

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Overweight atau kelebihan berat badan adalah *balance positive energy*, yang berarti ada ketidakseimbangan antara asupan energi dengan pengeluaran energi, dimana energi yang masuk lebih besar dibanding yang dikeluarkan untuk melakukan aktivitas, sebagai dampaknya ada sisa energi yang disimpan dalam bentuk jaringan lemak didalam tubuh. Kejadian *overweight* dengan bertambahnya tahun bertambah pula persentasenya, khususnya di negara berkembang. *Overweight* merupakan masalah gizi kronis yang harus dapat dicegah kenaikan prevalensinya, karena memberikan kontribusi meningkatkan angka kematian, khususnya pada kelompok siklus hidup remaja. Status gizi lebih era sekarang merupakan epidemi yang perlu diperhatikan sejak dini, karena dapat memberikan efek yang panjang, baik dari segi kesehatan maupun sosial (Pradigdo *et al.*, 2023).

Overweight pada masa anak dan remaja mempengaruhi kejadian obesitas pada masa dewasa, juga berisiko terhadap timbulnya beberapa penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, penyakit kardiovaskular, hipertensi dan stroke, dan bentuk penyakit kanker tertentu, serta konsekuensi kesehatan lainnya seperti peningkatan risiko kematian dini hingga kondisi kronis serius yang mengurangi kualitas hidup (Lestari, 2018). Penelitian pada anak sekolah yang mengalami *overweight* menunjukkan bahwa 58% mempunyai sedikitnya satu faktor risiko penyakit kardiovaskular dan 50%

mempunyai dua faktor risiko (WHO, *Global School-based Student Health Survey*, 2015).

Salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap status gizi ialah kebiasaan sarapan. Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai dengan pukul 09.00 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan zat gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif (Kemenkes, 2014). Menurut Hardinsyah *et al.*, (2012), alasan bahwa sarapan harus dilakukan sebelum jam 9 pagi disebabkan karena satu jam sebelum melakukan aktivitas pekerjaan, kadar glukosa darah dalam tubuh akan menurun, maka untuk mencegah kondisi tersebut, dibutuhkan zat gizi dari makanan yang didapatkan melalui sarapan pagi.

Kebiasaan melewatkan sarapan akan menyebabkan kandungan glukosa darah menurun, yang menyebabkan munculnya rasa lapar. Kondisi ini akan menyebabkan seseorang memiliki keinginan untuk makan dalam jumlah yang banyak sehingga dapat mengonsumsi makanan yang berlebihan baik pada siang dan malam hari. Asupan berlebihan dapat meningkatkan sekresi insulin dan dapat menghambat enzim lipase (Khalifa *et al.*, 2019).

Melewatkan sarapan menyebabkan seseorang cenderung makan makanan ringan padat energi, kurang bergizi, dan *junk food* selama jam sekolah (Talat *et al.*, 2016). Umumnya *junk food* kurang bergizi dan mengandung energi, lemak, dan karbohidrat yang tinggi. Apabila asupan karbohidrat dan lemak yang berlebih, maka karbohidrat akan disimpan dalam bentuk glikogen

dalam jumlah yang terbatas, sedangkan lemak akan disimpan sebagai lemak tubuh. Tubuh mempunyai kemampuan menyimpan lemak yang tidak terbatas, maka dari itu, apabila konsumsi lemak yang tinggi dalam waktu yang lama dapat meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan (Soegih dan Wiramihardja, 2009).

Apabila asupan energi melebihi dari yang dibutuhkan oleh tubuh, maka jaringan adiposa akan meningkat disertai dengan peningkatan kadar leptin dalam peredaran darah. Setelah itu, leptin merangsang *anorexigeniccenter* pada hipotalamus agar menurunkan Neuro Peptida Y (NPY) sehingga nafsu makan dapat dikendalikan. Namun sebaliknya, apabila kebutuhan energi lebih besar dari asupan energi, maka jaringan adiposa akan berkurang dan menyebabkan rangsangan pada *orexigeniccenter* pada hipotalamus yang mengakibatkan peningkatan nafsu makan. Sebagian besar orang yang memiliki kelebihan berat badan akan terjadi resistensi leptin, sehingga kadar leptin yang tinggi tidak mengakibatkan penurunan nafsu makan (Jeffrey *et al.*, 2009).

