

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan tahapan dimana seseorang berada diantara fase anak dan dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan emosi, kognitif, biologis, fisik, dan perilaku (Yusuf, 2011). Perkembangan remaja berlangsung pada usia 12 tahun sampai dengan usia 22 tahun untuk wanita sedangkan untuk pria berlangsung pada usia 13 tahun sampai dengan usia 22 tahun (Ali & Mohammad 2012). Usia remaja merupakan masa rentan terhadap gizi karena remaja memerlukan asupan zat gizi yang baik untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Kecukupan kebutuhan gizi dipengaruhi oleh kebiasaan makan. Kebiasaan makan merupakan cara individu dan kelompok mengkonsumsi makanan yang tersedia didasarkan pada faktor sosial dan budaya dimana mereka hidup (Arisman, 2004). Adanya perubahan gaya hidup maupun kebiasaan makan menyebabkan remaja akan berisiko mengalami gizi lebih yang ditandai dengan berat badan lebih atau obesitas sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebih dalam tubuh (Aini, 2013).

Hasil penelitian terhadap 62 responden menunjukkan bahwa responden yang mempunyai kebiasaan makan baik yaitu sebanyak 25 responden atau sebesar 39,1% sedangkan kebiasaan makan tidak baik yaitu sebanyak 37 responden atau sebesar 60,9% (Pujiati, 2015). Berdasarkan hasil penelitian terhadap 84 responden didapatkan kebiasaan makan kategori kurang baik yaitu 59 responden atau sebesar 70,2% sedangkan kebiasaan makan kategori baik yaitu 25 responden atau sebesar 29,8% (Istikomah, 2018). Berdasarkan 2 penelitian ini disimpulkan bahwa kebiasaan makan remaja kurang atau tidak baik.

Salah satu dampak kebiasaan makan yang tidak baik adalah remaja dengan kelebihan berat badan atau obesitas. Obesitas merupakan keadaan dimana terjadi

peningkatan massa jaringan lemak dalam tubuh. Obesitas dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan (Almatsier, Susirah & Moesijanti, 2011). Kejadian obesitas terjadi pada usia remaja 15 tahun. Prevelensi menunjukkan Amerika Serikat memiliki masalah tentang obesitas pada usia 15 tahun. Sesuai laporan *Organisation for Economic Cooperation and Development* (OECD) tertinggi sebesar 31% (OECD, 2017). *World Health Organization* tahun 2013 melaporkan bahwa pada tahun 2011, sebanyak 1,4 milyar remaja usia 15-20 tahun mengalami *overweight* dan obesitas dengan prevelensi sebesar 10% pada pria dan 14% pada wanita. Prevelensi tertinggi masih terjadi pada negara maju seperti di Amerika maupun Eropa, yang mengalami *overweight* sebesar 62% dan obesitas sebesar 26%. Prevalensi nasional kejadian obesitas usia lebih dari 15 tahun di Indonesia yaitu sebesar 31% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Yogyakarta merupakan salah satu provinsi yang mengalami masalah obesitas sebesar 32% artinya persentase masalah obesitas di Yogyakarta masih lebih besar dari pada persentase nasional (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Hasil penelitian Kurdanti (2015) didapatkan dari 72 responden pada kelompok obesitas sebanyak 41 responden (56,9%) memiliki nilai lemak lebih dan 31 responden (43,1%) memiliki nilai lemak cukup. Sedangkan 72 responden pada kelompok non obesitas sebanyak 26 responden (36,1%) memiliki nilai lemak lebih dan 46 responden (63,1%) memiliki nilai lemak cukup. Hal ini menunjukkan bahwa penumpukan lemak lebih ditemukan lebih banyak pada kelompok obesitas sedangkan penumpukan lemak cukup ditemukan lebih banyak pada kelompok non obesitas. Terjadinya obesitas disebabkan oleh penumpukan lemak dalam tubuh secara berlebih (Proverawati, 2010). Persentase lemak tubuh merupakan persentase dari perbandingan bobot masa jaringan lemak dan non lemak pada tubuh (Gibson, 2005). Masa lemak terdiri dari lemak subkutan yaitu lemak yang berada dibawah kulit sebesar 50%, lemak visceral yaitu lemak yang berada pada sekeliling organ internal (organ) sebesar 45%, dan berada pada jaringan intramuskular sebesar 5% (Almatsier, 2004).

