

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah gizi merupakan masalah yang sangat penting bagi suatu negara, baik negara maju maupun negara berkembang dikarenakan gizi dapat mempengaruhi kecerdasan dan produktifitas serta menjadi nilai ukur kemajuan suatu negara. Masalah gizi juga merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan suatu negara terutama pada remaja yang merupakan aset untuk terciptanya generasi yang memiliki sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, serta memiliki daya saing sehingga status gizi sangat berperan. Remaja sebagai generasi penerus bangsa harus memiliki kualitas hidup, baik dari segi fisik, psikis dan gizi. Saat ini Indonesia dihadapkan dengan dua masalah gizi ganda yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Gizi lebih disebabkan ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk (*intake*) dengan energi yang dikeluarkan (Almatsier, 2009).

Pada penelitian Lestari (2015) status gizi lebih pada remaja merupakan masalah gizi yang prevalensinya terus mengalami peningkatan baik di negara maju maupun negara berkembang. Status gizi lebih, dikategorikan menjadi gemuk dan obesitas. Kegemukan adalah kondisi berat badan yang melebihi berat badan normal, sedangkan obesitas adalah kondisi kelebihan berat badan melebihi batas kebutuhan skeletal dan fisik sebagai akibat akumulasi lemak berlebihan dalam tubuh. Persen lemak tubuh merupakan nilai yang dapat

menggambarkan total lemak didalam tubuh sehingga jika berlebihan dapat mengakibatkan kegemukan atau obesitas.

Angka kejadian obesitas pada remaja usia 12-19 tahun di Amerika Serikat terus mengalami peningkatan dari 11% menjadi 20% pada 30 tahun terakhir (Emilie Gruhl, 2014). Berdasarkan hasil penelitian *National Health and Nutrition Examination Survey* tahun 2009-2010 di Amerika persentase *overweight* dan obesitas pada kelompok usia 12-19 tahun sebesar 33,6%. Pada tahun 2009-2010 Asia memiliki prevalensi *overweight* pada remaja sebesar 26,4% pada remaja laki-laki dan 16,8% pada remaja perempuan. Hasil Riskesdas 2013 menunjukkan prevalensi kegemukan pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). DKI Jakarta menempati urutan ketiga tertinggi prevalensi gemuk diatas nasional terdiri dari 9,4% gemuk dan 5,7% obesitas.

Status gizi lebih ditandai dengan kelebihan persentase lemak tubuh dan memiliki status gizi dengan nilai *Z-score* > 1 sampai dengan 3 SD berdasarkan kategori IMT/U yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya asupan lemak jenuh, beban glikemik dan persen lemak tubuh. Kegemukan atau obesitas merupakan gangguan kesehatan yang dapat menyebabkan penyakit jantung, kanker, diabetes, tingkat kolesterol cenderung meningkat, mengganggu keseimbangan hormonal, produksi insulin dan penyerapan gula darah (Damayanti, 2013). Selain itu kegemukan juga dapat mengganggu kondisi kejiwaan, yakni sering merasa kurang percaya diri. Jika pada masa remaja mengalami kegemukan/obesitas, biasanya akan menjadi pasif dan

depresi karena sering tidak dilibatkan pada kegiatan yang dilakukan oleh teman sebayanya (Manuaba, 2004).

Remaja atau *adolescence* merupakan periode perubahan fisiologis, psikologis, kognitif dan tingkah laku yang terjadi pada masa kanak-kanak menjadi dewasa muda untuk menuju fase kehidupan selanjutnya (Cahyani, 2016). Menurut klasifikasi *World Health Organization* (WHO) remaja adalah individu baik perempuan maupun laki-laki yang berada pada usia 10-19 tahun. Pada periode ini remaja sangat rentan terhadap masalah gizi lebih karena banyak yang tidak mementingkan komposisi asupan zat gizi, kebiasaan konsumsi makanan yang mengandung energi tinggi, lemak jenuh tinggi dan beban glikemik tinggi. Kegemukan di usia remaja cenderung menjadi obesitas ke tahap kehidupan selanjutnya. Kebiasaan yang terbentuk ketika masa perkembangan ini akan menetap hingga dewasa. Kemajuan teknologi dan pengaruh globalisasi juga menjadi pencetus terjadinya gizi lebih (kegemukan/obesitas) dikarenakan terjadinya perubahan gaya hidup termasuk kebiasaan dan pola makan. Masa remaja merupakan tahapan penting untuk melakukan pengembangan perilaku dan kebiasaan hidup sehat, termasuk pola makan. Jenis makanan yang dipilih oleh remaja pada masa kini lebih condong pada pengaruh *western*. Hal ini berpengaruh pada pemilihan makanan ke arah *unhealthy food* yang merupakan makanan tinggi energi, tinggi lemak dan rendah serat, dimana jenis makanan tersebut banyak ditemui pada makanan siap saji (*fast food*). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Amerika menunjukkan lebih dari 90% remaja selalu makan camilan yang sebagian

