

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keberhasilan pembangunan nasional suatu bangsa ditentukan oleh ketersediaan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu SDM yang memiliki fisik yang tangguh, mental yang kuat dan kesehatan prima disamping penguasaan terhadap ilmu pengetahuan dan teknologi. Kualitas SDM dipengaruhi antara lain oleh faktor kesehatan, ekonomi dan pendidikan. Dari segi kesehatan beberapa faktor penentu kualitas SDM adalah jumlah penderita gizi kurang, usia harapan hidup dan lain lain yang sangat erat hubungannya dengan masalah gizi. Masalah gizi di Indonesia saat ini dikenal dengan masalah gizi ganda. Maksudnya disuatu sisi masalah gizi kurang masih banyak disisi lain masalah gizi terus meningkat, hal ini terjadi disetiap kelompok usia mulai di perkotaan sampai pedesaan (Azwar, 2014).

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan psikologik, dan perubahan sosial. Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab. Pertama, remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang drastis itu. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya. Ketiga, aktif dalam olahraga (Almatsier, 2011).

Kecenderungan dalam mengkonsumsi *fast food* terlalu sering dapat menimbulkan ketidakseimbangan gizi menyebabkan gizi lebih (obesitas). Penelitian Martha (2013) yang dilakukan pada sebuah SMA di Medan sebanyak 40,33% responden mengalami obesitas dan 9,24% mengalami overweight serta 37,88% mengalami berat badan normal dan 12,55% mengalami berat badan kurang, hal ini disebabkan oleh pola makan berlebihan.

Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Salah satu masalah gizi pada remaja adalah gizi lebih yaitu ditandai dengan berat badan yang relative berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh. Secara umum dapat dikatakan bahwa kegemukan (obesitas) adalah dampak dari konsumsi energy yang berlebihan, dimana energy yang berlebihan tersebut disimpan di dalam tubuh sebagai lemak, sehingga akibatnya dari waktu ke waktu badan menjadi bertambah berat (Sulistyoningsih, 2011).

Dilihat dari faktor-faktor penyebab obesitas, salah satunya berhubungan dengan pola makan atau jenis makanan yang dikonsumsi dan jenis kegiatan yang dilakukannya. Ini berarti, jika individu dapat mengatur pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsinya, serta jenis kegiatan yang dilakukannya, maka dirinya dapat menanggulangi obesitas atau paling tidak dapat mengurangi dampak negatifnya. Perubahan pola makan remaja yang cenderung mengkonsumsi kalori berlebihan disertai dengan kurangnya aktivitas fisik menyebabkan insiden berat

badan lebih dan obesitas pada remaja cenderung semakin meningkat (Wirakusumah, 2013).

Ditinjau dari pola makan, remaja merupakan kelompok yang peka terhadap pengaruh lingkungan luar seperti maraknya iklan makanan siap santap (*fast food*) yang umumnya mengandung kalori tinggi, kaya lemak, tinggi natrium dan rendah serat. Hal ini memungkinkan terjadinya kasus kegemukan di kalangan remaja (Leane, 2012).

Perubahan pola makan yang menyebabkan remaja obesitas faktor yang sering ditemukan sehingga akan menyebabkan asupan energi melebihi kebutuhan adalah gangguan emosional dan juga riwayat kebiasaan makan serta frekuensi asupan makanan berkalori tinggi yang perlu digali dari orangtua remaja obesitas. Selain itu, remaja juga cenderung mengonsumsi *fast-food* dan *soft-drink* untuk menciptakan citra diri yang modern dalam komunitasnya. Remaja usia sekolah juga merupakan suatu kelompok masyarakat yang relatif rentan terhadap iklan terutama iklan makanan cepat saji di televisi. Adanya iklan-iklan produk makanan cepat saji di televisi dapat meningkatkan pola konsumsi atau bahkan gaya hidup masyarakat pada umumnya (Alfadilah, 2011).

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperoleh untuk pertumbuhan dan perkembangannya jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup untuk remaja, guna menjalankan kegiatan fisik yang akan dilakukannya, apabila asupan tersebut kurang maka akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangannya serta prestasinya. Dengan adanya transisi ekonomi juga berpengaruh terhadap pola

makan dan gaya hidup remaja. Perubahan pola makan mulai terjadi di kota-kota besar, yaitu dari pola makanan tradisional yang banyak mengandung karbohidrat, protein, serat, vitamin dan mineral bergeser ke pola makanan berat yang cenderung banyak mengandung karbohidrat serta miskin serat, vitamin dan mineral sehingga mudah merangsang terjadinya penyakit-penyakit gangguan saluran pencernaan, penyakit jantung, obesitas dan kanker. Remaja yang mengalami obesitas kemungkinan disebabkan pola makan yang berlebihan atau tidak teratur, terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang banyak mengandung karbohidrat namun rendah serat sehingga akan menghasilkan lemak dan menumpuk didalam tubuh jika tidak diikuti dengan aktivitas fisik, sedangkan pola makan adalah susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi remaja obesitas pada waktu tertentu. (Almatsier, 2011)

