

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Remaja adalah mereka yang berusia 10-18 tahun. Usia ini merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab, yaitu remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik, perkembangan yang drastis, gaya hidup dan kesukaan makan remaja mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya serta aktif dalam olahraga (Almatsier, 2011).

Kesukaan makan menyebabkan asupan makan berlebih yang akan menyebabkan anak remaja memiliki berat badan lebih (*over weight*). Pemenuhan makanan merupakan salah satu kebutuhan manusia untuk mempertahankan hidupnya dan melaksanakan aktifitas sehari-hari. Bahan makanan dikelompokkan berdasarkan tiga fungsi utama zat gizi yaitu 1) Sumber energi atau tenaga, yaitu padi-padian atau serealia seperti beras, jagung, dan gandum; sagu; umbia-umbian seperti ubi, singkong, dan talas; serta hasil olahannya seperti tepung-tepungan, mie, roti, dan bihun. Selain padi-padian lemak hewani juga sebagai penghasil energi atau tenaga yang digunakan setelah energi yang didapat dari karbohidrat telah habis, lemak dapat diperoleh dari hewani (susu, keju, daging, dll) dan nabati (kacang tanah, jagung, dll). Kelebihan mengkonsumsi karbohidrat dan lemak hewani menyebabkan penimbunan lemak dalam tubuh dan sistem jantung tidak bekerja maksimal dan dapat menyebabkan berat badan lebih (*over weight*) dan jantung koroner; (2) sumber protein, yaitu sumber protein hewani, seperti daging, ayam, telur, susu, dan keju; serta sumber protein nabati seperti kacang-kacangan

berupa kacang tanah, kedelai, kacang hijau; (3) sumber zat pengatur berupa sayuran dan buah. Sayuran diutamakan yang warna hijau dan kuning jingga, seperti bayam, daun singkong, wortel, dan tomat; serta sayur kacang-kacangan. Buah-buahan diutamakan yang berwarna kuning jingga, kaya akan serat seperti pepaya, mangga, nenas. Jadi, seseorang yang asupan makanannya kurang atau kebutuhan gizi tidak terpenuhi maka mengalami gangguan kesehatan dan beresiko menderita berbagai penyakit yang terkait dengan kekurangan gizi. Begitu juga sebaliknya jika asupan makan seseorang berlebih atau kebutuhan gizi berlebih akan mengalami gangguan kesehatan dan beresiko menderita berbagai penyakit yang terkait dengan kelebihan gizi (Marwati, 2010).

Remaja merupakan golongan yang paling mudah terkena pengaruh budaya dari luar karena mereka sedang mengalami masa pencarian identitas diri akibat periode transisi yang dilalui. Pengaruh yang terjadi bukan hanya tampak pada penampilan fisik, tetapi juga pada perubahan kesukaan makan anak remaja khususnya yang menuju perubahan fisik anak remaja (Agoesman, 2013).

Tingkat kesukaan makan menjadi hal yang penting untuk diperhatikan sebagai upaya memperhatikan status gizi. Daya terima seseorang terhadap makanan dapat dilihat dari frekuensi makanan, jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi (Spears & Gregoire, 2010).

Frekuensi makan adalah jumlah makan dalam sehari-hari. Tubuh mengolah makanan melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai di usus halus, lama makanan dalam lambung tergantung sifat dan jenis makanan, sehingga jadwal makan menyesuaikan dengan jadwal kosongnya lambung. Jenis

makanan adalah pengkategorian makanan berdasarkan pada makanan pokok, makanan selingan, makanan penutup, dan selingan. Jumlah makan adalah banyaknya bahan makanan yang dikonsumsi dalam sehari, pengukuran jumlah makanan yang dikonsumsi per hari diukur menggunakan alat URT (sendok, gelas, piring) (Silvih, 2014).

