

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan ekonomi dan teknologi yang dialami negara Indonesia sebagai akibat dari kecenderungan pasar global, telah memberikan berbagai dampak pada masyarakat. Di antara dampak negatif yang terjadi ialah perubahan dalam gaya hidup, yakni dari *traditional life style* berubah menjadi *sedentary life style* yaitu kehidupan dengan aktivitas fisik sangat kurang serta penyimpangan pola makan dimana asupan cenderung tinggi energi (lemak, protein dan karbohidrat) dan rendah serat. Perubahan kebiasaan pola makan ini tidak hanya dialami oleh orang dewasa tetapi juga pada anak-anak. Biasanya remaja cenderung akan memilih makanan pendapatan orang tua dan tingkat pendidikan berkaitan dengan pengetahuan yang dapat mempengaruhi pemilihan makanan dan pemenuhan kebutuhan (Sulistyoningsih, 2011). Selain faktor pendidikan, pendapatan orang tua juga menjadi salah satu faktor terjadinya *overweight* (Almatsier 2011).

Menurut WHO satu dari sepuluh anak usia sekolah juga mengalami kegemukan. Sekitar 30 juta sampai 45 juta anak yang menderita obesitas, diperkirakan 2-3 % berumur 5 sampai 17 tahun. Berdasarkan data Riskesdas (2010) prevalensi obesitas pada remaja Indonesia telah mencapai 19,1%, prevalensi usia 13-15 tahun yang memiliki gizi lebih sebesar 2,9% pada laki-laki dan 2% pada perempuan (Depkes, RI. 2010). Prevalensi *overweight* pada remaja umur 16-18 tahun mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun 2007 sebesar 1,4% menjadi 7,3%

pada tahun 2013 (Depkes, 2013). Berdasarkan data Riskesdas 2013, kejadian *overweight* di Jawa Tengah pada remaja usia 15 tahun keatas mencapai 18,4% sedangkan kejadian *overweight* di Kota Surakarta sebanyak 10,7%.

Masalah status gizi pada *overweight* umumnya disebabkan oleh tingginya asupan makanan namun tidak diimbangi oleh aktivitas fisik yang cukup. Pada remaja pola makan yang diterapkan sekarang adalah makanan tinggi kalori namun sedikit mengandung serat (Gharib dan Rasheet, 2011). Asupan serat yang kurang merupakan salah satu penyebab terjadinya *overweight*. Remaja masa kini lebih memilih makanan siap saji, padahal dapat diketahui makanan-makanan tersebut rendah serat dan banyak lemak (Soekirman, 2009). Liou dan Chang (2010) menyatakan bahwa konsumsi sayuran dan buah, yang merupakan sumber serat makanan, yang cukup dapat mencegah terjadinya *overweight*.

Asupan serat berhubungan signifikan dengan terjadinya *overweight* (Anggraeni, 2007). Serat merupakan bahan makanan nabati yang penting yang tahan terhadap proses hidrolisis oleh enzim-enzim pada sistem pencernaan manusia. Asupan serat terbukti memperpanjang masa transit makanan dalam organ pencernaan sehingga memperlama rasa kenyang (Butte, 2009). Manfaat asupan serat untuk kesehatan tubuh yaitu mengontrol berat badan atau *overweight*, penanggulangan penyakit diabetes, mencegah gangguan gastrointestinal, mencegah kanker kolon (usus besar), mengurangi tingkat kolesterol dan penyakit kardiovaskuler (Koswara, 2010). Keadaan *overweight* juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik.

Dampak kemajuan teknologi menyebabkan remaja cenderung kurang beraktivitas, juga dapat menjadi penyebab terjadinya penumpukan lemak tubuh, seperti menonton televisi, permainan dengan menggunakan *remote control*, *play station* atau *game* di komputer. Asupan energi berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang seimbang maka seorang anak akan mudah menderita *overweight* (Soegih dan Wiramihardja, 2009).

Berdasarkan survey pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 19 Agustus 2016 terhadap 88 siswa-siswi di SMA Negeri 5 Surakarta, prevalensi status gizi siswa-siswi 1,1% sangat kurus, 5,7% kurus, 72,8% normal, 15,9% *overweight*, 4,5% obesitas. Peneliti ingin melakukan penelitian mengenai perbedaan asupan serat dan aktivitas fisik pada remaja *overweight* dan *non overweight* di SMA Negeri 5 Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dapat dirumuskan suatu permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan asupan serat pada remaja yang *overweight* dan *non overweight* di SMA Negeri 5 Surakarta?
2. Apakah terdapat perbedaan aktivitas fisik pada remaja yang *overweight* dan *non overweight* di SMA Negeri 5 Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan asupan serat dan aktivitas fisik pada remaja yang *overweight* dan *non overweight* di SMA Negeri 5 Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan asupan serat pada remaja di SMA Negeri 5 Surakarta.
- b. Mendeskripsikan aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 5 Surakarta.
- c. Mendeskripsikan kejadian *overweight* dan *non overweight* di SMA Negeri 5 Surakarta.
- d. Menganalisis perbedaan asupan serat pada remaja yang *overweight* dan *non overweight* di SMA Negeri 5 Surakarta.
- e. Menganalisis perbedaan aktivitas fisik pada remaja yang *overweight* dan *non overweight* di SMA Negeri 5 Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Untuk Peneliti

Peneliti ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman ilmiah di lapangan khususnya tentang metodologi penelitian.

2. Untuk Sekolah SMA Negeri 5 Surakarta

Adanya penelitian ini dapat memberikan gambaran informasi tentang prevalensi status gizi pada sekolah tersebut. Diharapkan pihak sekolah dapat membuat program pemantauan status gizi..

3. Untuk Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan remaja tentang asupan serat dan aktivitas fisik terhadap status gizi