

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Overweight adalah hasil dari ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dan keluar dari tubuh dari waktu ke waktu. Pencernaan makanan menggunakan lebih banyak energi daripada yang dibutuhkan untuk aktivitas sehari-hari dan metabolisme digabungkan. Energi ekstra ini akan disimpan sebagai jaringan lemak dan lemak, yang dapat menyebabkan penambahan berat badan. (Riswanti, Ilmu, *and* Masyarakat 2016).

Anak-anak yang kelebihan berat badan menjalankan risiko yang signifikan tumbuh obesitas sebagai orang dewasa dan mengembangkan berbagai penyakit dan kematian, termasuk penyakit kardiovaskular dan diabetes mellitus. Selain itu, masalah metabolisme seperti resistensi insulin, masalah trombogenesis, dan karsinogenesis disebabkan oleh obesitas. (Dewi 2015).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016, Ada 340 juta anak-anak dan remaja (usia 16 hingga 18) yang kelebihan berat badan atau obesitas, dengan 19% pria dan 18% wanita. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, prevalensi gizi buruk di kalangan remaja di Indonesia berusia 16 hingga 18 tahun telah tumbuh pesat dari tahun 2013 sebesar 7,3% menjadi 13,5%, dengan 9,5% dan 4% di antaranya mengalami obesitas. Berdasarkan data yang terdapat dalam Laporan Riskesdas Jawa barat tahun 2018, menurut BMI/U 16-18 tahun di Jawa Barat, prevalensi status gizi lebih tinggi yaitu 9,63% untuk laki-laki dan 14,48% untuk perempuan. prevalensi berdasarkan BMI/U pada remaja Pangandaran berusia 16 hingga 18 tahun (8,36%). (Riskesdas, 2018).

Overweight remaja disebabkan oleh sejumlah keadaan yang berbeda. Prevalensi obesitas dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perubahan keseimbangan energi yang disebabkan oleh peningkatan asupan makanan cepat saji, faktor lingkungan, faktor keturunan, faktor psikologis, posisi sosial ekonomi, rencana diet, usia, dan jenis kelamin. Kelompok obesitas memiliki persentase yang lebih tinggi dari konsumen makanan cepat saji yang termasuk

dalam kategori sering (61,1% vs 38,9%). Jika dibandingkan dengan orang yang jarang makan makanan cepat saji (kurang dari 4 kali per bulan), mereka yang mengkonsumsinya lebih sering memiliki peluang 2,47 kali lebih tinggi untuk menjadi gemuk. (Lin *et al.* 2021).

Panjang tidur mungkin memainkan peran penting dalam mengendalikan metabolisme dan berat badan. Peningkatan Indeks Massa Tubuh (BMI) telah dikaitkan dengan pola tidur pendek dalam sampel populasi yang lebih luas. Sejumlah hormon memediasi hubungan antara kurang tidur, BMI tinggi, dan metabolisme. Leptin dan ghrelin adalah dua hormon pengatur nafsu makan yang penting. Durasi tidur pendek dan BMI tinggi berinteraksi secara substansial, yang sebagian besar dipengaruhi oleh kedua hormon ini. Hormon yang diproduksi oleh adiposit yang disebut leptin mengontrol nafsu makan. Ghrelin sebagian besar merupakan peptida perut yang meningkatkan nafsu makan. Tingkat leptin turun 18% dan kadar ghrelin naik 28% sebagai akibat dari kurang tidur, dengan rasio ghrelin terhadap leptin lebih dari 70%. Selain itu, ditemukan bahwa kurang tidur menyebabkan nafsu makan untuk makanan tinggi karbohidrat meningkat sebesar 33% dan kelaparan meningkat sebesar 23%. (Novziransyah and Daulay 2018).

Sarapan adalah makanan yang dikonsumsi antara bangun tidur dan 9:00 pagi untuk membantu memenuhi beberapa kebutuhan gizi harian (15-30% dari kebutuhan gizi) dan untuk mempromosikan gaya hidup sehat, aktif, dan produktif. Obesitas dapat dihindari pada orang dewasa dan remaja dengan makan sarapan yang cukup. Selain itu, sarapan menyediakan tubuh dengan nutrisi yang dibutuhkan untuk berfungsi dengan baik setelah bangun di pagi hari. (Kemenkes RI, 2014).

SMA Negeri 1 Pangandaran adalah salah satu institusi ter-favorit di Kabupaten Pangandaran, SMA Negeri 1 Pangandaran merupakan SMA Tertua kedua di Kabupaten Pangandaran. Untuk siswa berjumlah 1274 orang, untuk kegiatan siswa disekolah yaitu melakukan pembelajaran dan melakukan ekstrakurikuler selama di sekolah. Dari data wawancara dengan pihak sekolah didapatkan bahwa ada sekitar $\pm 15\%$ siswa mengalami *overweight*.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Kebiasaan Sarapan, Durasi Tidur Dan Kejadian *Overweight* Pada Siswa SMA Negeri 1 Pangandaran.”

B. Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “Bagaimana gambaran kebiasaan sarapan, durasi tidur dan kejadian *overweight* pada siswa di SMA Negeri 1 Pangandaran.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan, durasi tidur dan kejadian *overweight* pada siswa di SMA Negeri 1 Pangandaran.”

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kejadian *overweight* pada siswa di SMA Negeri 1 Pangandaran.
- b. Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pada siswa di SMA Negeri 1 Pangandaran.
- c. Mengetahui gambaran durasi tidur pada siswa di SMA Negeri 1 Pangandaran.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi wadah untuk dapat mengembangkan keilmuan di bidang gizi dan dapat memperluas wawasan serta pengetahuan tentang kebiasaan sarapan, durasi tidur dan kejadian *overweight*.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan atau informasi tentang kebiasaan sarapan pagi, durasi tidur dan kejadian *overweight* pada siswa di SMA Negeri 1 Pangandaran.

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dan referensi bagi mahasiswa di Institusi yang akan melakukan kajian atau penelitian serupa terhadap kebiasaan sarapan, durasi tidur dan kejadian *overweight* pada siswa di SMA Negeri 1 Pangandaran.

4. Bagi Siswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada siswa tentang status gizi dan sarapan pagi untuk anak usia sekolah.