Salah satu masalah pada remaja adalah berat badan lebih pada remaja yaitu yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan berat badan ideal yaitu batas ambang yang diperbolehkan adalah 10%, apabila lebih dari 10% dari berat ideal, maka termasuk berat badan lebih (*over weight*) pada remaja sebaya sesuai dengan usia remaja, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh. Secara umum dapat dikatakan bahwa kegemukan adalah dampak dari konsumsi energi yang berlebihan, dimana energi yang berlebihan tersebut disimpan dalam tubuh sebagai lemak, sehingga akibatnya dari waktu ke waktu badan menjadi bertambah berat (Sulistyoningsih, 2011).

Ditinjau dari kesukaan 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 dikalangan remaja (Leane, 2012). Hal ini juga didukung oleh data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), (2013) bahwa, terdapat prevalensi kegemukan pada anak usia sekolah SMP tertinggi ada di Jakarta (25%), Semarang (24%), Medan (17,75%), Denpasar (11,7%), Surabaya (11,4%), Padang (7,1%), Manado (5,3%), Yogyakarta (4%), Solo (2,1%). Rata-rata prevalensi kegemukan di 9 kota besar

tersebut mencapai 12,2% (2,1-25%). Peningkatan berat badan lebih (*over weight*) ini antara lain disebabkan oleh perbaikan daya beli masyarakat, terutama golongan menengah dan atas, yang tidak diimbangi peningkatan kesadaran untuk berperilaku hidup sehat. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang cepat saji atau semakin meningkatnya konsumsi kalori dan karbohidrat serta berkurangnya aktivitas fisik yang berperan penting yang menyebabkan berat badan lebih (*over weight*). Penyajian *fast food* yang cepat dan praktis tidak membutuhkan waktu lama, rasanya enak, sesuai selera dan seringnya mengonsumsi *fast food* dapat menaikkan status sosial remaja, menaikkan gengsi dan tidak ketinggalan globalitas (Suswanti, 2013). Hal itu menyebabkan remaja lebih memilih *fast food*.

Salah satu faktor penyebab berat badan lebih (*over weight*), adalah berhubungan dengan kesukaan makan terutama frekuensi, jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh remaja (Silvih, 2014). Patcheep, (2011) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi kesukaan dan pemilihan makan pada remaja, yaitu ; a). Rasa dan Pilihan. Rasa dan pilihan makanan menjadi faktor penting dalam mengambil keputusan tentang pilihan makanan dan perilaku makan pada remaja. Rasa kenyang, dan kesenangan dianggap lebih penting dalam pemilihan makanan daripada hasil jangka panjang dari pemilihan tersebut ; b). Pertimbangan Waktu. Remaja cenderung merasa dibatasi dalam hal waktu karena disibukkan dengan kegiatan akademik dan ekstrakurikuler seperti program-program sosial yang sibuk, pekerjaan paruh waktu dan kegiatan olahraga sehingga hanya dapat menyediakan waktu yang sedikit untuk makan. Dan akhirnya remaja lebih memilih makan yang lebih mudah dikonsumsi seperti

makanan siap saji tanpa berpikir makanan tersebut sehat atau tidak sehat ; c). Kenyamanan. Kenyamanan adalah salah satu faktor utama yang mempengaruhi remaja dalam hal perilaku makan dan pilihan makanan. Remaja lebih memilih makanan yang nyaman seperti mudah untuk ditemukan atau mudah untuk diaspikan, yang tidak menuntut persiapan dan pembersihan, yang dapat dibawa ke bus atau disimpan dalam ransel.

Perubahan kesukaan makan remaja yang cenderung mengkonsumsi kalori yang berlebihan disertai dengan kurangnya aktivitas fisik menyebabkan insiden berat badan lebih pada remaja cenderung semakin meningkat. Sebagian besar kelebihan kalori ini berasal dari meningkatnya konsumsi karbohidrat dari minuman manis, yang saat ini mencapai 25 % energi makanan harian dewasa. Seiring dengan meningkatnya ketergantungan pada makanan padat energi, berporsi besar dan cepat saji (*fast food*), hubungan antara konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan kegemukan menjadi semakin perhatian (Wirakusumah, 2013).

