

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kondisi tubuh dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi, dan berbagai teknik digunakan untuk menilai status gizi untuk mengidentifikasi kemungkinan kekurangan atau kelebihan gizi pada individu atau populasi tertentu. Kualitas sumber daya manusia dapat menurun akibat masalah kesehatan dan kekurangan gizi. Empat masalah gizi utama yang masih dialami oleh remaja di Indonesia saat ini adalah kekurangan energi protein (KEP), gangguan akibat kekurangan yodium (GAKI), kekurangan vitamin A (KVA), dan anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi (AGB). (Jannah, 2021).

Permasalahan gizi di Indonesia masih belum sepenuhnya terselesaikan, dan kelebihan asupan gizi dapat menyebabkan *overweight*, yang merupakan masalah serius dengan potensi risiko kematian *overweight* menjadi perhatian utama karena dapat memicu penyakit jantung, diabetes melitus, serta berdampak pada kesehatan mental dan fungsi kognitif. Pengetahuan gizi individu sangat berpengaruh terhadap pola konsumsi sehari-hari dan status gizinya. Kurangnya pengetahuan gizi dapat menghambat seseorang dalam menjaga pola makan yang sehat, yang pada gilirannya dapat menyebabkan masalah gizi seperti *overweight*. Tingkat pendidikan adalah salah satu faktor yang memengaruhi pengetahuan gizi adalah tingkat pendidikan, di mana pendidikan yang lebih tinggi cenderung meningkatkan pemahaman, sementara pendidikan yang lebih rendah dapat menurunkannya. Selain itu, media massa juga memainkan peran penting dalam menyebarkan informasi mengenai gizi kepada masyarakat. menyebarkan informasi secara luas, dan faktor lingkungan serta pengalaman juga memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang (Maulana, 2023).

Berdasarkan Prevalensi Status Gizi (IMT/U) pada usia 16-18 tahun di Jawa Tengah, sebesar 7,91% dari 35 Kabupaten/Kota, dengan prevalensi

pada perempuan mencapai 8,32%. Di Kabupaten Magelang, angka prevalensinya tercatat sebesar 20,90%. (Riskesdas, 2018).

Laporan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Puskesmas Kecamatan Mojolaban (tahun 2021) menunjukkan bahwa dari total 867 siswa remaja putri yang menjalani penjarangan kesehatan, 10,7% mengalami status gizi kurang, 3,38% mengalami obesitas, 5,1% memiliki risiko anemia, dan 2,5% mengalami stunting. Prevalensi Status Gizi pada remaja di kota Magelang, Provinsi Jawa Tengah, Riskesdas 2018 rata-rata status obesitas diangka 10,89% untuk laki-laki dan 26,95% untuk perempuan.

Obesitas adalah kondisi di mana terjadi penumpukan kelebihan lemak tubuh. sehingga merugikan kesehatan. Kondisi ini dapat memperpendek umur dan meningkatkan masalah kesehatan. Obesitas masih menjadi masalah kesehatan hingga saat ini. global dan telah dinyatakan sebagai epidemi global oleh WHO (Agnesia, 2019).

Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 Tahun 2014 mendefinisikan remaja sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, BKKBN memperluas definisi ini menjadi 10 hingga 24 tahun untuk remaja yang belum menikah. Fase remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang melibatkan perubahan signifikan dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental., UNICEF (2021) mengatakan obesitas adalah kelebihan lemak yang tidak normal yang berpotensi berbahaya bagi kesehatan. Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 di Indonesia menunjukkan bahwa 16,0% remaja usia tiga belas hingga lima belas tahun dan 13,5% remaja usia enam belas hingga delapan belas tahun mengalami obesitas (Gracia, 2023).

Hasil Riskesdas menunjukkan peningkatan pada 2018, 21,8% orang Indonesia di atas 18 tahun mengalami obesitas, meningkat dari 14,8% pada 2013. (Riskesdas, 2018). Laporan Riskesdas Tahun 2018 menunjukkan presentase obesitas Provinsi Jawa Tengah sebesar 20,4%, dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan yaitu 27,5%, sedangkan pada laki-laki sebesar 13,1% (Riskesdas Jawa Tengah, 2018).

Prevalensi obesitas meningkat di seluruh dunia pada orang fase remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak dan dewasa, yang terjadi di hampir semua negara, baik yang maju maupun berkembang. Remaja yang kurang aktif dan mengonsumsi makanan berlebihan cenderung mengalami obesitas. Siswa dengan pengetahuan gizi rendah dan sering makan *fast food* memiliki risiko obesitas lebih tinggi karena kurangnya pemahaman tentang zat gizi dan dampak buruk makanan tersebut. Konsumsi *fast food* yang tinggi berkontribusi pada proporsi obesitas yang lebih tinggi karena makanan tersebut kaya kalori, garam, dan lemak (Mulyani, 2020).

Pengaruh *negatif* obesitas yang termasuk gangguan kardiovaskular, gangguan metabolik yang meliputi berupa peningkatan trigliserida, kolesterol, dan tekanan darah tinggi (Qotrunnada, 2023). Obesitas dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk risiko lebih tinggi untuk diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan masalah pernapasan seperti asma dan bronkitis kronis. Selain itu, kondisi ini juga bisa mengurangi kepercayaan diri seseorang (Ramadani, 2023).

Pengetahuan tentang obesitas mempengaruhi bagaimana seseorang memilih makanannya. Memahami gizi membantu dalam mengatur pola makan yang seimbang untuk memenuhi kebutuhan nutrisi. Salah satu cara termudah untuk memahami kebutuhan gizi adalah dengan mengetahui Indeks massa tubuh dan memahami berapa banyak kalori yang dibutuhkan oleh tubuh. Salah satu faktor lainnya adalah peningkatan konsumsi makanan cepat saji yang mudah dibeli dapat meningkatkan risiko obesitas karena faktor pendapatan. Selain faktor eksternal tersebut, faktor genetik internal juga memainkan peran penting dalam risiko obesitas pada remaja. Meliputi usia, jenis kelamin, dan warisan orang tua terkait obesitas. Faktor usia khususnya mempengaruhi obesitas karena menurun seiring bertambahnya usia. Misalnya, setiap dekade setelah usia 25, metabolisme tubuh mengalami penurunan sekitar 4%, sehingga kebutuhan kalori tubuh juga berubah seiring bertambahnya usia. Karena itu, perhitungan kecukupan gizi, yang juga mempertimbangkan indeks massa tubuh, dipengaruhi oleh

berbagai faktor, salah satunya adalah usia. Perubahan kebutuhan gizi seiring bertambahnya usia dapat memengaruhi status gizi seseorang, termasuk indeks massa tubuh. (Hanum,2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Rohmah dkk (2023) di Tangerang menunjukkan bahwa remaja berusia lima belas tahun memiliki tingkat pengetahuan yang beragam mengenai gizi seimbang.baik (38,8%), cukup (44,2%), dan kurang (17,1%). Selain itu, ada variasi indeks massa tubuh (IMT): normal (37,2%), gemuk (24,8%), dan obesitas (38,0%). Di SMKN 5 Kabupaten Tangerang, ada korelasi antara pengetahuan gizi seimbang dan jumlah responden yang obesitas, yaitu 38,0 persen.

Studi pendahuluan di SMAN 1 Ngluwar Kabupaten Magelang ditemukan bahwa dari 10 siswa yang diteliti, sebagian besar menghadapi masalah berat badan berlebih dengan rata-rata IMT 26,4. Sebanyak empat presentase dari 10 siswa tidak memiliki pemahaman yang memadai mengenai gizi seimbang. Selain itu, hasil wawancara menunjukkan bahwa lima presentase dari 10 siswa percaya bahwa makanan gizi seimbang hanya dengan mengonsumsi sayuran. Di SMAN 1 Ngluwar juga menyelenggarakan kegiatan gizi bulanan, tetapi menu bekal siswa tidak selalu mencerminkan gizi seimbang karena lebih menyukai nasi dan mie daripada sayuran. Pada siang hari, banyak siswa lebih memilih jajanan cepat saji, camilan ringan, dan minuman manis dari sachet. Berdasarkan Uraian Latar Belakang, Penulis ingin menyelidiki hubungan antara "Tingkat Pengetahuan Remaja Mengenai Gizi Seimbang dengan Angka Kejadian Obesitas di SMAN 1 Ngluwar".

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan tingkat pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang dengan angka kejadian obesitas di SMAN 1 Ngluwar Magelang Jawa Tengah?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja tentang masalah obesitas, serta untuk memahami sejauh mana pengetahuan tersebut berkaitan dengan angka kejadian obesitas.

#### **1. Tujuan Umum**

Diketahui hubungan tingkat pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang dengan angka kejadian obesitas di SMAN 1 Ngluwar.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui tingkat pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang di SMAN 1 Ngluwar.
- b. Diketahui angka kejadian obesitas kepada remaja di SMAN 1 Ngluwar.
- c. Diketahui keeratan hubungan antara tingkat pengetahuan dengan angka kejadian obesitas di SMAN 1 Ngluwar.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian merujuk pada keuntungan yang diperoleh dari hasil penelitian tersebut. Manfaat ini mencakup berbagai kontribusi yang bermanfaat dalam berbagai aspek kehidupan. Penelitian sering digunakan oleh pembuat kebijakan sebagai dasar untuk merumuskan kebijakan yang lebih baik, berdasarkan bukti ilmiah yang diperoleh dari hasil penelitian.

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian dapat membantu pembaca belajar lebih banyak tentang gizi seimbang dan obesitas dan menjadi sumber referensi untuk penelitian lanjutan, agar bisa lebih mengembangkan tentang permasalahan tingkat pengetahuan gizi seimbang dan obesitas yang sedang dibahas.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Guru SMAN 1 Ngluwar

Penelitian ini diharapkan dapat mendorong para guru di SMAN 1 Ngluwar untuk merencanakan kerjasama dengan institusi kesehatan, khususnya keperawatan, dalam melakukan penyuluhan kesehatan kepada siswa setiap enam bulan sekali. Dengan merangkum temuan penting yang relevan untuk diterapkan di sekolah, informasi ini diharapkan dapat meningkatkan pendekatan pendidikan kesehatan sekolah dengan memberikan pedoman praktis untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat siswa.

### b. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang agar mereka membuat pilihan pola makan dan gaya hidup yang lebih sehat, sehingga dapat mengurangi kejadian obesitas. Informasi ini juga bertujuan mengedukasi remaja tentang pentingnya pola makan sehat dan dampaknya, dengan temuan yang praktis dan mudah dipahami, serta memotivasi mereka untuk menjalani gaya hidup sehat.

### c. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penting untuk menggali lebih dalam mengenai hubungan antara pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan dampaknya terhadap angka kejadian obesitas. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai topik yang diteliti.