

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Obesitas adalah suatu penyakit yang mengakibatkan masalah emosional dan sosial. Seseorang dikatakan obesitas apabila kelebihan berat badan mencapai 20% dari berat normal. Obesitas menjadi permasalahan dunia bahkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendeklarasikan obesitas sebagai *epidemic global*. Kelebihan berat badan pada remaja disebabkan karena aktivitas fisik yang kurang, disamping masukan makanan padat energi yang berlebihan. Menurut data Riset Kesehatan dasar Riskesdas (2018), prevalensi obesitas meningkat dibandingkan dengan Riskesdas (2013). Angka obesitas pada pria 2013 sekitar 14,8% dan sekarang menjadi 21,8% (Handajani dkk., 2010).

Meskipun obesitas terkadang terlihat lucu dan menggemaskan namun obesitas memiliki resiko salah satunya penyakit tidak menular, antara lain penyakit jantung, diabetes tipe 2, hipertensi, dan sebagainya. Pada penanganan obesitas saat ini berfokus pada penanganan aspek klinisnya. Obesitas tidak hanya berdampak terhadap Kesehatan secara fisik maupun psikis, tetapi juga pada masalah sosial dan ekonomi. Dampak terhadap ekonomi masyarakat seringkali tertutupi oleh dampak kesehatan dan sosial (Suiraoaka, 2015).

Obesitas disebabkan oleh beberapa faktor genetik, lingkungan, obat-obatan dan hormonal. Berdasarkan data Riskesdas tentang analisis Survei Konsumsi Makanan Individu SKMI (2014) sebesar 40,7% masyarakat Indonesia mengonsumsi makanan berlemak, 53,1% mengonsumsi makanan manis, 93,5% kurang konsumsi sayur dan buah, dan 26,1% aktivitas fisik kurang. Berdasarkan kondisi tersebut, maka diperlukan upaya dan inovatif dengan melibatkan berbagai unsur dari pemerintah pusat, pemerintah daerah, masyarakat, maupun dunia usaha. Menyikapi hal tersebut, pemerintah dalam upaya menanggulangi obesitas dan gizi buruk dilakukan dengan upaya *Positive Deviance* (PD). *Positive Deviance* (PD) bertujuan untuk menangani kasus gizi buruk atau gizi kurang. Disamping itu pula, pemerintah juga melakukan upaya peningkatan sektor Kesehatan kuratif dan rehabilitatif sejak dini (Bagiastra & Griadhi, 2019).

Remaja adalah mereka yang berusia antara 15 tahun-18 tahun. Seorang remaja sudah tidak dapat lagi dikatakan kanak-kanan, namun masih belum cukup matang dikatakan dewasa (Sidabutar, 2018). Remaja merupakan masa perkembangan dan masa peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa yang mencakup perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial. Pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi diantaranya perubahan fisik karena mulai matangnya sistem hormonal dalam tubuh. Perubahan tersebut mempengaruhi bertambahnya tinggi maupun berat tubuhnya. Hal ini sering disebut masa pubertas dan keadaan ini sangat mempengaruhi kebutuhan gizi mereka (Aisyaroh dkk., 2010).

Belakangan ini Indonesia sedang menghadapi masalah gizi ganda, yakni masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang umumnya disebabkan karena kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya sanitasi lingkungan, kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai masalah gizi, menu seimbang dan Kesehatan atau bahkan adanya daerah miskin. Sebaliknya masalah gizi lebih disebabkan karena kemajuan ekonomi pada masyarakat tertentu yang disertai minimnya pengetahuan tentang gizi, menu seimbang, dan Kesehatan.

Pemenuhan gizi yang baik akan membuat status gizi yang baik pula. Menurut Almatsier (2019), status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dapat dibedakan antara status gizi buruk, status gizi kurang, status gizi baik, dan status gizi lebih. Status gizi diukur berdasarkan umur (U), berat badan (BB), dan tinggi badan (TB). Prevalensi gizi buruk, gizi kurang, dan gizi lebih yang didasarkan pada indikator berat badan menurut umur (BB/U). Status gizi berdasarkan tinggi badan menurut umur (TB/U). indikator lain yang dipakai adalah berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) (Supariasa dkk., 2019).

