

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun (Depkes RI, 2018). Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang mengalami perkembangan dalam setiap aspek atau fungsinya untuk mencapai masa dewasa (Diananda, 2019). Salah satu permasalahan gizi di Indonesia yang sering terjadi pada remaja adalah *overweight* (Simbolon *et al.*, 2018) .

Overweight adalah masalah gizi lebih yang disebabkan karena ketidakseimbangan energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dibandingkan energi yang keluar sehingga menyebabkan penumpukkan lemak pada jaringan bawah kulit (Putra, 2017). Indikator yang menandakan bahwa remaja umur 10-18 tahun yang memiliki kelebihan berat badan adalah dengan melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) (Nurhafiza *et al.*, 2018). Saat pengukuran IMT/U melewati nilai ambang batas (*z-score*) $> +1$ SD sampai dengan $+2$ SD maka sudah dianggap mengalami kelebihan berat badan (Mukhlisa and Nugroho, 2021).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018 di Indonesia remaja umur 13-15 tahun prevalensi remaja *overweight* sebesar 11,2%. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan dari tahun 2013 sebesar 8,3%. Provinsi Jawa Barat berdasarkan IMT/U prevalensi remaja *overweight* umur 13-15 tahun sebesar 11,96%. Kota Tasikmalaya

pada tahun 2018 prevalensi remaja *overweight* umur 13-15 tahun sebesar 11,61% (Risikesdas, 2018). Hasil dari penjarangan kesehatan siswa SMP/MTs yang diperoleh melalui Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2022, prevalensi remaja yang mengalami *overweight* tertinggi yaitu di wilayah kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya sebesar 49,72%.

Faktor utama penyebab *overweight* pada remaja ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya usia, jenis kelamin, dan genetik. Faktor eksternal banyak didominasi oleh gaya hidup remaja seperti asupan zat gizi makro berlebih, kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak seimbang, pola tidur, pengetahuan gizi, tingkat pendidikan, dan lingkungan sosial budaya (Palupi *et al.*, 2022). *Overweight* dapat menyebabkan peningkatan risiko penyakit degeneratif seperti penyakit diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, hipertensi, dan hiperlipidemia (Mauliza and Arini, 2022).

Karbohidrat termasuk dalam zat gizi makro yang merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Tingginya asupan karbohidrat, protein, dan lemak dapat menyebabkan kelebihan gizi (Ayu *et al.*, 2018). Secara umum, kelebihan berat badan terjadi karena ketidakseimbangan energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dibandingkan energi yang keluar sebagai akibat dari pola makan yang tidak sehat dan gaya hidup yang tidak banyak bergerak. Konsumsi makanan dengan tinggi karbohidrat, protein dan lemak dalam jangka waktu yang panjang dan tanpa ada aktivitas untuk

pengeluaran energi dapat meningkatkan risiko terjadinya kegemukan (Telisa *et al.*, 2020).

Aktivitas fisik juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kejadian *overweight* pada remaja. Aktivitas fisik yang ringan menyebabkan keluaran energi menjadi rendah sehingga terjadi ketidakseimbangan antara asupan energi yang lebih banyak dibandingkan dengan asupan energi yang keluar. Aktivitas fisik yang sangat ringan memiliki faktor risiko 9,5 kali lebih besar untuk menyebabkan terjadinya kegemukan dibandingkan dengan aktivitas fisik ringan (Praditasari dan Sumarmi, 2018). Akibat dari sedikitnya energi yang keluar dari tubuh, maka sisa dari energi tersebut akan tersimpan menjadi lemak dan kemudian menjadi *overweight* hingga berlanjut obesitas (Putra, 2017). Contoh aktivitas fisik yang dapat mempertahankan gizi normal antara lain seperti berlari, berenang dan bersepeda (Lugina *et al.*, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Kurdanti *et al.*, 2016) menyatakan bahwa asupan karbohidrat berlebih sering ditemukan pada individu yang mengalami *overweight* dengan nilai *p value* 0,004 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh (Novela, 2020) hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* didapatkan *p value* 0,001 ($P \leq 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein responden dengan kejadian gizi lebih. Penelitian oleh (Yanti *et al.*, 2021) menunjukkan bahwa hasil analisis uji statistik *chi square* dengan nilai *p*

value 0,003 ($p \leq 0,05$) yang artinya terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA. Penelitian Putra (2017) menunjukkan ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan *overweight* pada siswa di SMA Negeri 5 Surabaya dengan *p value* 0,015. Responden dengan aktivitas fisik ringan beresiko 0,4 kali mengalami *overweight*.

