

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kelebihan berat badan merupakan suatu epidemik global, dan menjadi masalah kesehatan yang serius. Kelebihan berat badan merupakan akumulasi lemak yang berlebihan atau bersifat abnormal yang dapat mengganggu kesehatan [1]. Faktor risiko yang berperan dalam terjadinya *overweight*, yaitu faktor genetik, lingkungan, psikososial, kesehatan, perkembangan dan aktivitas fisik [2]. Selain itu, perilaku dan gaya hidup, perilaku makan serta faktor sosial ekonomi. Perubahan pola makan dan pola hidup yang bersifat kebarat-baratan (*western*) cenderung rendah serat dan tinggi lemak sangat berisiko terhadap kelebihan berat badan pada anak remaja. Faktor pola hidup atau perilaku yang kurang baik (*sedentary lifestyle*) juga menjadi penyebab kelebihan berat badan pada anak remaja [1].

Usia remaja merupakan masa yang paling penting diperhatikan karena masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Asupan gizi seimbang pada masa ini sangat menentukan kematangan dan untuk menentukan kualitas kesehatan remaja di masa depan agar tercipta generasi mendatang yang lebih baik [3]. Masa remaja adalah masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya dimulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. Menurut *World Health Organization* (WHO), batasan remaja secara umum adalah mereka yang berusia 10 tahun sampai 19 tahun [2]. Masa remaja atau *adolescence* adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsungnya cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku [4].

Data Riskesdas (2013) menunjukkan bahwa remaja dengan usia 13–15 tahun memiliki prevalensi *overweight* 8,2% dan obesitas 2,5% sedangkan untuk Jawa Barat prevalensi *overweight* 7,5% dan obesitas 2,2% [5]. Kota Cimahi memiliki prevalensi gizi lebih pada remaja usia 13-15

tahun mendekati angka Nasional dan Jawa Barat yaitu 10,5% yang terdiri dari 6,8% *overweight* dan 3,7% obesitas [6].

Pola makan berkarbohidrat tinggi dapat memicu terjadinya *overweight*. Salah satunya adalah Indeks Glikemik yang terkandung pada suatu makanan. Makanan dengan Indeks Glikemik tinggi menyebabkan peningkatan glukosa darah dengan cepat dan mempengaruhi rasa lapar. Rasa lapar ini yang dapat menyebabkan makan terus menerus akan mengakibatkan terjadinya penimbunan lemak akibat asupan makanan yang berlebihan [7]. Selain Indeks Glikemik, beban glikemik makanan juga perlu diperhatikan. Beban Glikemik makanan diperoleh dari jumlah beban glikemik asupan karbohidrat dalam satu hari, yang dihitung berdasarkan hasil kali antara presentase indeks glikemik, jumlah gram karbohidrat di dalam makanan dan frekuensi makan dalam satu hari yang dapat berpengaruh terhadap kenaikan berat badan jika beban glikemik yang dikonsumsi tubuh tinggi [7].

Beban glikemik menggambarkan tentang respon kadar glukosa darah terhadap jumlah dan jenis karbohidrat tertentu dalam makanan yang dikonsumsi dan indeks glikemik makanan. Konsumsi beban glikemik tinggi ketika tubuh mengalami resistensi insulin menyebabkan tubuh akan merespon dengan meningkatkan sekresi insulin. Sekresi insulin yang terus meningkat akan menyebabkan sel- β pankreas kelelahan dan pada akhirnya sel- β pankreas tidak dapat memenuhi kebutuhan insulin, sehingga glukosa darah tetap tinggi. Sedangkan konsumsi makanan dengan beban glikemik rendah akan menurunkan laju penyerapan glukosa dan menekan sekresi insulin oleh sel- β pankreas, sehingga kadar glukosa darah tidak meningkat secara signifikan [8].

Asupan beban glikemik yang rendah akan menghambat laju dari sistem pencernaan terutama pada daerah lambung sehingga menyebabkan waktu pengosongan lambung akan lebih lama (*gastric emptying rate*). Makanan di dalam lambung yang sudah dipecah dan dicerna menjadi kimus akan terhambat saat menuju usus kecil (duodenum),

sehingga proses penyerapan glukosa pada usus duodenum dan jejunum terjadi secara lambat dan akhirnya laju penyerapan glukosa darah akan turun. Makanan dengan beban glikemik rendah juga akan menekan sekresi insulin pankreas sehingga lonjakan kadar glukosa darah tidak terjadi. Penelitian yang dilakukan di Surabaya menyatakan bahwa beban glikemik berhubungan dengan kejadian gizi lebih dengan nilai p 0,007 [8].

Lemak adalah salah satu sumber energi bagi tubuh yang berpengaruh terhadap kegemukan pada remaja. Asupan lemak yang tinggi dalam jangka waktu yang panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya kegemukan (gizi lebih dan obesitas) dan meningkatkan berat badan, sehingga kandungan lemak pada makanan perlu diperhatikan. Pemenuhan kebutuhan zat gizi tubuh dipengaruhi oleh pemilihan makanan yang beragam dan seimbang sesuai dengan pedoman gizi seimbang [10].