Peningkatan kemakmuran di Indonesia diikuti dengan perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Pola makan, terutama pada kota besar bergeser dan dapat menimbulkan mutu gizi yang tidak seimbang. Perubahan pola makan dan aktivitas fisik ini berakibat semakin banyaknya penduduk golongan tertentu mengalami masalah gizi berupa kegemukan dan obesitas. Pada remaja obesitas menjadi permasalahan yang cukup berat karena keinginan untuk tampil sempurna seringkali diartikan dengan memiliki tubuh ramping dan proporsional.

Indonesia saat ini sedang menghadapi masalah gizi ganda salah satunya adalah obesitas remaja. Data Riskesdas (2013), menunjukkan remaja dengan usia 13-15 tahun memiliki prevalensi overweight dan obesitas 8,3% dan 2,5%. Data Riskesdas (2018), menunjukkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Perilaku remaja juga diperlukan untuk mengetahui pengetahuan, sikap, dan praktik gizi saat ini dan mengubah perilaku gizi penyebab penyakit degeneratif. Pengetahuan dan praktik gizi remaja yang rendah tercermin dalam perilaku dalam kebiasaan memilih makanan yang salah seperti cenderung fast food dan soft drink untuk menciptakan citra diri yang modern dalam komunitasnya. Menurut Adelina dkk. (2021), dalam upaya penurunan prevalensi overweight dilakukan pendidikan gizi untuk meningkatkan pengetahuan gizi terhadap pemenuhan kebutuhan gizi yang baik.

Menurut penelitian yang dilakukan Kurdanti dkk. (2015), asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dapat mempengaruhi berat badan berlebih pada remaja. Remaja yang mempunyai asupan berlebih mempunyai kemungkinan obes 6,9 kali lebih tinggi dari pada remaja dengan asupan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Telisa dkk. (2020), remaja yang memiliki asupan zat gizi makro berlebih beresiko obesitas. Menurut Almatsier (2019), obesitas terjadi akibat ketidak seimbangan antara asupan energi yang masuk ke dalam tubuh dengan energi yang keluar sehingga mengakibatkan terjadinya berat badan berlebih.

Masalah gizi pada remaja dapat diakibatkan pola konsumsi yang salah, sehingga mengakibatkan ketidaksimbangan asupan zat gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Hal tersebut jika terus terjadi akan menyebabkan kenaikan berat badan (Merryana, 2016).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan *literatur review* tentang “Hubungan Antara Asupan Zat gizi Makro terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja”

1.2. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah pada karya tulis ilmiah ini adalah “Bagaimana Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro

terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja Indonesia berdasarkan *literatur review*?”

1.3. Tujuan

1. Tujuan Umum

Adapun tujuan umum dari karya tulis ini adalah mengetahui hubungan antara zat gizi makro terhadap kejadian obesitas pada remaja di Indonesia dengan *literatur review*.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi hubungan asupan karbohidrat dengan berdasarkan *literatur review*.
- b. Mengidentifikasi hubungan asupan protein dengan remaja obesitas berdasarkan *literatur review*.
- c. Mengidentifikasi hubungan asupan lemak pada remaja obesitas berdasarkan *literatur review*.

1.4. Manfaat

Berkaitan dari penjelasan latar belakang, maka dari itu adanya manfaat dari karya tulis ilmiah ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil karya tulis ilmiah ini dapat digunakan sebagai sumber informasi atau teori tentang asupan zat gizi makro terutama dalam hubungan obesitas.
2. Dapat digunakan referensi atau masukan mengenai hubungan asupan zat gizi makro dalam penyelesaian tugas pada mahasiswa, sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan literatur bagi penelitian yang relevan pada masa mendatang.
3. Dapat memberikan masukan bagi remaja obesitas untuk mengatur asupan zat gizi makro sehingga dapat mencapai zat gizi normal dan dapat mencegah faktor resiko-resiko terjadinya masalah Kesehatan.

1.5. Hipotesis

1. Terdapat hubungan antara asupan protein dengan kejadian obesitas remaja di Indonesia.
2. Terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kejadian obesitas remaja di Indonesia.

3. Terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan kejadian obesitas remaja di Indonesia.