Hasil survei pendahuluan yang telah dilaksanakan dengan melakukan pengukuran antropometri pada remaja kelas VII dan VIII di tiga sekolah swasta yang berada di wilayah kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya yaitu di MTs Al Khoeriyah, SMP Islam Mabdaul Ulum, dan MTs Persis Sukasari didapatkan bahwa terdapat 30 kasus kejadian *overweight* dengan prevalensi 9,8% dari jumlah siswa keseluruhan sebanyak 305 orang. Hasil dari *food recall* terhadap 30 orang siswa yang dipilih secara acak didapatkan bahwa 90% memiliki asupan energi lebih dan 10% memiliki asupan energi kurang, asupan energi ini merupakan hasil metabolisme dari zat gizi makro berupa karbohidrat, protein dan lemak. Aktivitas fisik siswa didapatkan 66,6% tergolong ringan dan 33,4% tergolong sedang dengan kebiasaan aktivitas seperti jalan kaki, lari, dan naik turun tangga. Berdasarkan latar belakang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan tingkat kecukupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja di sekolah swasta wilayah kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya Tahun 2023”.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan tingkat kecukupan karbohidrat dengan kejadian *overweight* pada remaja di sekolah swasta wilayah kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya Tahun 2023?
2. Apakah ada hubungan tingkat kecukupan protein dengan kejadian *overweight* pada remaja di sekolah swasta wilayah kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya Tahun 2023?
3. Apakah ada hubungan tingkat kecukupan lemak dengan kejadian *overweight* pada remaja di sekolah swasta wilayah kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya Tahun 2023?
4. Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja di sekolah swasta wilayah kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya Tahun 2023?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan tingkat kecukupan karbohidrat, protein, lemak dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja di sekolah swasta wilayah kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya Tahun 2023.
2. Tujuan Khusus
 - a. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan karbohidrat dengan kejadian *overweight* pada remaja di sekolah swasta wilayah kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya Tahun 2023.

- b. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan protein dengan kejadian *overweight* pada remaja di sekolah swasta wilayah kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya Tahun 2023.
- c. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan lemak dengan kejadian *overweight* pada remaja di sekolah swasta wilayah kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya Tahun 2023.
- d. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja di sekolah swasta wilayah kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya Tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Puskesmas

Sebagai bahan dalam perencanaan dan evaluasi program penurunan angka kejadian *overweight* pada remaja serta sebagai media untuk mendapatkan informasi dan pertimbangan tentang hubungan tingkat kecukupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja.

2. Bagi Peneliti

Dapat meningkatkan ilmu pengetahuan yang didapatkan selama masa perkuliahan, dilapangan, dan menambah wawasan peneliti.

3. Bagi Institusi

Dapat menjadi sumber referensi pada perpustakaan dan dapat menjadi masukan bagi yang membacanya terkait hubungan tingkat

kecukupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja.

4. Bagi Remaja

Dapat menambah pengetahuan tentang bagaimana hubungan tingkat kecukupan zat gizi makro dan aktivitas fisik.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Hubungan tingkat kecukupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja di sekolah swasta wilayah kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya Tahun 2023.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *case control*.

3. Lingkup Keilmuan

Penelitian ini merupakan penelitian epidemiologi gizi masyarakat.

4. Lingkup Tempat

Penelitian dilakukan di sekolah swasta wilayah kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya yaitu di tiga sekolah (MTs Al Khoeriyah, SMP Islam Mabdaul Ulum, dan MTs Persis Sukasari).

5. Lingkup Sasaran

Sasaran penelitian ini adalah siswa SMP/MTs kelas VII dan VIII di sekolah swasta wilayah kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan di Bulan Desember - November 2023.