

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun (1). Usia remaja merupakan masa yang penting diperhatikan karena merupakan masa transisi anak-anak menuju dewasa. Masa remaja merupakan saat terjadinya perubahan yang cepat, sehingga asupan gizi remaja harus diperhatikan agar mereka dapat tumbuh optimal (2).

Permasalahan gizi pada remaja salah satunya adalah kegemukan. Kegemukan dulunya dianggap sebagai masalah di negara-negara berpendapatan tinggi, namun saat ini kegemukan meningkat di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Kegemukan diartikan sebagai penumpukan lemak yang tidak normal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan (3). Kegemukan diduga sebagai pemicu munculnya kelompok penyakit degeneratif yang saat ini banyak terjadi di negara maju dan berkembang seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, dan lain-lain (4).

Menurut *World Health Organization* (WHO) lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kegemukan pada tahun 2016. Prevalensi kegemukan di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun telah meningkat dari 4% menjadi 18% pada tahun 2016 dalam kurun waktu lebih dari 30 tahun terakhir (5). Berdasarkan Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi kegemukan pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 8,8% (6). Kegemukan juga masih menjadi masalah di Provinsi Jawa Barat, dengan prevalensi remaja mengalami kegemukan sebesar 8,9% tahun 2023 (7). Angka tersebut menunjukkan masih tergolong tinggi jika dibandingkan dengan prevalensi kegemukan tingkat nasional. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada bulan Oktober 2023 yang dilakukan pada 186 siswa dan siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Ngamprah terdapat 17,7% remaja dengan status gizi gemuk. Prevalensi

tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi kegemukan di provinsi dan nasional.

Faktor penyebab kegemukan pada remaja bersifat multifaktorial, dimana terdapat interaksi antara faktor genetik dengan faktor lingkungan yang terjadi melalui ketidakseimbangan antara pola makan, perilaku makan, aktivitas fisik, dan perubahan gaya hidup. Anak yang mengalami kegemukan berisiko mengalami kegemukan pada masa dewasa (30-60%). Kegemukan menyebabkan kemampuan motorik pada anak terganggu dalam melakukan aktivitas. Selain itu, anak-anak yang gemuk cenderung mempunyai kepercayaan diri yang lebih rendah, berkaitan dengan penampilan fisik, jika dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki berat badan ideal (8).

Penyebab kegemukan pada remaja salah satunya adalah asupan zat gizi yang tidak seimbang. Asupan zat gizi yang tidak seimbang seperti asupan protein dan lemak yang berlebihan akan menyebabkan kegemukan sehingga berisiko timbulnya berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, hipertensi, jantung, dan lainnya (9). Remaja yang mengalami kegemukan memiliki asupan protein dan lemak yang tinggi. Protein yang dikonsumsi melebihi kebutuhan akan disimpan menjadi lemak dan dalam jangka waktu yang panjang akan menyebabkan kegemukan. Hal ini sejalan dengan penelitian Nindy, et al tahun 2020 pada remaja putri di SMK Kota Bekasi, persentase remaja yang mempunyai asupan protein berlebih dan mengalami kegemukan sebesar 61,3% (10).

Saat ini, banyak remaja yang menyukai makanan cepat saji atau *fast food*. Makanan cepat saji tersebut umumnya memiliki kandungan lemak dan kalori yang tinggi. Apabila dikonsumsi dalam jumlah banyak setiap hari, maka dapat menyebabkan penyakit degeneratif (11). Menurut Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 proporsi kebiasaan konsumsi makanan berlemak/berkolesterol/gorengan ≥ 1 kali per hari pada usia 15-19 tahun sebesar 39% (6). Rata-rata asupan lemak total pada usia 13-18 tahun di Indonesia berdasarkan Survei Diet Total tahun 2014 sebesar 30,3%. Hal ini

melebihi anjuran konsumsi lemak harian yaitu 20-25% (12). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Merdiana, et al tahun 2022 pada siswa SMA Methodist 2 Palembang menunjukkan bahwa asupan lemak berlebih pada remaja yang mengalami kegemukan sebesar 83,3% (13).

Selain asupan protein dan lemak berlebih, pola tidur pada remaja juga dapat menyebabkan kegemukan. Tidur memainkan peranan penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan pada remaja. Menurut Rani, et al tahun 2020, durasi tidur kurang dari 10 jam dalam sehari berisiko mengalami kegemukan daripada remaja dengan durasi tidur >10 jam sehari. Prevalensi remaja dengan status gizi gemuk ditemukan pada kelompok remaja dengan durasi tidur kurang dari 7 jam, yakni sebesar 26,9%. Studi tersebut mengungkapkan bahwa remaja dengan durasi tidur yang pendek 1,07 kali lebih berisiko mengalami kegemukan dibandingkan remaja yang memiliki durasi tidur cukup (8).

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Asupan Protein, Asupan Lemak, dan Pola Tidur dengan Kegemukan Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Ngamprah Kabupaten Bandung Barat.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah adanya hubungan asupan protein, asupan lemak, dan pola tidur dengan kegemukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ngamprah Kabupaten Bandung Barat?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan protein, asupan lemak, dan pola tidur dengan kegemukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ngamprah Kabupaten Bandung Barat.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Memperoleh data karakteristik responden.
- b. Memperoleh data kegemukan pada responden.
- c. Memperoleh data rata-rata asupan protein pada responden.
- d. Memperoleh data rata-rata asupan lemak pada responden.
- e. Memperoleh data pola tidur pada responden.
- f. Menganalisa hubungan asupan protein dengan kegemukan pada responden.
- g. Menganalisa hubungan asupan lemak dengan kegemukan pada responden.
- h. Menganalisa hubungan pola tidur dengan kegemukan pada responden.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini meliputi asupan protein, asupan lemak, pola tidur, dan kegemukan.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman bagi penulis. Selain itu, juga dapat menambah pengetahuan dan wawasan penulis untuk lebih memahami mengenai hubungan asupan protein, asupan lemak, pola tidur, dan kegemukan, khususnya pada remaja.

1.5.2 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan siswa mengenai pentingnya pengaturan asupan makanan agar tidak berlebih dan pentingnya menjaga pola tidur, serta responden dapat mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya pencegahan terhadap kegemukan.

1.5.3 Bagi SMA Negeri 1 Ngamprah

Peneliti berharap setelah penelitian, dapat memberikan manfaat dengan memberikan informasi mengenai hubungan asupan protein, asupan lemak, pola tidur pada siswa dengan kegemukan sehingga dapat dijadikan rujukan dalam upaya pemberian edukasi sebagai bentuk pencegahan kegemukan pada siswa dan siswi SMA Negeri 1 Ngamprah Kabupaten Bandung Barat.

1.5.4 Bagi Jurusan Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan melengkapi informasi dari kepustakaan, serta dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya.