

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Permasalahan kesehatan yang sering terjadi di kalangan masyarakat modern saat ini yaitu obesitas. World Health Organization (WHO) melaporkan prevalensi kejadian obesitas di dunia pada tahun 2016 lebih dari 340 juta anak serta remaja yang berusia 15-19 tahun mengalami obesitas. Dalam peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 menyampaikan bahwa remaja usia 10-18 tahun sangat rentan mengalami obesitas (Kemenkes, 2014). Negara Indonesia termasuk peringkat ke 15 di dunia yang jumlah penduduknya mengalami obesitas sebesar 10.166.097 orang (Pemayun et al., 2022).

Prevalensi obesitas di Indonesia pada penduduk usia >15 tahun terus meningkat setiap tahunnya. Tahun 2013 sebesar 18% dan tahun 2018 sebesar 21,8% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tentang status Gizi (IMT/U) Prevalensi obesitas remaja di Riau mengalami peningkatan yang sangat pesat, dimana obesitas remaja usia 16-18 pada tahun 2013 sebesar 0,7%, pada tahun 2018 meningkat 4,51%. Prevalensi obesitas di Kota Pekanbaru remaja usia 16-18 pada tahun 2018 sebesar 4,87%.

Peningkatan obesitas di Indonesia memiliki dampak serius terhadap kesehatan dan penurunan kualitas hidup. Penyakit obesitas merupakan salah satu faktor risiko utama berkembangnya penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular, kanker, diabetes dan pernapasan kronis. Penyakit-penyakit yang disebabkan oleh obesitas tersebut mengakibatkan kematian global sebesar 71%. Oleh karena itu, obesitas dianggap sebagai risiko nyata bagi kesehatan masyarakat (Pratama, 2023).

Obesitas di kalangan remaja menjadi prioritas kesehatan masyarakat global. Dalam masa pencarian identitas, remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan serta remaja sangat rawan mengalami masalah gizi karena adanya perubahan pertumbuhan dan perkembangan tubuh, serta perubahan gaya hidup yang tidak baik. Remaja yang mengalami obesitas berdampak pada gangguan siklus menstruasi terlambat, depresi, gangguan psikologis karena merasa malu dan tidak percaya diri dengan kondisi berat badannya yang berlebihan.

Pemerintah melakukan beberapa kegiatan sebagai upaya untuk mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat guna menurunkan angka kejadian obesitas. Upaya kegiatannya adalah mengatur pola makan dengan model piring T (lebih banyak mengonsumsi sayuran dibandingkan karbohidrat, protein, dan lemak), konsumsi buah sebanyak 150 gram dan sayur 250 gram perhari, konsumsi gula, garam dan lemak sesuai pedoman G4, G1, L5 (Gula 4 sendok makan, garam 1 sendok teh dan lemak 5 sendok teh/perhari/orang), aktif Bergerak dengan Baik Benar Terukur dan Teratur (Kemenkes, 2018). Pemerintah sudah menegakkan program dengan tujuan menurunkan angka kejadian obesitas, namun sampai saat ini kejadian obesitas di Indonesia masih tinggi.

Obesitas merupakan meningkatnya lemak berlebihan di dalam tubuh dan lemak yang berlebihan disimpan di jaringan subkutan serta sekitar organ (Raniya Suha & Amira, 2022). Asupan energi dan zat gizi makro seperti protein, lemak serta karbohidrat sangat berpengaruh terhadap persentase lemak dalam tubuh seseorang. Dalam keadaan normal, usia remaja memiliki persentase lemak tubuh sebesar 15-20% dari berat badan (Sholichah et al., 2021). Asupan karbohidrat yang berlebihan akan menyebabkan karbohidrat tidak terpakai oleh tubuh akhirnya disimpan di jaringan lemak sebagai cadangan dari energi serta asupan makanan yang memiliki energi tinggi akan disimpan sebagai lemak dalam tubuh. Ketidakseimbangan antara asupan energi yang dikonsumsi dengan jumlah energi keluar dalam jangka waktu yang lama dan mengakibatkan penumpukan lemak yang berlebihan (Khoerunisa & Istianah, 2021).

Berdasarkan data Profil Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru pada Tahun 2020 menjelaskan bahwa resiko kejadian obesitas terbanyak yaitu berada di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki sebesar 20,8%. SMA Negeri 2 Pekanbaru merupakan satu-satu SMA Negeri yang menjadi gambaran umum remaja di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Asmah tahun 2020 yaitu didapatkan hasil 21% siswa obesitas dari total sampel 89 siswa SMA Negeri 2 Pekanbaru (Asmah 2020). Berdasarkan hasil penjarangan yang dilakukan Puskesmas Payung Sekaki pada bulan juli 2023 didapatkan hasil 8.75% siswa-siswi obesitas dari total 384 siswa-siswi kelas X SMA Negeri 2 Pekanbaru. Kantin di SMA Negeri 2 Pekanbaru banyak yang

menjual makanan fast food seperti mie goreng, ayam geprek, gorengan, bakso bakar, sosis, nugget, minuman perasa, kebab dan burger. Menurut Amrynia & Prameswari (2022) menyatakan bahwa perubahan gaya hidup pada remaja saat ini sangat berpengaruh terhadap peningkatan kebiasaan makan tinggi kalori, lemak, karbohidrat, kolesterol serta natrium, namun rendah serat.

Lokasi sekolah berada di dekat pusat perbelanjaan modern seperti mall dan cafe yang sering dijadikan sarana untuk berkumpul dengan teman sebaya. Banyaknya restoran yang menyajikan makanan jenis fast food membuat siswa-siswi cenderung mengkonsumsi makanan dan minuman yang tinggi akan kandungan energi, lemak dan karbohidrat. Berdasarkan uraian penjelasan diatas, maka peneliti bertujuan untuk menggambarkan asupan energi dan zat gizi makro siswa-siswi SMA Negeri 2 Pekanbaru.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Asupan energi dan zat gizi makro seperti protein, lemak serta karbohidrat sangat berpengaruh terhadap persen lemak dalam tubuh seseorang. Dalam keadaan normal, usia remaja memiliki persen lemak tubuh sebesar 15-20% dari berat badan. Asupan karbohidrat yang berlebihan akan menyebabkan karbohidrat tidak terpakai oleh tubuh akhirnya disimpan di jaringan lemak sebagai cadangan dari energi serta asupan makanan yang memiliki energi tinggi akan disimpan sebagai lemak dalam tubuh. Ketidakseimbangan antara asupan energi dengan jumlah energi keluar dalam jangka waktu yang lama mengakibatkan penumpukan lemak yang berlebihan. Banyaknya pusat makanan dan tempat-tempat untuk berkumpul membuat siswa-siswi SMA Negeri 2 Pekanbaru cenderung mengkonsumsi makanan dan minuman yang tinggi akan kandungan energi, lemak dan karbohidrat. Maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana gambaran asupan energi dan zat gizi makro pada siswa-siswi di SMA Negeri 2 Pekanbaru?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan energi dan zat gizi makro terhadap kejadian obesitas pada kalangan remaja di SMA Negeri 2 Pekanbaru.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat pada remaja di SMA Negeri 2 Pekanbaru
2. Mengetahui status gizi pada remaja di SMA Negeri 2 Pekanbaru
3. Mengetahui asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat berdasarkan status gizi pada remaja di SMA Negeri 2 Pekanbaru

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dan bahan referensi atau sebagai sumber pemikiran bagi dunia kesehatan.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Dengan dilakukannya penelitian di SMA Negeri 2 Pekanbaru dapat menambah sumber bacaan serta bahan informasi bagi pihak sekolah maupun siswa SMA tentang gambaran asupan energi dan zat gizi makro dalam menangani masalah obesitas. kepada pihak sekolah agar menciptakan program untuk memperhatikan permasalahan yang terjadi pada siswa di SMA Negeri 2 Pekanbaru.
- b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi dinas Kesehatan Kota Pekanbaru dalam meningkatkan penyuluhan atau penyampaian informasi kepada siswa-siswi SMA Negeri 2 Pekanbaru.