

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Pada masa remaja terjadi pertumbuhan yang cepat sehingga membutuhkan asupan gizi yang tepat dari segi jumlah, jenis makanan, dan frekuensinya. Banyak remaja cenderung melakukan perilaku makan yang salah yaitu asupan zat gizi tidak sesuai dengan kebutuhan atau rekomendasi diet yang dianjurkan. Perilaku makan remaja yang salah dapat menyebabkan munculnya beberapa masalah gizi, salah satunya adalah terjadinya masalah gizi kurang ataupun masalah gizi lebih seperti *overweight* dan *obesitas* (Iriantika, 2017).

Overweight adalah kelebihan berat badan dibandingkan dengan berat badan ideal yang dapat disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak. *Overweight* pada remaja terjadi karena ketidakseimbangan asupan zat gizi. Asupan energi yang tinggi akan berpengaruh terhadap terjadinya *overweight* (Gharib, 2011).

Remaja putri mengalami percepatan pertumbuhan lebih cepat dibandingkan remaja pria, karena tubuhnya memerlukan persiapan menjelang usia reproduksi seperti menstruasi dan kehamilan. Mereka memiliki rasa keingintahuan yang tinggi dan lebih mudah terpengaruh oleh hal-hal baru. Pengaruh yang paling besar berasal dari kelompok teman-teman sebayanya. Karena kurangnya pengetahuan di bidang gizi, sehingga munculah *body image* negatif dan perilaku makan yang belum sesuai dengan gizi seimbang. Remaja putri yang sehat tercermin dari karakter gizi yang sehat. Remaja putri merupakan periode kritis yang harus selalu dipantau kesehatannya. Alasan utama yang menjadi dasar adalah remaja putri akan menjadi

seorang ibu yang melahirkan anak, sehingga diharapkan dapat dilahirkan anak-anak yang berkualitas dari ibu yang sehat (Setyawati, 2015).

Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa, prevalensi gizi lebih atau *overweight* secara nasional pada remaja umur 13 - 15 tahun di Indonesia sebesar 10,8% terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk atau *obesitas*. Sedangkan dari data Hasil Riskesdas Provinsi Bali tahun 2013, prevalensi kejadian *overweight* remaja umur 13-15 tahun menurut IMT/U di seluruh kabupaten/kota di provinsi Bali yaitu 9,7 %. Prevalensi tertinggi nomor 2 dari 9 kabupaten/kota di Provinsi Bali yaitu kota Denpasar dengan prevalensi 12,0 %. Untuk prevalensi status gizi IMT/U remaja umur 13-15 tahun menurut karakteristik jenis kelamin di Provinsi Bali menunjukkan prevalensi status gizi gemuk lebih banyak pada jenis kelamin perempuan yaitu 10,5% dan laki-laki yaitu 9,0%.

Overweight merupakan faktor risiko untuk terjadinya penyakit kardiovaskuler dan mempunyai kontribusi pada terjadinya penyakit-penyakit lain, seperti hipertensi, diabetes melitus, batu empedu dan lain-lain. Dampak *overweight* pada masa anak remaja beresiko tinggi menjadi gizi lebih pada usia dewasa. Remaja yang mengalami *overweight* memiliki resiko sebanyak 70% untuk mengalami *overweight* atau *obesitas* pada saat dewasa (Soegih dkk, 2009)

Faktor penyebab *overweight* adalah aktivitas fisik yang kurang, perubahan gaya hidup, serta pola makan yang salah diantaranya pola makan rendah serat. Serat memiliki peranan terhadap *overweight* dalam menunda pengosongan lambung, mengurangi rasa lapar, memperlancar pencernaan dan dapat membantu menurunkan berat badan (Susilowati dkk, 2016).

Perubahan kebiasaan makan pada remaja diakibatkan oleh pengetahuan gizi yang rendah. Pengetahuan dan praktik gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku dalam kebiasaan memilih makanan yang salah. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya (Dewi dkk, 2017).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan tingkat pengetahuan, konsumsi energi dan konsumsi serat dengan status *overweight* pada remaja putri di Kota Denpasar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara tingkat pengetahuan, konsumsi energi dan konsumsi serat dengan status *overweight* pada remaja putri di Kota Denpasar ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tujuan Umum :

Mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan, konsumsi energi dan konsumsi serat dengan status *overweight* remaja putri di Kota Denpasar.

2. Tujuan Khusus :

- a. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan tentang zat gizi pada remaja putri di Kota Denpasar.
- b. Mengidentifikasi tingkat konsumsi energi pada remaja putri di Kota Denpasar.
- c. Mengidentifikasi konsumsi serat pada remaja putri di Kota Denpasar.

- d. Menentukan status *overweight* pada remaja putri di Kota Denpasar.
- e. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi energi pada remaja putri di Kota Denpasar.
- f. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan dengan konsumsi serat pada remaja putri di Kota Denpasar.
- g. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi energi dengan status *overweight* pada remaja putri di Kota Denpasar.
- h. Menganalisis hubungan konsumsi serat dengan status *overweight* pada remaja putri di Kota Denpasar

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1. Manfaat Praktis
 - a. Manfaat bagi subjek : sebagai langkah awal dalam mencegah terjadinya *overweight* dan obesitas pada usia remaja akhir dan usia dewasa.
 - b. Manfaat bagi masyarakat : dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang pentingnya pengetahuan konsumsi yang baik dalam pemenuhan zat gizi sesuai dengan kebutuhan.
 - c. Manfaat bagi pelayanan kesehatan : membuat program pola hidup sehat cegah *overweight* melalui konsumsi buah dan sayur sebagai upaya pencegahan *overweight* di masyarakat.

2. Manfaat Teoritis

- a. Menambah wawasan dan pengetahuan bagi pembaca dan peneliti tentang hubungan pengetahuan, tingkat konsumsi energi dan konsumsi serat dengan status *overweight* remaja dan juga dapat membandingkan antara teori yang ada dengan fakta yang ada di lapangan.
- b. Sebagai literature untuk penelitian yang dilakukan oleh peneliti lain pada lokasi yang berbeda.