Secara nasional data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), (2013), kelompok umur 13-15 tahun penilaian status gizi berdasarkan TB/U dan IMT/U, terdiri dari 8,3% gemuk (*over weight*) dan 2,5% sangat gemuk (obesitas).

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 27 Medan pada tanggal 17-25 September 2015, dari 287 siswa terdapat 35 siswa yang memiliki berat badan lebih (*over weight*) dengan melalui penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan. Dari hasil observasi yang penulis lakukan di sekolah SMP Negeri 27 Medan memiliki dua katin yang menjual berbagai macam makanan mulai dari

makanan cepat saji (*fast food*), dan berbagai macam jenis minuman instan yang banyak dinikmati anak sekolah, mengkonsumsi makanan *fast food* seperti gorengan, mie instan, sosis, dan minuman instan. Selain rasa makanan dan jajanan yang enak, teknik penyediaan makanan yang cepat sehingga siswa sangat menyukai jajanan dan makanan tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin meneliti tentang “Hubungan Tingkat Kesukaan Makan dengan Berat Badan Lebih ( *Over Weight*) Remaja SMP Negeri 27 Medan”.

#### **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Bagaimana tingkat kesukaan makan siswa kelas IX SMP Negeri 27 Medan?
2. Apakah yang mempengaruhi tingkat kesukaan makan siswa kelas IX SMP Negeri 27 Medan?
3. Bagaimana frekuensi makan siswa kelas IX SMP Negeri 27 Medan?
4. Apakah yang mempengaruhi frekuensi makan siswa kelas IX SMP Negeri 27 Medan?
5. Jenis makanan apa saja yang disukai siswa kelas IX SMP Negeri 27 Medan?
6. Apakah yang mempengaruhi jenis makanan yang disukai siswa kelas IX SMP Negeri 27 Medan?

7. Apakah banyaknya produsen makanan cepat saji dapat memicu seseorang lebih menyukai mengkonsumsi makanan cepat saji?
8. Bagaimana berat badan lebih (*over weight*) siswa kelas IX SMP Negeri 27 Medan?
9. Apakah yang mempengaruhi berat badan lebih (*over weight*) siswa kelas IX SMP Negeri 27 Medan?

**C. Pembatasan Masalah**

1. Tingkat kesukaan makan siswa dibatasi pada frekuensi makanan, jenis makanan.
2. Obyek penelitian adalah siswa yang memiliki berat badan lebih (*over weight*) yaitu diatas dari 10% berat ideal dan dibawah 20% berat badan ideal siswa kelas IX SMP Negeri 27 Medan.

**D. Rumusan Masalah**

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kesukaan makan siswa kelas IX SMP Negeri 27 Medan?
2. Bagaimana berat badan lebih (*over weight*) siswa kelas IX SMP Negeri 27 Medan dilihat dari IMT ?
3. Bagaimana hubungan tingkat kesukaan makan dengan berat badan lebih (*over weight*) siswa kelas IX SMP Negeri 27 Medan?

**E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui tingkat kesukaan makan siswa kelas IX SMP Negeri 27 Medan.

2. Untuk mengetahui berat badan lebih (*over weight*) siswa kelas IX SMP Negeri 27 Medan.
3. Untuk mengetahui hubungan tingkat kesukaan makan dengan berat badan lebih (*over weight*) siswa kelas IX SMP Negeri 27 Medan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu masukan bagi institusi sekolah dapat berkontribusi terhadap jajanan yang tersedia disekolah dengan menyediakan kantin sehat, dan untuk mengambil kebijakan sekolah tentang tingkat kesukaan makan serta berat badan lebih.
2. Sebagai salah satu masukan bagi para orang tua untuk dapat memperhatikan makanan yang dikonsumsi anak, dan memperhatikan berat badan yang diukur dengan Indeks Massa Tubuh.
3. Bagi mahasiswa diharapkan dapat menambah pengetahuan terutama pengalaman dalam merealisasikan teori yang telah didapat dibangku kuliah.
4. Bagi siswa diharapkan mampu memilih makanan yang sehat dan memperhatikan berat badan.