besar kandungannya adalah lemak yang dikonsumsi diantara waktu makan (Rachmawati, 2014).

Konsumsi makanan dengan densitas energi tinggi dan lemak jenuh tinggi telah menjadi kebiasaan dan tren bagi remaja di Eropa, Amerika Serikat dan beberapa negara Asia termasuk Indonesia. Sesuai dengan penelitian Triona (2008) asupan lemak jenuh pada remaja di Irlandia, Eropa sebesar 11%. Pada penelitian Dorothy (2007) menunjukkan bahwa rata-rata asupan lemak jenuh pada remaja di Athena, Yunani sebanyak 13,8% dari total energi sehari. Pada penelitian Lestari (2015) asupan lemak jenuh pada remaja obesitas di Semarang sebelum dilakukan intervensi konseling gizi oleh teman sebaya sebesar 19,38% dan setelah dilakukan intervensi hanya sedikit penurunan asupan lemak jenuh yaitu sebesar 17,05% dari total energi sehari. Sementara kebutuhan lemak jenuh pada remaja $\leq 10\%$ sehari (FAO, 2010). Di Amerika Utara kontribusi lemak jenuh pada diet sebesar 10% dari total energi tubuh (Souza R. J., 2015). Makanan cepat saji yang dikonsumsi remaja memiliki kandungan lemak jenuh (SFA) yang tinggi. Pada penelitian Lestari (2015) asupan lemak jenuh yang berlebihan dapat mengakibatkan peningkatan jumlah lemak tubuh yang berdampak pada status gizi disebabkan karena lemak jenuh lebih besar disimpan di jaringan adiposa dibandingkan lemak jenis lain, seperti lemak tidak jenuh omega 3 yang lebih banyak teroksidasi, terutama bila aktivitas fisik rendah sehingga seseorang yang kegemukan akan mudah letih, depresi, rendah diri, bahkan sampai menderita penyakit degeneratif. Asupan lemak jenuh yang berlebihan menjadi risiko terjadinya dislipidemia pada individu obesitas.

Selama masa balita dan kanak-kanak, lemak dibutuhkan untuk perkembangan normal otak. Lemak merupakan sumber energi yang paling banyak terdapat dalam tubuh. Tetapi setelah usia 2 tahun, tubuh hanya memerlukan lemak dalam jumlah sedikit (Tuminah, 2009). Lemak terbagi menjadi asam lemak jenuh atau *Saturated Fatty Acid* (SFA) dan asam lemak tidak jenuh. Minyak kelapa merupakan salah satu produk nabati yang banyak mengandung asam lemak jenuh sebesar 92% (Tuminah, 2009). Berdasarkan hasil Riskesdas (2013) secara nasional pada remaja usia 10-15 tahun sebanyak 41,6% mengonsumsi makanan berlemak, berkolesterol dan gorengan ≥ 1 kali sehari.

Selain asupan lemak jenuh, pola makan berkarbohidrat tinggi juga dapat memicu terjadinya status gizi lebih. Sumber pangan (karbohidrat) yang dapat berpengaruh terhadap kadar gula darah berdasarkan nilai Beban Glikemik (BG). Beban glikemik diperoleh berdasarkan perhitungan indeks glikemik (IG) makanan dikalikan jumlah karbohidrat yang dikonsumsi per porsi dibagi 100. IG tinggi dapat meningkatkan kadar gula darah dengan cepat dan cepat menimbulkan rasa lapar, kemudian rasa lapar ini yang menyebabkan makan terus menerus dan terjadi penimbunan lemak akibat dari asupan makanan yang berlebihan sehingga menjadi kegemukan/obesitas Nurul (2013). Pemilihan pangan dengan beban glikemik rendah dapat meminimalisir penyakit diabetes, mencegah penyakit jantung koroner, beberapa jenis kanker dan diet untuk membantu menurunkan berat badan (Rimbawan & Siagian, 2004). Pada penelitian Lau (2006) menunjukkan ada hubungan positif antara beban glikemik dengan persen lemak tubuh dan status gizi. Sejalan dengan penelitian

Yunsheng (2005) yang menunjukkan bahwa beban glikemik secara positif berhubungan dengan status gizi.

