

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa yang menjembatani periode kehidupan anak dan dewasa yang berawal dari usia 9-10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun (Istiany & Rusilanti, 2014). Selama masa remaja terjadi pertumbuhan fisik yang cepat sehingga memerlukan energi dan zat gizi yang tinggi. Asupan zat gizi yang baik selama remaja dapat mengoptimalkan pertumbuhan (Briawan, 2013).

Obesitas saat ini merupakan permasalahan yang muncul diseluruh dunia, bahkan WHO menyatakan obesitas sebagai suatu *epidemic global* dan merupakan masalah kesehatan yang harus segera di tangani. Obesitas dapat diartikan sebagai penumpukan lemak yang berlebihan ataupun abnormal yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2011). Kondisi ini dapat di alami oleh setiap golongan umur baik laki-laki maupun perempuan, akan tetapi remaja dan dewasa merupakan kelompok yang paling sering terjadi. Gaya hidup remaja saat ini yang sering melewatkan sarapan dan lebih suka mengonsumsi fast food. serta cenderung *sedentary life style*, membuat remaja berisiko untuk menderita obesitas (Kepel, 2013). Tingginya prevalensi obesitas remaja disebabkan oleh adanya perubahan asupan makanan, komposisi, ketersediaan dan harga yang mengubah pola konsumsi yang ada. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi nasional obesitas umum pada penduduk usia 15 tahun ke atas adalah 10,3% (laki-laki 13,9% dan perempuan 23,8%). Prevalensi obesitas umum di Jawa Tengah pada penduduk 15 tahun keatas adalah 17% (laki-laki 11,5% dan perempuan 21,7% (Dinkes, 2015). Sedangkan prevalensi obesitas di kota Semarang penduduk usia 15 tahun keatas 18,9% (laki-laki 11,5% dan perempuan 26,1%).

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah konsumsi makanan. Kelebihan konsumsi makanan mempengaruhi status gizi seorang remaja. Hasil penelitian pada remaja kelompok obesitas memiliki tingkat konsumsi energi dan bahan makanan hewani lebih tinggi (Arlinda, 2015). Remaja pada saat ini lebih sering mengkonsumsi bahan makanan mengandung lemak, protein, garam, gula dan rendah serat serta jarang untuk konsumsi sayur dan buah. Remaja yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan memerlukan banyak zat gizi.

Bahan makanan hewani terdapat kandungan zat gizi mikro yaitu zat besi. Zat besi adalah salah satu mineral dalam tubuh yang memiliki kaitan erat dengan ketersediaan darah dalam tubuh manusia. Asupan normal zat besi biasanya tidak dapat menggantikan kehilangan zat besi karena perdarahan kronik dan tubuh hanya memiliki sejumlah kecil cadangan zat besi, sebagai akibatnya kehilangan zat besi harus digantikan dengan tambahan zat besi (Almatsier, 2009).

Penelitian pendahuluan yang dilakukan terhadap 236 siswa di SMA Institut Indonesia kota Semarang menunjukkan bahwa sebanyak 13,1% memiliki status gizi obesitas pada kelas X IPA dan IPS.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Bagaimana konsumsi bahan makanan hewani dan tingkat kecukupan zat besi pada remaja obesitas di SMA Institut Indonesia kota Semarang ?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui konsumsi bahan makanan hewani dan tingkat kecukupan zat besi pada remaja obesitas di SMA Institut Indonesia kota Semarang.

#### 2. Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan konsumsi bahan makanan hewani meliputi jenis bahan makanan dan frekuensi konsumsi.
2. Mendeskripsikan tingkat kecukupan zat besi.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Sekolah

Menambah wawasan pengetahuan dan gambaran sekolah khususnya para remaja tentang asupan bahan makanan hewani dan tingkat kecukupan zat besi. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan khususnya di SMA Institut Indonesia kota Semarang.

#### 2. Bagi Responden

Menambah wawasan dan gambaran tentang asupan bahan makanan hewani dan tingkat kecukupan zat besi.