Proses kegemukan yang terjadi disebabkan oleh berbagai faktor antara lain konsumsi, genetik, sosio budaya, kejiwaan dan aktivitas fisik. Obesitas atau kegemukan terjadi pada saat badan menjadi gemuk (*obese*) yang disebabkan penumpukan adipose (*adipocytes*; jaringan lemak khusus yang disimpan tubuh) secara berlebihan. Salah satu masalah gizi lebih adalah obesitas yang timbul oleh karena kelebihan konsumsi makan yang berasal dari makanan sumber energi yang tinggi, seperti kelebihan karbohidrat dan lemak, tanpa diikuti aktivitas yang cukup. Obesitas bukan hanya ditemukan pada orang dewasa, tetapi juga ditemukan pada remaja. Hal ini dapat dilihat dari tingginya angka obesitas pada remaja terutama di kotakota besar (Wirakusumah, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan siswa di SMA Islam AL-Ulum Terpadu pada tanggal 17 Oktober 2014, terdapat 33 siswa yang mengalami obesitas. Setiap jam istirahat mereka biasa mengkonsumsi makanan cepat saji seperti mie goreng maupun mie kuah yang dijual di kantin sekolah yang hanya sedikit bahkan tidak ada menambahkan sayuran didalamnya. Mereka juga biasa makan makanan yang banyak mengandung karbohidrat dan porsi makan yang banyak seperti makan mie goreng, bakso kuah, mie kuah dan setelah itu dilanjutkan lagi dengan jajan camilan yang mungkin memiliki kadar karbohidrat dan lemak yang tinggi namun rendah serat. Selain itu, makanan cepat saji yang dikonsumsi mungkin banyak mengandung karbohidrat yang apabila dikonsumsi dalam porsi yang banyak akan melebihi angka kecukupan zat gizi karbohidrat yang dianjurkan dan akan mengakibatkan penimbunan lemak dalam tubuh sehingga berdampak pada berat badan yang berlebih maupun hingga obesitas. Berdasarkan pernyataan diatas, penulis tertarik untuk meneliti dengan judul **“Hubungan Pola Makan Remaja Obesitas dengan Kecukupan Zat Gizi Karbohidrat di Perguruan Islam Al-Ulum Terpadu”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana asupan gizi remaja obesitas ?
2. Bagaimana dengan pola makan remaja obesitas ?
3. Bagaimana konsumsi zat gizi remaja obesitas pada saat jam istirahat ?

4. Bagaimana makanan yang dikonsumsi remaja obesitas ?
5. Bagaimana remaja obesitas memilih makanan yang bergizi ?
6. Bagaimana dengan makanan yang dijual di kantin sekolah ?

C. Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Karakteristik keluarga (usia ayah dan ibu, besar keluarga, pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, pendapatan keluarga).
2. Pola makan remaja obesitas.
3. Kecukupan zat gizi karbohidrat remaja obesitas .
4. Hubungan pola makan remaja obesitas dengan kecukupan zat gizi karbohidrat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka permasalahan yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana karakteristik keluarga (usia ayah dan ibu, besar keluarga, pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, pendapatan keluarga).
2. Bagaimana pola makan remaja obesitas ?
3. Bagaimana kecukupan zat gizi karbohidrat remaja obesitas ?
4. Bagaimana hubungan pola makan remaja obesitas dengan kecukupan zat gizi karbohidrat ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengidentifikasi karakteristik keluarga (usia ayah dan ibu, besar keluarga, pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, pendapatan keluarga).
2. Untuk mengetahui pola makan remaja obesitas.
3. Untuk mengetahui kecukupan zat gizi karbohidrat remaja obesitas.
4. Untuk mengetahui hubungan pola makan remaja obesitas dengan kecukupan zat gizi karbohidrat.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan masukan kepada para pembaca bagaimana pola makan remaja obesitas dalam memenuhi kecukupan zat gizi karbohidrat. Menambah pengetahuan dan pemahaman penulis tentang pelaksanaan penelitian ilmiah dan penulisan karya ilmiah. Sebagai bahan masukan maupun bekal bagi peneliti yang kelak akan terjun sebagai guru khususnya pada bidang keahlian boga.