Penelitian Adhi (2012) menunjukkan ada hubungan antara IG pangan dengan persen lemak tubuh pada polisi laki-laki di Kabupaten Purworejo. Sejalan dengan penelitian Aqlia (2015) bahwa ada hubungan beban glikemik dengan persen lemak tubuh yang tergolong obesitas. Pada penelitian Klims (2007) menunjukkan asupan lemak jenuh $>10\%$ (13,8%) pada remaja menyebabkan status gizi lebih. Penelitian Lestari (2015) asupan lemak jenuh pada remaja obesitas di Semarang setelah dilakukan intervensi konseling gizi oleh teman sebaya sebesar 17,05% dari total energi. Nilai tersebut melampaui batasan rata-rata asupan lemak jenuh per hari.

Di zaman yang serba modern dengan aktivitas fisik rendah dan pemilihan makanan yang tidak tepat dan tidak seimbang, tidak diperhatikan lagi terutama oleh remaja yang sedang dalam masa transisi pada masa kanak-kanak menjadi dewasa muda untuk menuju fase kehidupan selanjutnya. Yang pada masa ini kualitas dan kuantitas makanan dengan zat gizi yang dibutuhkan harus sesuai. Kebanyakan remaja tidak mementingkan tentang kandungan zat gizi pada makanan yang dikonsumsi. Kebiasaan makan yang tidak baik saat remaja dapat mempengaruhi kesehatan pada masa kehidupan berikutnya (Ari Istiany, 2013)

Status gizi lebih (kegemukan/obesitas) dapat disebabkan beberapa faktor risiko, yaitu faktor genetik, psikologis, aktivitas fisik, asupan (asupan lemak jenuh dan beban glikemik), persen lemak tubuh, faktor lingkungan, jenis

kelamin, dan tingkat sosial ekonomi orang tua. Pada remaja kebutuhan akan zat gizi yang seimbang sangat dibutuhkan untuk masa pertumbuhan dan perkembangan. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti perbedaan asupan lemak jenuh, beban glikemik dan persen lemak tubuh antara remaja dengan status gizi normal dan gizi lebih di SMP Negeri 16 Jakarta.

1.2 Identifikasi Masalah

Masa remaja dikategorikan masa yang rentan, karena remaja belum sepenuhnya matang, baik secara fisik, kognitif, psikososial, dan zat gizi (Arisman, 2010). Remaja sangat rentan terhadap masalah gizi lebih karena kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan dan konsumsi makanan yang tinggi energi, tinggi lemak jenuh dan nilai beban glikemik tinggi yang berakibat pada persen lemak tubuh dan status gizi. Ketidaktahuan akan gizi yang baik pada anak maupun orang tua menyebabkan sering terjadi perilaku yang salah dalam konsumsi zat gizi Susi (2004). Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang dipengaruhi lingkungan (teman) disertai dengan tidak seimbang antara asupan energi dengan energi yang dikeluarkan sehingga mengakibatkan kegemukan/obesitas (Arisman, 2010) di tambah lagi aktivitas fisik yang rendah serta faktor-faktor lainnya. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi gemuk pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8% yang terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). Prevalensi obesitas di DKI Jakarta sebesar 40,7% dengan laki-laki 11,8% dan perempuan 28,9%. Serta batasan konsumsi lemak jenuh per hari \leq 10% dari total energi. Dan beban glikemik yang dapat berpengaruh pada

peningkatan kadar gula darah dengan cepat dan cepat timbul rasa lapar menyebabkan ingin terus makan dan berlebihan yang dapat meningkatkan persentase lemak tubuh dan berpengaruh pada status gizi remaja. Sehingga peneliti ingin mengetahui perbedaan asupan lemak jenuh, beban glikemik dan persen lemak tubuh antara remaja dengan status gizi normal dan gizi lebih di SMP Negeri 16 Jakarta.