Salah satu penyebab status gizi lebih, yaitu aktivitas fisik. Hasil penelitian yang dilakukan di Bantul menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan lebih banyak ditemukan pada remaja obesitas dibandingkan dengan remaja normal. Remaja dengan aktivitas fisik ringan berpeluang 5 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja dengan aktivitas fisik berat [10].

Hasil penelitian lain yang dilakukan di SMP menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan status kegemukan remaja dengan aktivitas sangat ringan memiliki faktor risiko 9,533 kali lebih tinggi untuk mengalami kegemukan dibandingkan dengan aktivitas fisik ringan [7]. Konsumsi makanan yang berlebih ditambah dengan kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab terjadinya kegemukan pada remaja putri. Pada penelitian Hanifah dan Nindya (2013) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang rendah memiliki peluang 3 kali lebih besar menyebabkan kelebihan berat badan dibandingkan aktivitas yang berat [9].

Penelitian yang dilakukan Hanifah dan Nindya (2013) pada siswa SMP menyatakan bahwa ada hubungan antara beban glikemik makanan dan tingkat aktivitas fisik terhadap gizi lebih pada remaja [9].

Hasil penelitian yang dilakukan Asrie (2018) pada siswa SMP mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara beban glikemik, asupan lemak, dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko kejadian gizi lebih pada remaja. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa beban glikemik, asupan lemak, dan aktivitas fisik merupakan faktor resiko kejadian gizi lebih pada remaja dan aktivitas fisik merupakan faktor resiko yang paling dominan [10].

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik Pada Hubungan Antara Beban Glikemik dan Gizi Lebih Siswa SMP Negeri 2 Cimahi”**. SMP Negeri 2 Cimahi dipilih sebagai lokasi penelitian karena sekolah tersebut merupakan sekolah yang berdasarkan penelitian sebelumnya memiliki prevalensi gizi lebih yang mencapai 34,9% [11].

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah beban glikemik berhubungan dengan gizi lebih pada remaja SMP Negeri 2 Cimahi?
2. Apakah asupan lemak berhubungan dengan gizi lebih pada remaja SMP Negeri 2 Cimahi?
3. Apakah aktivitas fisik berhubungan dengan gizi lebih pada remaja SMP Negeri 2 Cimahi?
4. Apakah asupan lemak berpengaruh pada hubungan beban glikemik dengan gizi lebih pada remaja SMP Negeri 2 Cimahi?
5. Apakah aktivitas fisik berpengaruh pada hubungan antara beban glikemik dengan gizi lebih pada remaja SMP Negeri 2 Cimahi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh asupan lemak dan aktivitas fisik pada hubungan antara beban glikemik dan gizi lebih siswa SMP Negeri 2 Cimahi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui beban glikemik siswa SMP Negeri 2 Cimahi.
2. Mengetahui asupan lemak siswa SMP Negeri 2 Cimahi.
3. Mengetahui aktivitas fisik siswa SMP Negeri 2 Cimahi.
4. Mengetahui gizi lebih siswa SMP Negeri 2 Cimahi.
5. Mengetahui hubungan antara beban glikemik dengan gizi lebih siswa SMP Negeri 2 Cimahi.
6. Mengetahui hubungan antara asupan lemak dengan gizi lebih siswa SMP Negeri 2 Cimahi.
7. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan gizi lebih siswa SMP Negeri 2 Cimahi.
8. Mengetahui pengaruh asupan lemak pada hubungan antara beban glikemik dan gizi lebih siswa SMP Negeri 2 Cimahi.
9. Mengetahui pengaruh aktivitas fisik pada hubungan antara beban glikemik dan gizi lebih siswa SMP Negeri 2 Cimahi.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini mencakup pengaruh asupan lemak dan aktivitas fisik pada hubungan antara beban glikemik dan gizi lebih siswa SMP Negeri 2 Cimahi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memperluas pengetahuan penulis di bidang keilmuan gizi sehingga dapat mengembangkan sarana-sarana lain dalam pendidikan gizi.

1.5.2 Bagi Sampel

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan serta wawasan mengenai asupan makan dan aktivitas fisik agar sampel dapat menjaga status gizi yang normal.

1.5.3 Bagi Politeknik Kesehatan Jurusan Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi dan juga berguna bagi pembaca yang ingin memanfaatkan penelitian ini sebagai bahan studi pembandingan serta menambah pengetahuan dan sumber informasi.

1.5.4 Bagi SMP Negeri 2 Cimahi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah dan siswa mengenai pentingnya asupan makanan dengan gizi seimbang, menjaga kesehatan dengan melakukan aktivitas fisik dan memperhatikan status gizi sehingga dapat dijadikan sebagai bahan untuk menambah pengetahuan siswa dan warga di lingkungan sekolah.