Hipotalamus memainkan peran dalam mempengaruhi pola makan. Terdapat dua bagian dari hipotalamus yang mempengaruhi asupan makan, yakni lateral hipotalamus sebagai pusat makan dan ventromedial hipotalamus sebagai pusat lapar. Bila terjadi lesi (ketidaknormalan) pada lateral hipotalamus menyebabkan hilangnya nafsu makan. Sebaliknya, bila terjadi lesi di ventromedial hipotalamus menyebabkan nafsu makan meningkat serta produksi insulin meningkat yang selanjutnya terjadi peningkatan penyimpanan lemak. *Overweight* dapat menginduksi *oxidative stress* yang menimbulkan

gangguan produksi adipokin. Umumnya, terdapat tiga hal yang melatarbelakangi terjadinya *overweight*. Pertama, terjadi akumulasi lemak saat tubuh gagal memproduksi lemak. Kedua, rendahnya sekresi leptin oleh jaringan adiposa menyebabkan massa lemak akan meningkat hingga mencapai kadar leptin yang normal. Massa lemak yang meningkat ini menjadi risiko terjadinya *overweight*. Ketiga, terjadi resistensi leptin yang disebabkan oleh adanya peningkatan leptin di sirkulasi darah. Leptin menjadi insensitif yang secara relatif pada sisi aksinya ini menjadi risiko terjadinya *overweight* (Farr *et al.*, 2015).

Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Angka kejadian tidak sarapan pada anak-anak dan remaja di Indonesia pada anak usia sekolah 16,9%, remaja 50% dan orang dewasa 31,2% (Putri, 2021). Melewatkan sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktivitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Berdasarkan data *Global School Health Survey* tahun 2015, lebih dari separuh remaja di Indonesia tidak sarapan (62%), sedangkan sarapan dapat menyumbangkan 25% dari total kebutuhan energi harian sehingga dapat mendukung aktivitas dan proses pertumbuhan remaja (Purwanti dan Shoufiah, 2017).

Berdasarkan hasil Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), di Indonesia pada penduduk remaja setiap tahunnya mengalami peningkatan

terhadap masalah *overweight*. Dari tahun 2010 sampai dengan 2013 dari data yang ada menunjukkan kelompok usia 13-18 tahun meningkat sebanyak 8,3%. Serta menunjukkan *prevalensi overweight* di Indonesia terus meningkat dari 14,8% menjadi 21,8% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2013 dan 2018). Pada tingkat Provinsi Jawa Barat Hasil Penilaian Status Gizi (PSG) dari Riskesdas Provinsi Jawa Barat tahun 2018 berdasarkan (IMT/U) usia 13-15 tahun, menunjukkan bahwa sebanyak 12,0% gemuk, dan 4,9% obesitas. Sedangkan, pada tingkat Kota Tasikmalaya hasil PSG dari Riskesdas 2018 berdasarkan (IMT/U) usia 13-15 tahun, menunjukkan bahwa sebanyak 13,74% gemuk, dan 2,49% obesitas.

Berdasarkan studi pendahuluan mengenai sarapan yang dilakukan kepada 60 siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 8 dan SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya, hanya 16 siswi yang selalu sarapan, 5 siswi sering sarapan, 18 siswi kadang-kadang sarapan, 15 siswi jarang sarapan, dan 6 siswi tidak pernah sarapan. Berdasarkan latar belakang ini, maka penulis tertarik untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan terhadap *overweight* pada remaja putri SMP Kota Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian *overweight* pada siswi kelas 7 dan 8 SMP Negeri Kota Tasikmalaya?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian *overweight* pada siswi kelas 7 dan 8 SMP Negeri Kota Tasikmalaya.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Masalah penelitian ini adalah hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian *overweight* pada siswi kelas 7 dan 8 SMP Negeri Kota Tasikmalaya.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis observasional yang menggunakan pendekatan *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Bidang keilmuan yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan lingkup ilmu gizi khususnya di bidang gizi masyarakat.

4. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di SMPN 1, SMPN 2, SMPN 3, SMPN 4, SMPN 8, SMPN 9, dan SMPN 17 Kota Tasikmalaya

5. Lingkup Sasaran

Sasaran pada penelitian ini adalah siswi Kelas 7 dan 8 di SMPN 1, SMPN 2, SMPN 3, SMPN 4, SMPN 8, SMPN 9, dan SMPN 17 Kota Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada Januari-Maret 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti tentang menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian *overweight* pada remaja putri SMP kelas 7 dan 8 di Kota Tasikmalaya.

2. Bagi Sekolah

Sebagai media informasi dan sumber data kesehatan terbaru mengenai gambaran kebiasaan sarapan, kebiasaan makan, aktifitas fisik, pola tidur, asupan energi, protein, karbohidrat, lemak, dan serat dengan kejadian *overweight* pada remaja putri SMP kelas 7 dan 8 di Kota Tasikmalaya tahun 2025.

3. Bagi Program Studi Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan pengembangan ilmu pengetahuan yang ada, khususnya dalam kajian hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian *overweight* pada remaja putri SMP Negeri di Kota Tasikmalaya.

4. Bagi Penelitian Lain

Sebagai bahan referensi serta gambaran penelitian bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian selanjutnya dengan topik yang sama.