1.3 Pembatasan Masalah

Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja diantaranya faktor secara langsung dan faktor tidak langsung. Karena keterbatasan waktu, tenaga, alat, biaya, dan variabel, maka peneliti hanya meneliti “Perbedaan Asupan Lemak Jenuh, Beban Glikemik dan Persen Lemak Tubuh antara Remaja dengan Status Gizi Normal dan Gizi Lebih di SMP Negeri 16 Jakarta”. Variabel independen (bebas) adalah asupan lemak jenuh, beban glikemik dan persen lemak tubuh. Variabel dependen (terikat) adalah status gizi.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah mengetahui “Apakah ada perbedaan asupan lemak jenuh, beban glikemik dan persen lemak tubuh antara remaja dengan status gizi normal dan gizi lebih di SMP Negeri 16 Jakarta ?”

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan asupan lemak jenuh, beban glikemik dan persen lemak tubuh antara remaja dengan status gizi normal dan gizi lebih di SMP Negeri 16 Jakarta.

1.5.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik subjek berdasarkan usia dan jenis kelamin
2. Mengidentifikasi subjek berdasarkan asupan lemak jenuh, beban glikemik dan persen lemak tubuh antara remaja dengan status gizi normal dan gizi lebih di SMP Negeri 16 Jakarta.
3. Menganalisa perbedaan asupan lemak jenuh antara remaja dengan status gizi normal dan gizi lebih di SMP Negeri 16 Jakarta.
4. Menganalisa perbedaan beban glikemik antara remaja dengan status normal dan gizi lebih di SMP Negeri 16 Jakarta.
5. Menganalisa perbedaan persen lemak tubuh antara remaja dengan status gizi normal dan gizi lebih di SMP Negeri 16 Jakarta.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Praktisi

Sebagai sumber informasi mengenai hubungan asupan lemak jenuh, beban glikemik, persen lemak tubuh dan status gizi pada remaja.

2. Manfaat Bagi SMP Negeri 16 Jakarta

Sebagai informasi seberapa banyak siswanya yang memiliki masalah gizi lebih di SMP Negeri 16 Jakarta.

3. Manfaat Bagi Prodi Ilmu Gizi

Menambah informasi dan pengetahuan kepada mahasiswa mengenai hubungan asupan lemak jenuh, beban glikemik, persen lemak tubuh dan status gizi pada remaja.

4. Manfaat Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan informasi hubungan asupan lemak jenuh, beban glikemik, persen lemak tubuh dan status gizi remaja serta menerapkan ilmu-ilmu yang telah dipelajari selama di perkuliahan.

1.7 Keterbaruan Penelitian

Tabel 1.7 Keterbaruan Penelitian

No	Author	Judul	Tujuan	Desain	Sampel	Hasil
----	--------	-------	--------	--------	--------	-------

1.	Dwi Hantoro Adhi (2012)	Asupan Zat gizi makro, serat, indeks glikemik pangan hubungannya dengan persen lemak tubuh pada polisi laki-laki di Kabupaten Purworejo	Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan persen lemak tubuh pada polisi laki-laki di Kabupaten Purworejo	Potong Lintang <i>Cross sectional study</i>	100 polisi laki-laki usia 30-58 tahun di Kabupaten Purworejo	54% polisi tergolong Obesitas. Faktor yang berhubungan dengan obesitas : asupan energi p=0,0001, protein p=0,007, lemak p=0,018 indeks glikemik p=0,0001. Hasilnya menunjukkan sebaiknya polisi mengurangi konsumsi makanan dengan nilai IG pangan tinggi karena berpengaruh pada persen lemak tubuh
----	-------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.	Nurul Hanifah dan Triska Susila Nindya (2013)	Hubungan kontribusi beban glikemik makanan dan aktifitas fisik terhadap kejadian gizi lebih Pada	Menganalisis hubungan kontribusi beban glikemik makanan dan aktivitas fisik terhadap kejadian gizi lebih pada	Observasi onal analitik <i>Case Control study</i>	70 siswa-siswi usia 12–14 tahun di SMP Islam Al-Azhar 13, SMP Islam Al-Azhar Kelapa Gading dan	Hasil menunjukkan ada hubungan antara tingkat konsumsi energi ($p < 0,05$), tingkat konsumsi protein

		remaja <i>Fullday school</i> di SMP Surabaya	remaja		Sekolah Alam Insan Mulia	($p < 0,05$), beban glikemik ($p < 0,05$) dan aktivitas fisik ($p < 0,05$) dengan status gizi lebih remaja. Besarnya beban glikemik makanan dan tingkat aktivitas fisik berpengaruh terhadap kejadian gizi lebih.
3.	Azka Aqlia (2015)	Asupan zat gizi makro, serat, beban glikemik hubungannya dengan persen lemak tubuh pada polisi laki-laki Kecamatan	Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan persen lemak tubuh pada polisi laki-laki di Kecamatan Tebet	Potong lintang Analisis data: uji <i>chi-square</i>	81 polisi laki-laki usia 30-58 tahun di Kecamatan Tebet Jakarta Selatan	25,9% polisi laki-laki di Kecamatan Tebet tergolong obesitas berdasarkan Persen Lemak Tubuh. Faktor-

		Tebet Jakarta Selatan Tahun 2015				faktor yang berhubungan dengan PLT adalah asupan zat gizi makro (energi, lemak dan karbohidrat), dan beban glikemik. Sedangkan asupan protein, usia, dan golongan kerja tidak memiliki hubungan dengan persen lemak tubuh.
4.	Zaenudin, Mira Dewi, dan Yekti Hartati Effendi	Hubungan antara asupan lemak trans dengan persen lemak tubuh dan status gizi pada	Mengetahui hubungan antara asupan asam lemak trans dengan persen lemak tubuh dan	Pengambilan sampel: <i>Purposiv Cross Sectional Study</i>	Jumlah Sampel masing-masing wilayah terdiri dari 48 orang usia 20- 65 tahun	Tidak terdapat perbedaan yang nyata antara tingkat kecukupan energi, lemak

	(2012)	orang dewasa di Kabupaten dan Kota Bogor	status gizi pada orang dewasa di Kabupaten dan Kota Bogor		total, lemak trans, dan persen lemak tubuh subjek di wilayah kabupaten dengan wilayah kota ($p>0.05$). Terdapat perbedaan yang nyata antara status gizi subjek di wilayah kabupaten dengan wilayah kota ($p<0.05$), Ada hubungan yang signifikan antara persen lemak tubuh dengan status gizi subjek ($p<0.05$)
--	--------	------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Berbeda dengan penelitian sebelumnya Adhi (2012) dengan judul asupan zat gizi makro, serat, indeks glikemik pangan hubungannya dengan persen lemak tubuh pada polisi laki-laki di Kabupaten Purworejo. Pada penelitian ini yang diteliti asupan lemak jenuh, beban glikemik, persen lemak tubuh dengan variabel dependen status gizi, menggunakan subjek remaja di SMP Negeri 16 Jakarta. Berbeda dengan penelitian Zaenudin (2012) hubungan antara asupan lemak trans dengan persen lemak tubuh dan status gizi pada orang dewasa di Kabupaten dan Kota Bogor. Pada penelitian ini yang diteliti adalah asupan lemak jenuh dan beban glikemik dan persen lemak tubuh dengan subjek remaja. Berbeda dengan penelitian Aqlia (2015) dengan judul asupan zat gizi makro, serat, beban glikemik, hubungannya dengan persen lemak tubuh pada polisi laki-laki kecamatan Tebet Jakarta Selatan pada tahun 2015. Pada penelitian ini peneliti meneliti asupan lemak jenuh, beban glikemik dan persen lemak tubuh pada remaja di SMP Negeri 16 Jakarta. Berbeda dengan penelitian Nurul (2013) hubungan kontribusi beban glikemik makanan dan aktifitas fisik terhadap kejadian gizi lebih pada remaja *Fullday school* di SMP Surabaya. Pada penelitian ini yang diteliti adalah asupan lemak jenuh, beban glikemik dan persen lemak tubuh.

Dikarenakan belum ada penelitian yang secara bersamaan meneliti perbedaan asupan lemak jenuh, beban glikemik dan persen lemak tubuh antara remaja dengan status gizi normal dan gizi lebih di SMP Negeri 16 Jakarta, maka peneliti ingin menelitinya untuk menambah pengetahuan dan keterbaruan dalam penelitian. Variabel independen (bebas) adalah asupan lemak jenuh, beban glikemik dan persen lemak tubuh. Variabel dependen (terikat) adalah status gizi.



Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul