

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kelebihan berat badan saat ini menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang serius dan menjadi masalah epidemik global. Laporan WHO tahun 2014 menunjukkan peningkatan kelebihan berat badan dan obesitas lebih tinggi di negara-negara berkembang dibandingkan di negara maju. Data di Indonesia berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 prevalensi remaja usia 15-18 tahun yang memiliki berat badan lebih sebesar 13,5% (gemuk 9,5% dan obesitas 4%). Prevalensi ini meningkat dibandingkan laporan Riskesdas 2013 yakni hanya sebanyak 7,3% remaja 15-18 tahun yang memiliki berat badan lebih (5,7% gemuk dan 1,6% obesitas) (Badriyah & Pijaryani, 2022). Data tersebut merepresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki. Angka obesitas yang meningkat berpengaruh pada penyakit tidak menular seperti jantung, hipertensi dan diabetes (Suha & Rosyada, 2022).

Faktor yang memicu terjadinya obesitas salah satunya adalah rendahnya konsumsi sayur dan buah. Menurut survei konsumsi pangan Indonesia, rerata konsumsi kalori sayur dan buah masyarakat Indonesia mengalami penurunan dari tahun 2019 ke 2020. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, kurangnya konsumsi sayur dan buah di Indonesia mencapai 95,5%. Hal ini memperlihatkan tingkat kesadaran yang kurang

terhadap pemenuhan konsumsi sayur dan buah. Selain itu, hal tersebut juga dipengaruhi oleh akses pangan dan kemampuan ekonomi masyarakat (Suha & Rosyada, 2022). Berdasarkan Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014 diketahui bahwa 98,4% remaja usia 13-18 tahun, konsumsi buah dan sayur dengan kategori kurang. Artinya hanya ada kemungkinan 1-2 dari 100 remaja yang mengonsumsi buah dan sayur dengan kategori cukup. Hasil ini tidak jauh berbeda dengan hasil Riskesdas tahun 2018 yang menunjukkan bahwa 96,8% remaja usia 10-14 tahun dan 96,4% remaja usia 15-19 tahun kurang mengonsumsi buah dan sayur. Sebagian besar hanya mengonsumsi 1-2 porsi buah atau sayur per hari dalam seminggu. Dalam sebuah penelitian di tahun 2019, Muna dan Mardiana (2019) yang dikutip oleh (Siregar & Rahmy, 2022) melaporkan bahwa sebesar 53,61% remaja kelas VIII di SMPN 24 Semarang memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang, persentase laki-laki dan perempuan sama (Siregar & Rahmy, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa serat larut air (sayur dan buah) mempunyai kemampuan menahan air dan dapat membentuk cairan kental dalam saluran pencernaan, sehingga makanan yang kaya akan serat memiliki waktu yang lebih lama untuk dicerna di lambung. Makanan dengan kandungan serat kasar lebih tinggi biasanya mengandung kalori rendah, kadar gula dan lemak rendah yang dapat membantu mengurangi terjadinya obesitas (Siagian, 2017). Hasil wawancara dengan beberapa siswa di SMKS Ulil Albab Depok menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah masih dibawah anjuran. Berdasarkan paparan dari latar belakang

di atas penulis tertarik melakukan penelitian mengenai bagaimana gambaran jumlah dan frekuensi konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas di SMKS Ulil Albab Depok.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi obesitas pada remaja usia 15-18 tahun yang memiliki berat badan lebih sebesar 13,5% (gemuk 9,5% dan obesitas 4%). Tingginya prevalensi obesitas pada remaja akan meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti jantung, hipertensi dan diabetes. Riskesdas tahun 2018 yang menemukan bahwa 96,8% remaja usia 10-14 tahun dan 96,4% remaja usia 15-19 tahun kurang makan buah dan sayur. Berdasarkan hal tersebut rumusan masalah penelitian adalah “Bagaimana gambaran jumlah dan frekuensi konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas di SMKS Ulil Albab Depok?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran jumlah dan frekuensi konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas di SMKS Ulil Albab Depok.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui prevalensi obesitas pada remaja SMKS Ulil Albab Depok
- b. Mengetahui gambaran jumlah dan frekuensi konsumsi sayur pada remaja di SMKS Ulil Albab Depok
- c. Mengetahui gambaran jumlah dan frekuensi konsumsi buah pada remaja di SMKS Ulil Albab Depok

- d. Mengetahui gambaran jumlah dan frekuensi konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas pada remaja di SMKS Ulil Albab Depok

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman serta dapat menerapkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan mengenai gizi dalam masyarakat tentang gambaran jumlah dan frekuensi konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas di SMKS Ulil Albab Depok.

2. Pihak Sekolah

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi kepada sekolah tentang gambaran jumlah dan frekuensi konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas di SMKS Ulil Albab Depok.

3. Program Studi DIII Gizi Cirebon

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sarana referensi atau pustaka bagi mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Prodi D III Gizi Cirebon.