

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Permasalahan gizi yang kerap terjadi pada remaja disebabkan oleh pola makan atau kebiasaan yang salah seperti tidak seimbangnya asupan gizi dengan kebutuhan gizi yang dibutuhkan. Dampak yang akan terjadi jika energi dan protein yang kurang di dalam tubuh dapat mengakibatkan obesitas, *overweight*, dan kekurangan energi kronis (malnutrisi). Apabila seseorang membakar kalori namun lebih banyak makanan yang dikonsumsi, ia mungkin mengalami *overweight* atau obesitas. Untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik, tubuh membutuhkan asupan kalori tetapi jika ingin menjaga berat badan diperlukan energi yang masuk dan keluar yang seimbang. Energi yang tidak seimbang tersebut dapat menyebabkan obesitas dan *overweight* (Evan, *et al.*, 2017).

Masalah kesehatan *overweight* dan obesitas terjadi disebabkan oleh beberapa faktor seperti umur dan *gender*. *Overweight* dan obesitas merupakan kondisi yang disebabkan oleh kelebihan lemak yang tersimpan di dalam tubuh. *Overweight* dan obesitas dapat dilihat dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang (Damayanti, *dkk.*, 2019). Data Riskesdas Nasional (2018) di Indonesia, prevalensi status gizi menurut IMT/U usia 13-15 tahun pada kelompok status gizi *overweight* terdapat 11,2% dan obesitas terdapat 4,8% dengan jumlah keseluruhan status gizi *overweight* pada anak laki-laki usia 13-15 tahun sebesar 10,7% dan data anak perempuan sebesar 11,7%. Provinsi Jawa Barat mempunyai jumlah keseluruhan status gizi pada usia 13-15 tahun pada kategori gemuk yaitu 12% dan obesitas 4,5%. Prevalensi status gizi obesitas pada anak laki-laki sebesar 11,34% dan data prevalensi status gizi obesitas pada anak perempuan sebesar 12,66% (Riskesdas, 2018). Kota Tasikmalaya adalah satu diantara 10 kabupaten/kota dengan jumlah keseluruhan obesitas tertinggi di Jawa Barat, yaitu status gizi gemuk 11,61% dan obesitas 1,81% (Laporan Riskesdas Provinsi Jawa Barat, 2018).

Angka kejadian *overweight* dan obesitas semakin meningkat, salah satunya disebabkan karena melewatkan sarapan pagi yang dapat mempengaruhi perubahan waktu makan siang yang pada akhirnya mempengaruhi kebiasaan mengkonsumsi makanan berkalori tinggi (Swari et al, 2022) . Jika melewatkan sarapan pagi, asupan energi akan meningkat dan seseorang akan memiliki rasa lebih lapar pada waktu tengah hari dan larut malam ketika tidak melakukan sarapan, sehingga di jam siang dan jam malam hari cenderung mengonsumsi makanan lebih banyak. Jika terus menerus melewatkan sarapan pagi akan menyebabkan ketidakseimbangan asupan nutrisi (Putra et al. , 2018). Hasil penelitian Swari et al, (2022) menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara melewatkan sarapan pagi dengan kejadian *overweight* dan obesitas. Kelebihan berat badan (*overweight*) merupakan akibat asupan energi yang disimpan dalam bentuk lemak yaitu kelebihan asupan energi (energy intake) dibandingkan dengan yang dibutuhkan (energi *expenditure* ) oleh tubuh. Sumber asupan energi terdapat di dalam makanan, selain itu pola makan yang berlebihan juga bisa menjadi faktor terjadinya *overweight* (Evan, dkk. , 2017) .

Durasi tidur berperan dalam mengatur metabolisme hormon *leptin* dan *ghrelin*, sehingga durasi tidur malam yang pendek mempengaruhi ketidakseimbangan hormonal. Ketika durasi tidur tidak mencukupi dapat menaikkan nafsu makan karena terjadi kenaikan hormon *ghrelin* yang memiliki fungsi untuk meningkatkan nafsu makan seseorang dan mengendalikan nafsu makan seseorang dengan menurunkan hormon leptin (Damayanti, dkk , 2019). Hasil penelitian Damayanti, dkk, (2019) menunjukkan bahwa durasi tidur yang singkat dapat menimbulkan risiko *overweight* dan obesitas.

Salah satu hal terpenting bagi seseorang adalah penampilan. Oleh karena itu, untuk membuat penampilannya menarik, seseorang akan melakukan apa saja agar penampilannya menarik di hadapan orang lain. Kebanyakan remaja putri melakukan pola makan yang salah karena terbentuknya konsep *body image* (Hasmalawati, 2017) . Beberapa remaja putri melakukan pola makan yang salah karena merasa tidak puas dengan

bentuk tubuhnya karena menganggap tubuhnya terlalu gemuk. Orang yang memiliki *body image* negatif dapat mengalami perasaan tidak nyaman terhadap tubuhnya. Sedangkan orang yang memiliki *body image* positif akan mempunyai tubuh yang sehat di dalam dirinya (Ariyaningtiyas, 2019).

SMP Terpadu Riyadlul Ulum Wadda'wah adalah satu dari beberapa SMP yang berada di Kecamatan Cibereum Kota Tasikmalaya. Dari hasil observasi yang telah dilakukan diketahui bahwa siswi SMP menunjukkan bahwa menurut BMI/U dari 129 siswi, terdapat 53 siswi atau 41 siswi yang mengalami *overweight* dan obesitas. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti tertarik untuk meneliti kebiasaan sarapan pagi, durasi tidur dan *body image* pada remaja putri dengan status gizi *overweight* dan obesitas di SMP Terpadu Riyadlul Ulum Wadda'wah.

## **B. Rumusan Masalah**

Prevalensi *overweight* dan obesitas di tingkat nasional maupun tingkat daerah masih tergolong tinggi. Kebiasaan sarapan, durasi tidur dan *body image* merupakan faktor penyebab terjadinya *overweight* dan obesitas pada remaja putri. Kebiasaan sarapan, durasi tidur dan *body image* yang baik dapat memperbaiki kejadian *overweight* dan obesitas di Indonesia, khususnya di SMP Terpadu Riyadlul Ulum Wadda'wah Tasikmalaya. Berdasarkan rumusan masalah diatas, pertanyaan penelitian ini yaitu “Bagaimana Gambaran Kebiasaan Sarapan, Durasi Tidur dan *Body Image* pada remaja putri *overweight* dan obesitas di SMP Terpadu Riyadlul Ulum Wadda'wah Tasikmalaya Tahun 2024?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui Gambaran kebiasaan sarapan, durasi tidur dan *body image* pada remaja putri *overweight* dan obesitas di SMP Terpadu Riyadlul Ulum Wadda'wah Tasikmalaya tahun 2024.

### **2. Tujuan Khusus**

a. Mengetahui gambaran karakteristik responden remaja putri *overweight* dan obesitas di SMP Terpadu Riyadlul Ulum Wadda'wah

- b. Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pada remaja putri *overweight* dan obesitas di SMP Terpadu Riyadlul Ulum Wadda'wah
- c. Mengetahui gambaran durasi tidur pada remaja putri *overweight* dan obesitas di SMP Terpadu Riyadlul Ulum Wadda'wah
- d. Mengetahui gambaran *body image* pada remaja putri *overweight* dan obesitas di SMP Terpadu Riyadlul Ulum Wadda'wah

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kebiasaan sarapan pagi, durasi tidur dan *body image* pada remaja putri dengan status gizi *overweight* dan obesitas di SMP Terpadu Riyadlul Ulum Wadda'wah.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi mengaplikasikan materi pembelajaran dalam bidang gizi, dan penulis berharap dapat menambah pengetahuan dan wawasan terkait *body image*, durasi tidur dan pentingnya sarapan pada remaja putri.

###### b. Bagi Institusi

Penelitian diharapkan ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian dengan topik yang berkaitan dengan judul penelitian ini.

###### c. Bagi Siswa dan Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan informasi kepada siswa dan pihak sekolah terkait kebiasaan sarapan, durasi tidur dan *body image*.