

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Remaja sebagai generasi penerus bangsa untuk terwujudnya pembangunan bangsa yang baik di masa mendatang. Pada dasarnya remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini terjadi perubahan fisik pada remaja diantaranya yaitu penambahan tinggi badan, perubahan bentuk tubuh, perubahan perilaku, psikologis dan masa menstruasi bagi remaja putri. (Andina Rachmayani, Kuswari dan Melani, 2018).

Perubahan perilaku yang meliputi perubahan pengetahuan sikap dan tindakan menjadi faktor penting didalam memilih makanan dan minuman. Perubahan perilaku makan ini dipengaruhi oleh lingkungan seperti teman sebaya, tersedianya kantin dan makanan yang disediakan di rumah. Sebagian besar remaja memilih mengkonsumsi makanan yang tidak seimbang, seperti konsumsi makanan cepat saji, soft drink, melewati sarapan pagi, dan kurang konsumsi serat. Perilaku ini dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi pada remaja (Etlidawati dan DwiApriliani, 2020).

Pengetahuan gizi remaja yang rendah akan pentingnya konsumsi makanan bergizi menyebabkan remaja untuk mengkonsumsi makanan yang kurang gizi yang akan menimbulkan penyakit kurang gizi.(Claudina, Rahayuning. P dan Kartini, 2018). Apabila tidak ditangani dengan cepat maka akan berakibat fatal pada masa dewasa nanti.

Masalah gizi dapat dilihat dari dua sudut pandang disebut sebagai masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi lebih dan gizi kurang. Masalah gizi lebih ini disebabkan karena kebiasaan individu dalam mengkonsumsi makanan yang melebihi kebutuhan gizinya dan gizi kurang disebabkan karena kekurangan konsumsi yang minimal yang dibutuhkan individu tersebut (Aswatini, Noveria dan Fitranita, 2008).

Salah satu masalah gizi lebih yang sering terjadi pada remaja adalah obesitas. Obesitas ditandai dengan penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan. Hal ini terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar. Jumlah energi yang masuk lebih banyak dibandingkan energi yang keluar. Kelebihan energi dalam tubuh akan disimpan berupa jaringan lemak yang ditimbun sehingga terjadi obesitas. Masalah obesitas pada anak dan remaja dapat meningkatkan kejadian diabetes melitus tipe 2, beresiko mengalami obesitas pada saat dewasa, memiliki potensi terjadinya gangguan metabolisme glukosa dan penyakit generatif seperti penyakit jantung (Wulandari, Lestari dan Faizal Fachlevy, 2016).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKEDAS) tahun 2018 secara nasional prevalensi remaja pada umur 16-18 tahun sebanyak 9.5% mengalami gizi lebih dan 4.0% mengalami obesitas. Prevalensi gizi lebih pada remaja umur 16-18 tahun di Provinsi Bali terjadi sebanyak 11,9% dan obesitas sebanyak 5,6%. Sedangkan di Kota Denpasar Prevalensi remaja umur 16-18 tahun yaitu 12,90% gizi lebih dan 7,55% obesitas (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Jika dibandingkan dengan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 terjadi peningkatan obesitas pada remaja di Provinsi Bali dari 4.5% menjadi 5.6%.

Disamping itu hasil riskesdas tahun 2018 menunjukkan konsumsi buah dan sayur di Indonesia masih kurang, padahal buah dan sayur merupakan penyumbang serat yang baik dan sangat dianjurkan. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 di Indonesia ditemukan sebanyak 95,4% anak umur >5 tahun kurang mengonsumsi sayur dan buah, sedangkan di Bali ditemukan sebanyak 93.7% (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Rata-rata konsumsi serat penduduk Indonesia secara umum sekitar 10.5 g/hari, sedangkan kebutuhan serat ideal rata-rata setiap hari sebanyak 29-37 g (Claudina, Rahayuning. P dan Kartini, 2018). Jadi rata-rata konsumsi serat penduduk Indonesia masih kurang dari kebutuhan.

Dari data tersebut, kurangnya konsumsi serat dan meningkatnya status obesitas pada remaja, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan tentang serat dan konsumsi serat terhadap status obesitas pada remaja di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Adakah hubungan antara pengetahuan tentang serat dan tingkat konsumsi serat dengan status obesitas pada remaja di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar ?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pengetahuan tentang serat dan konsumsi serat dengan status obesitas pada remaja di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengidentifikasi pengetahuan tentang serat pada remaja di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar.
- b. Mengidentifikasi konsumsi serat pada remaja di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar.
- c. Mengidentifikasi status obesitas pada remaja di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar.
- d. Menganalisis hubungan pengetahuan tentang serat dengan konsumsi serat pada remaja di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar.
- e. Menganalisis hubungan konsumsi serat dengan status obesitas pada remaja di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam perkembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang kesehatan dan gizi mengenai konsumsi serat dan status obesitas pada remaja.

## **2. Manfaat praktis**

Sebagai masukan bagi penentu kebijakan dalam menentukan program gizi remaja khususnya dalam menurunkan kejadian obesitas pada remaja.