

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah gizi yang utama di Indonesia adalah kekurangan energi protein (KEP), KEP merupakan masalah yang terpenting, bukan saja karena luasnya jangkauan penyebarannya, tetapi juga karena sangat berat implikasinya bagi pertahanan nasional dan pembangunan generasi mendatang. Besarnya masalah gizi di Indonesia, diantaranya disebabkan oleh tradisi dan kebiasaan yang mengakar di masyarakat khususnya di bidang pangan, cara makan dan cara penyajian. Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan kesejahteraan manusia (Budiyanto, 2002).

Tingkat kesehatan gizi sesuai dengan tingkat konsumsi yang menyebabkan tercapainya kesehatan tersebut. Namun apabila konsumsi gizi tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh akan menyebabkan penyakit gizi kurang (undernutrition) atau gizi lebih (overnutrition). Kegemukan adalah suatu keadaan yang melebihi dari berat badan relatif seseorang, sebagai akibat penumpukan zat gizi terutama karbohidrat, lemak dan protein. Kondisi ini disebabkan oleh ketidakseimbangan antara Energi Input dan Energi Output, dimana Intake Energi terlalu banyak dibandingkan dengan kebutuhan atau pemakaian energi. Kelebihan energi dalam tubuh disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Pada keadaan normal, jaringan lemak ditimbun di beberapa tempat tertentu, diantaranya dalam jaringan subkutan dan di dalam jaringan tirai usus. Pada wanita ada tempat-tempat penimbunan

jaringan lemak khusus yang memberikan bentuk khas feminin, misalnya di daerah gluteal (pantat), di daerah dada dan bahu. Jaringan lunak subkutan di daerah dinding perut bagian depan mudah terlihat menebal pada penderita kegemukan (Budiyanto, 2002).

Dikalangan remaja, cukup banyak masalah yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja. Dalam beberapa hal masalah gizi diketahui tentang asupan pangan remaja. Meski asupan kalori dan protein sudah tercukupi namun elemen lain seperti besi, kalsium, dan beberapa vitamin ternyata masih kurang (Arisman, 2004).

Hasil survey Indeks Massa Tubuh (IMT) tahun 2006 di SMA Assalam Surakarta terhadap 70 siswa yang diobservasi, menunjukkan bahwa 60 orang (85%) siswa yang memiliki berat badan ideal, 4 orang (5%) siswa memiliki berat badan lebih (overweight), dan 6 orang (10%) siswa yang mengalami obesitas. Menurut hasil penelitian Ismail (1999), bahwa prevalensi obesitas pada anak Sekolah Dasar (SD) di Yogyakarta mencapai 9,7% siswa dan di Denpasar menurut Padmiarti dan Hadi tahun 2002 mencapai 15,8% siswa. Survey yang dilakukan pada remaja siswa-siswi SLTP di Yogyakarta menunjukkan bahwa 7,8% remaja di perkotaan dan 2% di pedesaan mengalami obesitas.

Perubahan gaya hidup yang menjurus ke westernisasi dan pola hidup kurang gerak sering ditemukan di kota-kota besar di Indonesia. Hal ini mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak, kolesterol, terutama makanan siap saji (fast food) yang berdampak meningkatkan obesitas dan penurunan aktifitas fisik seperti ke sekolah naik kendaraan dan kurangnya aktivitas bermain

sehingga anak lebih senang bermain games atau nonton TV dibandingkan melakukan aktivitas fisik (Hidayati,dkk 2006).

Menurut Arisman (2004), ada beberapa alasan mengapa remaja dikatakan usia yang rentan terhadap terjadinya kelebihan gizi. Pertama, adanya kebutuhan energi yang lebih besar untuk mengimbangi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan yang relatif singkat. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian asupan energi dan zat gizi. Ketiga, keikutsertaan dalam olahraga, kehamilan, kecanduan alkohol dan obat, meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi.

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada remaja di SMA Boyolali menunjukkan bahwa 9% remaja di perkotaan dan 4,5% remaja di pedesaan mengalami obesitas. Berdasarkan hal-hal tersebut peneliti ingin mengetahui perbedaan asupan energi, asupan lemak dan status gizi di SMA Kota dan SMA Desa.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka permasalahan yang akan dikemukakan dalam penelitian ini adalah apakah ada perbedaan asupan energi,asupan lemak dan status gizi pada remaja putri di SMA Kota dan SMA Desa?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui perbedaan asupan energi, asupan lemak dan status gizi pada remaja putri di SMA Kota dan SMA Desa.

2. Tujuan khusus

- a. Mengukur asupan energi pada remaja SMA.
- b. Mengukur asupan lemak pada remaja SMA.
- c. Mengukur status gizi pada remaja SMA.
- d. Menganalisis perbedaan asupan energi pada remaja di SMA desa dan kota.
- e. Menganalisis perbedaan asupan lemak pada remaja di SMA desa dan kota.
- f. Menganalisis perbedaan status gizi pada remaja di SMA desa dan kota.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada siswa sebagai responden akan pentingnya asupan energi, asupan lemak dan status gizi.

2. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang asupan energi, asupan lemak dan status gizi pada pihak sekolah di wilayah Boyolali.

3. Bagi Masyarakat

Sebagai sumber informasi dan menambah pengetahuan tentang asupan energi, asupan lemak dan status gizi pada masyarakat terutama remaja di SMA Desa dan Kota.