG) untuk anak usia 13-18 tahun dibedakan berdasarkan jenis kelamin. Laki-laki kebutuhan kalori per hari adalah 2600 kkal sedangkan perempuan, kebutuhan kalori perhari adalah 2200 kkal. Konsumsi kalori yang berlebih akan diubah menjadi lemak tubuh dan akan terjadi *obesitas* dan *overweigh*. Obesitas adalah ketidak seimbangannya jumlah kalori yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi fisiologis seperti perkembangan, aktifitas, aktivitas fisik dan pemeliharaan kesehatan (Almatsier, 2009).

Menurut WHO prevelensi obesitas di dunia sebesar 39% di usia 18 tahun dimana persentase wanita lebih banyak dibanding pria yaitu 40% untuk wanita dan 39% untuk pria (WHO, 2016). Menurut Riskesdas 2013 prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). Prevalensi gemuk pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas. menyajikan prevalensi penduduk umur dewasa kurus, gizi lebih dan obesitas menurut IMT/U di masing-masing provinsi. Prevalensi penduduk dewasa kurus 8,7%, berat badan lebih 13,5 % dan obesitas 15,4 % (Riskesdas, 2013). Prevalensi gemuk pada remaja usia 13-15 tahun di Jawa Tengah yaitu 6,8% gemuk dan 8,9% sangat gemuk (obesitas). Prevalensi gemuk pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 6,8% gemuk dan 2,0% sangat gemuk (Riskesdas, 2013).

Obesitas dipercaya terjadi akibat dari asupan kalori (konsumsi minuman dan makanan) yang lebih besar dari pada pengeluaran kalori (aktifitas fisik dan metabolisme tubuh) (Local Government Association,

2015), beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa terdapat korelasi anatar kronotipe dengan obesitas akibat konsumsi kalori yang berlebih. Kronotipe adalah perbedaan individu dalam pemilihan pola tidur dan waktu dalam melakukan aktifitas di siang hari. Kronotipe diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu *morningness* (tipe pagi) dan *eveningness* (tipe malam). Seseorang dengan tipe *eveningness* mengalami waktu tidur yang lambat, dan cenderung mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori pada malam hari setelah pukul 20.00, akan mengakibatkan asupan kalori pada malam hari akan lebih tinggi dari pada tipe *morningness*. Karena mengkonsumsi makanan lebih larut malam yang tinggi kalori maka, orang dengan tipe *eveningness* akan merasa kenyang pada pagi hari sehingga mereka akan meninggalkan sarapan. Akibat dari terlewatnya sarapan ini adalah dengan kompensasi porsi makan siang yang lebih banyak dari pada orang yang sarapan. Tipe *eveningness* juga dikaitkan dengan konsumsi buah-buahan dan sayuran yang lebih sedikit (Baron *et al.*, 2011).

Ritme sirkadian adalah sebagai pengendalian waktu tidur dan energi homeostasis. *Jetlag* sosial adalah penyimpangan biologis yang muncul dikarenakan perbedaan waktu tidur pada saat hari kerja dan hari libur, dengan mempertimbangkan perbedaan antara jam sosial dan jam biologis yang menyebabkan seseorang tidur dan bangun pada ritme sirkadian yang tidak tepat (Beauvalet *et al.*, 2017).

Pada penelitian sebelumnya seseorang dengan *jetlag* sosial yang mengkonsumsi kalori berlebih merupakan indikasi terjadinya obesitas (Parsons, *et al.*, 2015). Namun penelitian mengenai perbedaan pengaruh kronotipe dan *jetlag* sosial terhadap konsumsi kalori di Indonesia masih sedikit. Dari latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh kronotipe dan *jetlag* sosial terhadap konsumsi kalori pada siswa SMA Negeri Colomadu.

B. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh kronotipe dan *jetlag* sosial terhadap konsumsi kalori pada siswa kelas XII SMA Negeri Colomadu.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh kronotipe dan *jetlag* sosial terhadap konsumsi kalori pada siswa SMA Negeri Colomadu.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis pengaruh kronotipe terhadap konsumsi kalori pada siswa SMA Negeri Colomadu.
- b. Menganalisis pengaruh *jetlag* sosial terhadap konsumsi kalori pada siswa SMA Negeri Colomadu.

D. Manfaat Penelitian

1. Aspek Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada para pembaca tentang pengaruh kronotipe dan *jetlag* sosial terhadap konsumsi kalori pada siswa SMA Negeri Colomadu .

2. Aspek Praktis

- a. Dapat memberikan informasi kepada pelayanan kesehatan mengenai pengaruh kronotipe dengan konsumsi kalori
- b. Dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pengaruh *jetlag* sosial dengan konsumsi kalori
- c. Sebagai sumber acuan untuk penelitian yang selanjutnya.