BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi berperan dalam meningkatkan sumber daya manusia (SDM), dan gizi merupakan salah satu program prioritas pemerintah dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia (SDM) khususnya pada remaja. Pembangunan sumber daya manusia dimulai dari bayi, balita, remaja dan dewasa. Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa, pada periode ini mengalami berbagai perubahan baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial (Batubara, 2016). Salah satu faktor yang berpengaruh dalam meningkatkan sumber daya manusia khususnya pada remaja adalah asupan makanan. Dimana asupan makanan akan menentukan kecukupan zat-zat gizi yang dibutuhkan diantaranya adalah energi dan lemak. Asupan zat gizi energi, protein, karbohidrat dan lemak dalam tubuh akan menghasilkan energi yang diperlukan oleh tubuh. Energi dibutuhkan individu untuk memenuhi kebutuhan energi basal, menunjang proses pertumbuhan dan untuk aktivitas sehari-hari. Energi dapat diperoleh dari protein, lemak, dan karbohidrat yang ada didalam bahan makanan (Soediatama, 2010). Lemak sebagai sumber pembentuk energi didalam tubuh yang menghasilkan energi paling tinggi jika dibandingkan dengan karbohidrat dan protein yaitu setiap gramnya mengandung 9 kkal. Penelitian yang dilakukan oleh Warius, Nova, dan Maureen (2015) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara asupan lemak dengan status gizi. Pola makan remaja akan menentukan total tingkat zat-zat gizi yang digunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja. Apabila tingkat konsumsi makan cukup sesuai dengan kebutuhan maka akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja (Almatsier, 2011).

Masalah gizi masih menjadi masalah kesehatan dunia yang serius. Masyarakat internasional juga semakin khawatir bahwa tujuan (SDGs) tidak akan tercapai dengan baik bila masalah gizi tidak teratasi. Ini semua

disebabkan bahwa masalah gizi merupakan faktor dasar dari berbagai masalah kesehatan terutama pada masa pertumbuhan khususnya masa remaja (Sulistyo *et al.*, 2010). Masalah gizi pada remaja disebabkan karena adanya perilaku gizi yang salah seperti ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Salah satu dari masalah gizi pada remaja adalah gizi lebih yang ditandai dengan berat badan berlebih bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebayanya, akibatnya terjadi penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh (Hariyani, 2011).

Masalah gizi tersebut dipengaruhi oleh beberapa perubahan gaya hidup dan pola makan remaja yang menjadikan asupan makanan yang tidak seimbang. Dari perubahan tersebut menyebabkan pola makan yang biasanya mengkonsumsi makanan yang kaya akan energi, karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin, dan mineral, menjadi makanan yang hanya kaya akan energi dan lemak. Apabila seseorang mengkonsumsi makanan dalam porsi yang besar, makanan dengan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana, rendah serat dan konsumsi junkfood serta soft drink dapat menyebabkan gizi lebih (*overweight*) dan obesitas (Al-Rethaiaa *et al.*, 2010; kemenkes, 2012). Asupan makanan yang berlebih apabila tidak dibarengi dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup dapat menyebabkan menumpuknya lemak dibagian tubuh tertentu salah satunya adalah rongga perut. Asupan lemak yang berlebih secara terus menerus menyebabkan penumpukan lemak didalam tubuh, maka aliran darah menjadi tidak lancar dan jantung akan memompa darah lebih kuat untuk memenuhi kebutuhan gizi setiap jaringan, sehingga tekanan darah menjadi meningkat (Muliani B, 2015).

Rasio Lingkar Pinggang Panggul merupakan pengukuran yang dapat menggambarkan proporsi lemak yang ada di daerah pinggang dan panggul. Rasio Lingkar Pinggang Panggul juga dapat digunakan untuk mengukur obesitas abdominal (penumpukan jaringan adiposit di visceral abdominal) (Reidpath *et al.*, 2013). Dalam penelitian (Yunieswati, W. 2015) menyatakan bahwa hubungan antara RLPP dengan persen lemak

tubuh signifikan dikarenakan semakin tinggi ukuran RLPP seseorang, persen lemak tubuh pun semakin meningkat. Ukuran RLPP yang tinggi pada wanita dapat meningkatkan risiko penyakit seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes tipe 2, penyakit kandung empedu dan penurunan fungsi paru-paru. Sebagian besar ukuran rata-rata RLPP pada wanita muda berada pada kisaran 0,75-80,0 cm yang meningkat seiring dengan bertambahnya usia.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana kecukupan energi dan lemak serta rasio lingkaran pinggang panggul remaja putri?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum :

Mendeskripsikan kecukupan energi dan lemak remaja putri serta rasio lingkaran pinggang panggul.

1.3.2 Tujuan Khusus :

- a. Mendeskripsikan kecukupan energi remaja putri.
- b. Mendeskripsikan kecukupan lemak remaja putri.
- c. Mendeskripsikan rasio lingkaran pinggang panggul remaja putri.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan serta dapat lebih memahami tentang kecukupan energi, lemak serta rasio lingkaran pinggang panggul pada remaja putri.

1.4.2 Bagi Institusi Prodi Gizi

Dapat digunakan untuk melengkapi referensi atau kepustakaan di bidang gizi masyarakat, khususnya tentang kecukupan energi, lemak serta rasio lingkaran pinggang panggul pada remaja putri.