

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Perubahan biologis yaitu penambahan tinggi badan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual. Perubahan kognitif yang terjadi adalah meningkatnya berpikir abstrak, idealistik, dan logis.

Masalah gizi pada remaja dapat diakibatkan pola konsumsi yang salah, sehingga mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Hal tersebut jika dilakukan secara terus menerus akan menyebabkan peningkatan berat badan (Adriani dan Bambang, 2012). Peningkatan berat badan dapat menyebabkan terjadinya overweight dan obesitas pada remaja, yang didefinisikan sebagai akumulasi lemak dalam tubuh secara berlebihan (Barasi, 2007). Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dan energi yang dikeluarkan (Gibney, 2009).

Obesitas menjadi masalah kesehatan yang penting di seluruh dunia baik di negara-negara maju maupun negara berkembang dan semakin meningkat prevalensinya pada anak maupun remaja. Di Indonesia, Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan bahwa 2,5% remaja usia 13-15 tahun mengalami obesitas, sementara di Jawa Tengah, prevalensi obesitas pada remaja usia di atas 13-15 tahun sebesar 2,4%.

Obesitas merupakan suatu keadaan fisiologis akibat dari penimbunan lemak secara berlebihan didalam tubuh. Saat ini gizi lebih atau obesitas merupakan epidemic di Negara Maju seperti Inggris, Brazil, Singapura dan dengan cepat berkembang di Negara berkembang, terutama populasi kepulauan pasifik dan Negara Asia tertentu. Prevalensi obesitas meningkat secara signifikan dan dianggap oleh banyak orang sebagai masalah kesehatan masyarakat yang utama. (Lucy A. Bilaver, 2009)

Remaja membutuhkan asupan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizinya Energi yang cukup digunakan untuk mempertahankan hidupnya agar tetap sehat, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik. Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang, diantaranya kecukupan energi.

Kelebihan energi dapat menimbulkan berbagai masalah seperti kegemukan yang merupakan resiko terjadinya penyakit kronik dan memperpendek harapan hidup sementara jika kekurangan menyebabkan berat badan kurang, menurunnya daya tahan tubuh, dan mudahnya terserang berbagai penyakit infeksi. Sama halnya dengan protein apabila konsumsinya berlebih dapat menyebabkan kegemukan, karena biasanya makanan yang mengandung protein memiliki lemak tinggi dan jika konsumsi protein kurang dapat menyebabkan kwashiorkor dan marasmus (Almatsier, 2009).

SMA Institut Indonesia merupakan sekolah swasta yang berlokasi di kota Semarang. Observasi pendahuluan yang dilakukan pada 15 remaja terdapat 10 remaja yang mengalami obesitas. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Tingkat Kecukupan Energi dan Protein Remaja Obesitas dan Tidak Obesitas di SMA Institut Indonesia Kota Semarang.

1.2 Rumusan Masalah

Mendiskripsikan tingkat kecukupan energi dan protein pada remaja obesitas dan tidak obesitas di SMA Institut Indonesia Kota Semarang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan tingkat kecukupan energi dan protein remaja obesitas dan tidak obesitas di SMA Institut Indonesia Kota Semarang.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan tingkat kecukupan energi remaja obesitas di SMA Institut Indonesia Kota Semarang.
- b. Mendiskripsikan tingkat kecukupan energi remaja tidak obesitas di SMA Institut Indonesia Kota Semarang.
- c. Mendiskripsikan tingkat kecukupan protein remaja obesitas di SMA Institut Indonesia Kota Semarang.

- d. Mendiskripsikan tingkat kecukupan protein remaja tidak obesitas di SMA Institut Kota Semarang.
- e. Membandingkan tingkat kecukupan protein remaja obesitas dan tidak obesitas di SMA Institut Indonesia
- f. Membandingkan tingkat kecukupan protein remaja obesitas dan tidak obesitas di SMA Institut Indonesia.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Bagi Peneliti.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan tambahan informasi penelitian yang berkaitan dengan tingkat kecukupan energi dan protein dan remaja obesitas dan tidak obesitas.

1.4.2. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi institusi pendidikan yang bersangkutan, staff pendidik dan pengajar untuk memperhatikan keadaan status gizi dan pola makan siswa usia sekolah.