Hasil penelitian Kurdanti (2015) terkait kejadian obesitas dan kebiasaan sarapan didapatkan dari 72 responden pada kelompok obesitas sebanyak 47 responden (65,3%) tidak melakukan sarapan dan 25 responden (34,7%) melakukan sarapan sedangkan dari 72 responden pada kelompok non obesitas sebanyak 53 responden (73,6%) melakukan sarapan dan 19 responden (26,4%) tidak melakukan sarapan. Hal ini menunjukkan bahwa pada kelompok obesitas lebih banyak responden yang tidak melakukan sarapan sedangkan pada kelompok non obesitas lebih banyak responden yang melakukan sarapan. Berdasarkan hasil penelitian Arraniri, Desmawanti, Dinda (2017), didapatkan dari 60 responden sebanyak 33 responden (55%) mempunyai kebiasaan sarapan tidak teratur dengan rata-rata persentase lemak tubuh 26,99% sedangkan sebanyak 27 responden (45%) mempunyai kebiasaan sarapan teratur dengan rata-rata persentase lemak tubuh 22,1%. Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan kebiasaan sarapan tidak teratur mempunyai rata-rata persentase lemak tubuh lebih tinggi dari pada responden yang mempunyai kebiasaan sarapan teratur. Sarapan merupakan aktivitas makan dipagi hari sebelum jam 09.00 yang dibutuhkan oleh tubuh manusia karena dapat menyumbang 15% sampai dengan 30% kebutuhan gizi perhari, selain itu juga menjadi faktor penting dalam pengaturan energi, memelihara ketahanan fisik, dan meningkatkan produktivitas (Khomsan & Faisal, 2008). Menurut Hardiansyah (2014) sarapan atau makan pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan sebelum jam 9 pagi untuk memenuhi 15-30% gizi harian sebagai bagian gizi seimbang yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah dan minuman.

Adriani & Bambang (2012) menyatakan bahwa melewatkan sarapan pagi mengakibatkan perubahan ritme, pola makan, dan siklus waktu makan. Kebanyakan orang akan cenderung lebih banyak makan pada siang hari dan malam hari jika mereka tidak sarapan. Sarapan berperan mengurangi rasa lapar sehingga akan lebih sedikit mengonsumsi pangan disiang dan malam hari. Khomsan & Faisal (2008) menyebutkan bahwa ada berbagai alasan yang seringkali menyebabkan remaja tidak sarapan yaitu terlambat bangun pagi, merasa waktu sangat terbatas karena jarak rumah-sekolah cukup jauh, tidak ada selera untuk sarapan, aktifitas

yang padat sehingga harus meninggalkan rumah sejak pagi, belum tersedia sarapan pagi dirumah.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 22 Mei 2019 di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang dilakukan pada 10 responden didapatkan 5 responden masuk kedalam kategori jarang sarapan, 2 responden masuk kedalam kategori kadang-kadang sarapan, serta 3 responden masuk kedalam kategori selalu sarapan. Maka dari 10 responden tersebut paling banyak yaitu kategori jarang melakukan sarapan. Sedangkan nilai persentase lemak tubuh dari 10 responden yaitu 5 responden masuk kedalam kategori *overweight*, 2 responden masuk kedalam kategori obesitas, serta 3 responden masuk kedalam kategori *good*. Maka dari 10 responden tersebut paling banyak yaitu kategori *overweight*.

Berdasarkan hasil observasi, responden mengatakan tidak membawa bekal sarapan dari rumah sedangkan jam istirahat di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yaitu jam 10.00 pada istirahat pertama dan jam 12.00 pada istirahat kedua. Pada saat jam istirahat pertama digunakan responden untuk makan-makanan pokok seperti nasi dan lauk pauk ataupun makanan ringan seperti bakso tusuk, siomay, dan batagor sedangkan pada jam istirahat kedua digunakan untuk sholat zuhur berjamaah serta digunakan untuk jajan dan bersantai. Selain itu siswa siswi SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta berolahraga hanya saat jam pelajaran olahraga saja selama 2 jam pelajaran dan jenis olahraganya seperti sepak bola, basket, voli, dll. Berdasarkan wawancara dengan perawat UKS di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta, perawat menyatakan belum ada penyuluhan tentang sarapan. Perawat juga mengatakan siswa siswi SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta kebanyakan tidak melakukan sarapan karena keterbatasan waktu dipagi hari.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini adalah adakah hubungan antara frekuensi kebiasaan sarapan dengan persentase lemak tubuh pada remaja ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara frekuensi kebiasaan sarapan dengan persentase lemak tubuh pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik responden di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.
- b. Diketahui frekuensi kebiasaan sarapan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.
- c. Diketahui persentase lemak tubuh pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.
- d. Diketahui hubungan antara frekuensi kebiasaan sarapan dengan persentase lemak tubuh pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.
- e. Diketahui keeratan hubungan antara frekuensi kebiasaan sarapan dengan persentase lemak tubuh pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

D. Manfaat

1. Manfaat Secara Teori

Penelitian ini dapat memperkaya dan menambah ilmu pengetahuan tentang frekuensi kebiasaan sarapan dengan persentase lemak tubuh pada remaja dan juga dapat memberikan kajian ilmu di bidang ilmu keperawatan.

2. Manfaat Secara Praktis

- a. Bagi Sekolah dan Unit Kesehatan Sekolah (UKS)

Penelitian ini sebagai data atau bahan pertimbangan sumber kesehatan terkait frekuensi kebiasaan sarapan dengan persentase lemak tubuh.

- b. Bagi Orang tua

Penelitian ini memberikan informasi kepada orang tua tentang persentase lemak tubuh serta di harapkan orang tua dapat mengontrol tentang kebiasaan sarapan pada remaja agar status kesehatan dan kebutuhan gizi remaja tetap dalam batas normal.

c. Bagi Siswa

Penelitian ini memberikan informasi kepada siswa tentang frekuensi kebiasaan sarapan dengan persentase lemak dalam tubuh.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PEPUSTAKAAN
YOGYAKARTA