

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Overweight atau berat badan berlebih adalah suatu keadaan dimana ditemukan penimbunan lemak yang berlebihan di dalam tubuh seseorang. *Overweight* tidak hanya ditemukan pada usia dewasa, tetapi juga pada anak-anak dan remaja. (Virgo et al., 2022) *Overweight* dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor eksternal (tingkat sosial ekonomi, pengetahuan gizi, budaya) dan faktor internal (pola konsumsi, aktivitas fisik, faktor psikologi) (Suryaalamsah, 2009).

Remaja adalah masa transisi dalam periode anak ke periode dewasa yang sebagian besar menganggap diri mereka sehat walaupun sebenarnya mengalami masalah gizi. Salah satu masalah gizi yang terjadi yaitu kelebihan berat badan (*overweight*). *Overweight* yaitu kondisi dimana tubuh mengalami penumpukan lemak berlebih yang ditandai dengan z-score (IMT/U) $>1 \text{ SD} - 2 \text{ SD}$ (Meidiana et al., 2018).

World Health Organization (WHO) memberitahukan bahwa erdasarkan hasil survey pada tahun 2016 terdapat sekitar 340 juta lebih anak dan remaja usia 5-19 tahun menderita penyakit obesitas (Banjarnahor et al., 2022). Kemudian di tahun 2018, *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) menunjukkan

bahwa kondisi ini mengalami kenaikan dari 4,9% di tahun 2000 menjadi 5,6% di tahun 2017 (Banjarnahor et al., 2022). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menargetkan pada tahun 2025 untuk dapat mempertahankan prevalensi obesitas kembali ke angka 4,9% seperti pada tahun 2010 (Kemenkes RI, 2018)

Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKEDAS) tahun 2018, prevalensi remaja kurus usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 6,8%, sedangkan prevalensi remaja obesitas sebesar 11,2%. Prevalensi kurus pada usia 16-18 tahun adalah 6,7%, sedangkan prevalensi remaja obesitas adalah 9,5%. Di Indonesia, prevalensi kegemukan remaja meningkat dibandingkan tahun 2013, prevalensi obesitas pada usia 13-15 tahun meningkat sebesar 0,4 %, sedangkan prevalensi obesitas pada usia 16-18 tahun meningkat sebesar 2,2%. dan untuk remaja kurus relatif menurun sejak tahun pada 2013. Berdasarkan data Riskedas 2018, prevalensi kegemukan dan obesitas pada usia 15-18 tahun meningkat menjadi 31%. Provinsi dengan prevalensi lebih tinggi dari negara adalah Sulawesi Utara (42,5%), DKI Jakarta dan Kalimantan Timur (37%), dan prevalensi obesitas terendah adalah Nusa Tenggara Timur (19,3%).

Salah satu penyebab asupan zat gizi yang salah pada remaja adalah karena pengetahuan gizi yang rendah terkait gizi (Ni Made dkk, 2018). Pengetahuan remaja tentang pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi

antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Rendahnya pengetahuan gizi pada remaja akan berdampak pada perilaku yang tidak baik, seperti kurangnya menjaga asupan makan, kurangnya dalam memilih makanan yang sehat dan lain sebagainya. Hal ini dapat menjadi penyebab masalah gizi kurang atau lebih pada remaja (Notoatmodjo & Natalia, dkk, 2020).

Tingkatan pengetahuan Makanan yang baik akan mendorong seseorang untuk lebih selektif dalam jumlah makanannya, mengetahui makanan apa saja yang baik dikonsumsi, manfaat apa yang diberikannya dan apa saja kandungan gizinya agar mampu memenuhi dan menyeimbangkan kebutuhan gizi tubuh. Mempengaruhi status gizi Makanan yang baik akan mendorong seseorang untuk lebih selektif dalam jumlah makanannya, mengetahui makanan apa saja yang baik dikonsumsi, manfaat apa yang diberikannya dan apa saja kandungan gizinya agar mampu memenuhi dan menyeimbangkan kebutuhan gizi tubuh mempengaruhi status gizi (Sulis, 2012).

Pengetahuan gizi merupakan dan *overweight* faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang. Perilaku makan berkaitan dengan konsumsi makanan yang mencakup pemilihan jenis makanan, kebiasaan makan, pola makan, frekuensi makan dan asupan energi. Masalah yang terkait dengan perilaku makan yang utama adalah mengenai kurangnya asupan zat gizi terutama asupan energi dalam sehari. Hal ini terjadi disebabkan karena seringnya meninggalkan

waktu sarapan karena padatnya aktivitas,terlalu membatasi makanan, tidak terlalu peduli terhadap pemilihan makanan yang dikonsumsi, jarang mengkonsumsi sayur dan buah, mengikuti trend makanan cepat saji dan sebagainya (Bening & Margawati, 2014)

Dinas Kesehatan Kota Samarinda tahun 2020 mendapatkan data obesitas berdasarkan IMT menurut Umur (IMT/U) pada remaja tertinggi berlokasi di wilayah kerja Puskesmas Segiri.Yakni pada bulan agustus tahun 2019 sebanyak 110 orang dari 869 siswa. Yang berlokasi di wilayah kerja Puskesmas Segiri (Hanani et al., 2021).

Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 22 Samarinda menjadi satu–satunya sekolah yang berada diwilayah kerja Puskesmas Segiri. SMPN ini menjadi salah satu yang dapat ditemukan kelompok remaja. Berdasarkan Studi Pendahuluan yang telah dilakukan di SMPN 22 Samarinda didapatkan bahwa kelompok remaja itu berisiko untuk mengalami *overweight* di kemudian hari. Hal tersebut karena berdasarkan wawancara pada sebanyak 22 siswa di SMPN 22 Samarinda 17 siswa diantaranya menyatakan bahwa mereka mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak dan karbohidrat. Yang berpotensi terjadinya *overweight*. Selain itu, faktor lainnya adalah rendahnya akses untuk informasi tentang gizi seimbang. Hal tersebut karena tidak ada observasi disekolah dan tidak di lakukan promosi kesehatan tentang gizi.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti bertujuan menganalisis tentang Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja Di SMPN 22 Samarinda.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang ,maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

“Apakah ada Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja di SMPN 22 Samarinda ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja di SMPN 22 Samarinda.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang Pada Remaja di SMPN 22 Samarinda
- b. Mengidentifikasi Kejadian *Overweight* Pada Remaja di SMPN 22 Samarinda
- c. Menganalisis Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja di SMPN 22 Samarinda

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan dan menambah pemahaman mengenai keilmuan di bidang kesehatan terkait hubungan dengan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja di SMPN 22 Samarinda.

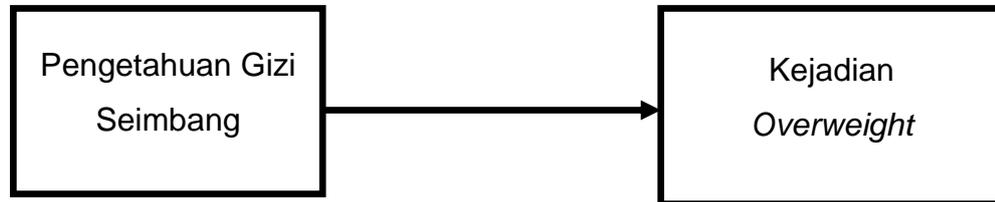
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan sumber informasi mengenai pengetahuan dan pemahaman pada remaja asupan gizi seimbang yang berhubungan *overweight* pada remaja sehingga dapat mengetahui tentang kejadian *overweight* pada usia remaja di SMPN 22 Samarinda.

1.4.3 Bagi Penelitian Lain

Hasil penelitian ini sebagai sumber acuan dalam menghubungkan pengetahuan terhadap asupan gizi seimbang dengan kejadian *overweight* sebagai informasi tentang efek samping dan gejala akibat pola makan pada yang tidak gizi seimbang.

1.5 Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 1.1 Kerangka Konsep Penelitian

1.6 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara pada rumusan masalah penelitian sebagai berikut :

Ho : “ tidak ada hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja di SMPN 22 Samarinda”

H1 : “ ada Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja di SMPN 22 Samarinda”