

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja adalah masa perpindahan dari masa anak – anak ke masa dewasa. Periode ini biasanya dimulai pada usia 14 tahun untuk anak laki – laki dan 10 tahun untuk anak perempuan (Mulyani, 2018). Pada masa remaja terjadi pertumbuhan yang cepat sehingga membutuhkan asupan gizi yang tepat dari segi jumlah, jenis makanan, dan frekuensinya. Namun banyak remaja cenderung melakukan perilaku makan yang salah yaitu asupan zat gizi tidak sesuai dengan kebutuhan atau rekomendasi diet yang dianjurkan. Menurut Hasdianah, dkk., tahun 2014 dalam (Lestantina, Yuliantini, & Wahyudi, 2018) perubahan fisik yang diakibatkan oleh pertumbuhan akan memengaruhi kesehatan dan status gizi remaja.

Data Survei Diet Total Tahun 2014 menunjukkan secara nasional rerata tingkat kecukupan energi pada kelompok umur remaja (13 – 18 tahun) yaitu sebesar 72,3%. Berdasarkan Data Survei Diet Total Tahun 2014, proporsi kelompok umur remaja (13 – 18 tahun) menurut klasifikasi tingkat kecukupan energi di Indonesia yaitu 52,5% dengan kategori <70% AKE, 30,3% dengan kategori 70 – <100% AKE, 12,2% dengan kategori 100 – <130% AKE, dan 4,6% dengan kategori  $\geq 130\%$  AKE (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa proporsi tingkat kecukupan energi kelompok umur remaja (13 – 18 tahun) dengan kategori  $\geq 130\%$  AKE masih terbilang rendah.

Menurut Laporan Nasional Riskesdas pada tahun 2013, prevalensi status gizi berdasarkan indikator IMT/U remaja usia 13 – 15 tahun di Indonesia yaitu 3,3% sangat kurus, 7,8% kurus, 8,3% gemuk, dan 2,5% obesitas. Prevalensi status gizi remaja usia 16 – 18 tahun yaitu 1,9% sangat kurus, 7,5% kurus, 5,7% gemuk, dan 1,6% obesitas (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013). Sedangkan menurut Laporan Nasional Riskesdas pada tahun 2018, prevalensi status gizi berdasarkan indikator IMT/U remaja usia 13 – 15 tahun di Indonesia yaitu 1,9% sangat kurus, 6,8% kurus, 75,3% normal, 11,2% gemuk, dan 4,8% obesitas. Prevalensi status gizi remaja usia 16 – 18 tahun yaitu 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 78,3% normal, 9,5% gemuk, dan 4,0% obesitas (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019).

Berdasarkan hasil Laporan Nasional Riskesdas di atas menunjukkan bahwa prevalensi status gizi remaja usia 13 – 15 tahun dengan kategori sangat kurus dan kurus mengalami penurunan yaitu sebesar 1,4% dan 1,0% pada tahun 2018, namun kategori gemuk dan obesitas di tahun 2018 terjadi peningkatan yaitu sebesar 2,9% dan 2,3%. Sedangkan prevalensi status gizi remaja usia 16 – 18 tahun dengan kategori sangat kurus dan kurus mengalami penurunan yaitu sebesar 0,5% dan 0,8% pada tahun 2018, namun kategori gemuk dan obesitas di tahun 2018 terjadi peningkatan yaitu sebesar 3,8% dan 2,4%.

Kegemukan atau obesitas merupakan akibat dari konsumsi energi yang berlebihan, dimana energi yang berlebihan tersebut disimpan di dalam tubuh sebagai lemak, sehingga akan menimbulkan kenaikan berat badan. Pada anak sekolah dan remaja kejadian obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa. Obesitas dapat menimbulkan dampak negatif bagi

penderitanya, diantaranya dapat meningkatkan resiko penyakit kardiovaskuler pada saat beranjak dewasa karena kaitannya dengan sindroma metabolik yang terdiri dari resistensi insulin atau intoleransi glukosa (Mauliza, 2018). Obesitas pada remaja juga penting untuk diperhatikan karena remaja yang mengalami obesitas 80% berpeluang untuk mengalami obesitas pula pada saat dewasa. Selain itu, dapat juga berdampak mengalami penyakit yang biasa dialami oleh orang dewasa, seperti diabetes tipe 2 dan asma (Wulandari, Lestari, & Fachlevy, 2017).

Faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja adalah ketidakseimbangan antara asupan energi dan pemakaian energi (Lestantina, Yuliantini, & Wahyudi, 2018). Selain itu pola makan remaja yang salah seperti mengonsumsi makanan dengan porsi besar yang melebihi kebutuhan, mengonsumsi makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana, rendah serat serta perilaku makan yang salah seperti tindakan memilih makanan berupa *junk food* yang tinggi natrium dan rendah serat, suka mengonsumsi makanan dalam kemasan dan minuman ringan juga dapat memicu terjadinya obesitas (Intantiyana, Widajanti, & Rahfiludin, 2018).

Asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menyebabkan kelebihan berat badan (Pramudita & Nadhiroh, 2017). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Karniati (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan kalori dengan kejadian gizi lebih. Perlu dipahami bahwa remaja merupakan generasi penerus yang akan mewariskan masa depan bangsa. Oleh karena itu, penting kiranya masalah ini menjadi perhatian serius karena berhubungan dengan masalah masa depan bangsa (Saepudin, 2018).

Berdasarkan uraian tentang obesitas remaja beserta permasalahan yang menyertainya maka, peneliti tertarik untuk melakukan kajian dengan topik pembahasan: “Tingkat Konsumsi Energi Dan Status Gizi Remaja”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang akan dikaji pada tugas akhir ini adalah “Bagaimanakah gambaran keterkaitan antara tingkat konsumsi energi dan status gizi remaja?”

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran keterkaitan antara tingkat konsumsi energi dan status gizi remaja.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengkaji hasil pemikiran dan penelitian tentang tingkat konsumsi energi pada remaja
- b. Mengkaji hasil pemikiran dan penelitian tentang status gizi pada remaja
- c. Mengkaji secara deskriptif hasil pemikiran dan penelitian tentang keterkaitan antara tingkat konsumsi energi dan status gizi remaja.

## **D. Manfaat**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil kajian studi literatur ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan tambahan pengetahuan khususnya di bidang gizi bagi masyarakat luas serta dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam penyusunan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan tingkat konsumsi energi dan status gizi remaja.

## 2. Manfaat Praktis

Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan informasi, pengetahuan, dan menambah wawasan masyarakat terutama remaja mengenai keterkaitannya antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi.