

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pengetahuan merupakan hasil atas rasa keingintahuan melalui proses sensoris, seperti pada mata dan telinga terhadap objek tertentu (Donsu,2017). Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan mengenai kandungan zat gizi yang terdapat dalam suatu makanan dan memiliki kemampuan memilih makanan yang tepat sesuai kebutuhan, pengetahuan gizi dinilai penting untuk dipahami karena kecukupan status gizi adalah suatu aspek yang penting bagi kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Masalah gizi merupakan masalah kesehatan di Indonesia. Prevalensi masalah gizi lebih (obesitas) mulai meningkat dari tahun ke tahun. Obesitas menjadi masalah kesehatan diseluruh dunia, bahkan World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa obesitas sudah merupakan suatu epidemic global, sehingga obesitas sudah merupakan suatu problem kesehatan yang harus segera ditangani karena dapat merugikan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, obesitas disebabkan oleh beberapa faktor yaitu ginetik, lingkungan, dan obat-obatan serta hormonal (WHO dalam Mariam dan Larasati,2016).

Di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Pengelola program gizi Dinas Kesehatan Jawa Timur pada tahun 2020 jumlah orang dewasa yang mengalami obesitas sebesar 16,09% dan tahun 2021 naik jadi 19,61%, data tersebut mempersentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki.

Sedangkan prevalensi obesitas pada remaja dengan umur <15 tahun sebanyak 31,0%, Jawa Timur menjadi salah satu provinsi yang prevalensi obesitas pada remaja umur <15 tahun sebanyak 30,38%. Salah satu wilayah yang memiliki tingkat obesitas cukup tinggi adalah Kabupaten Pasuruan dengan

prevalensi hampir mendekati 30,00%. Persebaran obesitas di Kabupaten Pasuruan menurut data di buku media infografis data sektoral Jawa Timur tahun 2018, masuk dalam kategori sedang dengan persentase.

32%, sebagian besar penderita obesitas adalah perempuan dengan jumlah hampir mencapai 20.000 orang atau sekitar 66%.

Salah satu wilayah yang memiliki kasus obesitas yaitu terdapat pada SMAN 1 Kejayan, setelah dilakukan studi pendahuluan maka ditemukan sebesar 70% dari 10 orang. Selain terdapat masalah obesitas pada remaja SMAN 1 Kejayan, terdapat juga masalah terkait dengan pengetahuan gizi, yaitu terdapat hasil rata-rata 45% dari 10 orang.

Remaja adalah masa peralihan yang dimulai saat anak menunjukkan tanda-tanda pubertas dan dilanjutkan dengan terjadinya perubahan-perubahan seksual sekunder sampai mencapai kematangan seksual. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi cepat lambatnya pubertas diantaranya nutrisi, genetik, kondisi kesehatan, sosial, perilaku serta faktor lingkungan. Gizi adalah faktor paling kuat yang mempengaruhi pubertas. Pubertas pada laki-laki terjadi usia 9- 14 tahun, sedangkan pubertas perempuan umumnya terjadi di usia 9-12 tahun. Kesehatan dan nutrisi tergantung pada tingkat konsumsi makan mereka, konsumsi yang kurang baik akan memberikan kondisi kesehatan dan gizi yang tidak seimbang sehingga akan muncul berbagai penyakit diantaranya gizi lebih (obesitas).

Konsumsi makanan sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang, status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan. Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat.

Selain pola makan, yang memengaruhi status gizi adalah aktifitas fisik, kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang-orang yang kurang melakukan aktivitas cenderung menjadi gemuk. Pola makan atau pola konsumsi pangan adalah susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Remaja biasanya sangat memperhatikan bentuk badannya, sehingga banyak remaja yang membatasi konsumsi makan dan banyak pantangan terhadap makanan.

Wulandari, et al. (2016) menunjukkan bahwa pola makan berlebih menyebabkan remaja mengalami obesitas dan rendahnya melakukan aktivitas fisik yang mengakibatkan obesitas pada remaja. Hal tersebut didukung oleh penelitian Musralianti, et al. (2016) yang menunjukkan remaja yang memiliki pola makan berlebih akan menyebabkan ketidakseimbangan kalori dengan yang digunakan. Selain itu, rendahnya aktivitas fisik mengakibatkan kelebihan lemak yang disimpan oleh tubuh yang akan mengakibatkan terjadinya obesitas.

Remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang dapat terjadi perubahan dengan cepat sehingga berpengaruh pada perkembangan komposisi tubuh remaja dan perubahan pada berat badan (Setiawati, Mahmudiono, Ramadhani, & Hidayati, 2019).

Obesitas merupakan kondisi kelebihan berat badan akibat tertimbunnya lemak. Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial, diantaranya adalah frekuensi konsumsi fast food yang sering, kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak seimbang, riwayat orang tua mengalami obesitas, serta tidak sarapan (Kurdanti., 2015;Gozali & Saraswati,2017). Obesita pada remaja meningkatkan risiko terjadinya penyakit seperti kesulitan bernafas peningkatan patah tulang, hipertensi, kardiovaskuler. (Sugitami.el al.,2019)

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan pengetahuan gizi dengan pola makan pada siswa-siswi kelas X-12 di SMAN 1 kejayan Kabupaten Pasuruan?

## **C. Tujuan**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan pola makan pada siswa-siswi kelas X-12

### **2. Tujuan Khusus**

1. Mengetahui pengetahuan gizi siswa-siswi kelas X-12
2. Mengetahui pola makan siswa-siswi kelas X-12
3. Mengetahui status gizi siswa-siswi kelas X-12
4. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan pola makan pada siswa-siswi kelas X-12
5. Menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi pada siswa-siswi kelas X-12

## **3. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teori**

Secara teoritis penelitian diharapkan dapat bermanfaat dan dapat menjadikan referensi untuk menambah wawasan pengetahuan gizi dengan pola makan.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Penulis**

Penelitian ini dapat memberikan wawasan, pengetahuan, serta adanya pengalaman bagi peneliti mengenai hubungan pengetahuan gizi dengan pola makan pada siswa-siswi kelas x-12 di SMAN 1 Kejayan Kabupaten Pasuruan

#### **b. Bagi Institusi Pendidikan**

Data maupun hasil dari penelitian ini dapat dijadikan tambahan ke perpustakaan agar membantu peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam melakukan penelitian dalam bidang yang sama

c. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan untuk menambah pengetahuan dan wawasan terutama untuk siswa-siswi yang mengalami gizi lebih dan obesitas agar melakukan pencegahan sedari dini dengan cara memperbanyak pengetahuan tentang gizi serta menjalankan pola makan yang baik.