

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Remaja merupakan kelompok usia yang cenderung rentan terhadap permasalahan gizi. Terlebih lagi pada remaja awal yang ada direntang usia 12-17 tahun. Hal ini dikarenakan remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dibandingkan tahapan usia sebelumnya. Permasalahan gizi yang terjadi pada usia remaja antara lain gizi lebih dan gizi kurang. Namun dibandingkan dengan proporsi gizi kurang, proporsi gizi lebih seperti obesitas pada remaja usia 15 - 19 tahun cenderung lebih banyak. Pola makan yang tidak baik atau tidak memenuhi gizi seimbang dan serat yang tidak terpenuhi seperti sayur dan buah, seringnya kegiatan yang tidak bermanfaat contohnya merokok serta aktivitas yang dilakukan kurang olahraga merupakan faktor perilaku dan resiko utama dalam penyebab obesitas (Fauzan et al., 2023).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) di Indonesia terjadi peningkatan angka kejadian obesitas pada anak usia 16-18 tahun dari 1,4% pada tahun (2010) menjadi 7,3% pada tahun (2013). Sedangkan untuk Provinsi Riau Angka kejadian obesitas pada anak usia 16-18 tahun juga mengalami peningkatan dari 1% pada tahun (2010), dan menjadi 3,1% pada tahun (2013) (Irnanda, 2017). Berdasarkan data Riskesdas (2018) Prevalensi obesitas yang ditemukan di kota Pekanbaru yaitu sebesar 4,87%.

Pada anak sekolah, dan remaja kejadian kegemukan dan obesitas merupakan masalah gizi yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa. Remaja obesitas pada sepanjang hidupnya mempunyai resiko lebih tinggi untuk menderita sejumlah masalah kesehatan yang serius seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, dan lain – lain. Obesitas terutama disebabkan oleh faktor lingkungan. Pengaruh faktor lingkungan terutama terjadi melalui ketidakseimbangan antara pola makan dan perilaku makan. Hal ini terutama berkaitan dengan perubahan gaya hidup yang mengarah pada *sedentary life style* (Mokolensang et al., 2016).

Makanan Indonesia memiliki susunan menu yang terdiri atas makanan pokok, lauk-pauk, sayur, sambal, sedap-sedapan/kudapan, dan minuman. Sedap-sedapan atau kudapan adalah makanan kecil yang biasa dihidangkan bersama

minuman, baik untuk keperluan sehari-hari maupun untuk kesempatan khusus (Palup, Sri, 2018).

Konsumsi makanan ringan atau camilan sering dilakukan di antara waktu makan utama merupakan salah satu pola makan yang banyak ditemui pada remaja. Konsumsi camilan telah meningkat secara bersamaan dengan tingkat obesitas pada remaja. Sekitar 20% dari kebutuhan asupan energi harian remaja berasal dari camilan. Camilan menyumbang energi 'kosong' tetapi memberikan asupan berlebih zat yang tidak bermanfaat pada tubuh remaja. Sebagian besar remaja di Indonesia menggunakan waktu luang untuk kegiatan tidak aktif, sepertiga remaja makanan camilan buatan pabrik atau makanan olahan, dan sepertiga lainnya sering mengonsumsi kue basah, roti basah, gorengan dan kerupuk. Perubahan gaya hidup saat ini membuat remaja semakin terhubung dengan akses internet sehingga remaja lebih sering membuat keputusan mandiri dalam memilih makanan. Pilihan makanan yang dibuat seringkali kurang tepat sehingga dapat menyebabkan masalah gizi (Dwijayanti & Chao, 2021).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa frekuensi makan kudapan dapat menyebabkan kejadian overweight/obesitas pada anak usia remaja. Pola konsumsi makanan jajanan berhubungan dengan kejadian overweight/obesitas pada remaja. Dalam penelitian ini menunjukkan prevalensi overweight/obesitas lebih tinggi pada anak yang mengonsumsi 20% kalori dari makanan jajanan dan anak yang konsumsi makanan jajanan >3 kali per hari (Bo et al., 2014).

Kota Pekanbaru dikenal dengan kota terbesar di Provinsi Riau, perekonomian masyarakat di kota pekanbaru terdapat di beberapa bidang, seperti di bidang pembangunan, perkebunan, dan perdagangan. SMA Negeri 5 Pekanbaru merupakan salah satu sekolah yang berada di kota Pekanbaru yang berlokasi di jalan Bawal No. 43, Kec, Marpoyan Damai. Dimana siswa siswi yang berada disana terdiri dari 1411, yang dimana siswi perempuan 797 orang dan siswa laki – laki 614 orang.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Septiani (2022), di SMA Negeri 5 Pekanbaru didapatkan dari 52 orang yang mengalami obesitas, 44 orang diantaranya mengalami obesitas tingkat berat. Hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SMA N 5 Pekanbaru dari data antropometri siswa kelas X dan

XI diperoleh jumlah siswa kelebihan berat badan dengan nilai ambang batas (Z-score) dengan katagori IMT/U  $>+2$  SD sebanyak 57 orang siswa yang mengalami berat badan berlebih atau obesitas. Maka dari itu tujuan dari penelitian ini adalah guna mengetahui jenis kudapan yang dikonsumsi remaja obesitas yang dilihat dari aspek pengetahuan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah diberikan pada latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimanakah Gambaran Jenis Kudapan yang Dikonsumsi Oleh Remaja Obesitas di SMA Negeri 5 Pekanbaru?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui jenis kudapan yang dikonsumsi oleh remaja obesitas di SMA Negeri 5 Pekanbaru.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mempelajari jenis makanan kudapan yang dikonsumsi oleh remaja obesitas di SMA Negeri 5 Pekanbaru.
2. Mempelajari frekuensi makanan kudapan yang dikonsumsi oleh remaja obesitas di SMA Negeri 5 Pekanbaru.
3. Mempelajari kandungan gizi kudapan yang dikonsumsi oleh remaja obesitas di SMA Negeri 5 Pekanbaru.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Pengetahuan**

Mengetahui jenis, frekuensi dan kandungan gizi kudapan yang dikonsumsi oleh remaja obesitas di SMA Negeri 5 Pekanbaru.

### **1.4.2 Manfaat Masyarakat**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi kepada masyarakat mengenai jenis kudapan yang dikonsumsi remaja obesitas di SMA Negeri 5 Pekanbaru.

### **1.4.3 Manfaat Pemerintah**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan informasi bagi pemerintah, hingga memberikan referensi terkait jenis kudapan yang dikonsumsi remaja obesitas di SMA Negeri 5 Pekanbaru.