

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Remaja rentan terhadap masalah gizi karena mereka mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. (Niara *et al.*, 2009). Obesitas pada remaja merupakan permasalahan kesehatan serius yang dapat menyebabkan risiko yang lebih tinggi terhadap hipertensi, diabetes, penyakit jantung koroner, hati berlemak, masalah pada paru-paru, serta gangguan metabolisme lemak (Hidayah *et al.*, 2015). Menurut WHO remaja dibagi menjadi dua kategori, yaitu : remaja awal (12-16 tahun) dan remaja akhir (17-25 tahun) (Rachmayani *et al.*, 2018).

Secara global menurut data dari WHO (2016) jumlah anak dan remaja usia 5 hingga 19 tahun yang mengalami obesitas mencapai 340 juta orang. Menurut (*Global Nutrition Report* , 2019). Setiap tahun prevalensi kelebihan berat badan pada remaja baik laki-laki maupun perempuan di seluruh dunia terus meningkat. Pada tahun 2015, tingkat kelebihan berat badan pada remaja laki-laki mencapai 18,5%, naik menjadi 19,2% pada tahun 2016, dan mencapai 21,3% pada tahun 2019. Sementara itu, prevalensi kelebihan berat badan pada remaja perempuan pada tahun 2015 adalah 16,9%, meningkat menjadi 17,5% pada tahun 2016, dan mencapai 19,0% pada tahun 2019.

Di Indonesia prevalensi gizi kurang pada remaja usia 13-15 tahun mencapai 8,7%, dengan tingkat sangat kurus sebesar 1,9% dan kurus sebesar 6,8%. Sementara itu, prevalensi gizi lebih mencapai 16%, dengan tingkat gemuk mencapai 11,2% dan obesitas sebesar 4,8%. (Kemenkes RI, 2018). Di Provinsi Jawa Barat, prevalensi status gizi (IMT/U Z-skor) pada remaja usia 13-15 tahun adalah sebagai berikut: 1,7% sangat kurus, 6,1% kurus, 75,3% normal, 12,0% gemuk, dan 4,9% obesitas. Terdapat 12 Kabupaten dan Kota di mana prevalensi gizi lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata prevalensi Jawa Barat, termasuk Kota Tasikmalaya. (Risksedas, 2018).

Daerah Kota Tasikmalaya yang memiliki kejadian masalah gizi pada remaja 13 – 15 tahun yaitu sangat kurus 2,16%, kurus 7,74%, normal 76,68%, gemuk 11,61%, obesitas 1,81% (Risksedas, 2018). Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan peneliti, SMP Negeri 17 Tasikmalaya terdapat siswa jajan gorengan

dengan porsi banyak pada saat jam istirahat tanpa mengetahui kandungan lemak pada gorengan yang mereka makan.

Asupan lemak adalah total lemak yang dikonsumsi oleh seseorang dari makanan dan minuman dalam dua kali makan (selama 24 jam), yang dicatat menggunakan *food recall* (Siwi *et al.*, 2018). Lemak atau minyak adalah salah satu sumber energi yang lebih efisien dibandingkan dengan karbohidrat atau protein. Sebagai bahan pangan, lemak dan minyak dapat dikelompokkan menjadi dua kategori. Lemak adalah cadangan energi terbesar dalam tubuh yang berasal dari konsumsi karbohidrat, lemak, dan protein secara terpisah atau bersama-sama (Almatsier, 2009). Bagi penduduk Indonesia, kebutuhan harian akan lemak adalah sekitar 15-20% dari total kebutuhan energi. Lemak memiliki peran penting dalam menjaga kondisi tubuh tetap optimal. Kadar lemak yang mencukupi dalam tubuh memberikan dampak positif, seperti menjadi sumber energi dengan nilai kalori tertinggi dan mendukung berbagai fungsi fisiologis tubuh. (Juwarni, 2019).

Asupan karbohidrat adalah total karbohidrat yang dikonsumsi oleh seseorang dari makanan dan minuman dalam dua kali makan terakhir (selama 24 jam) (Siwi *et al.*, 2018). Karbohidrat adalah nutrisi makro yang menjadi sumber energi utama bagi tubuh. Konsumsi berlebihan karbohidrat dapat mengarahkan metabolisme tubuh ke proses pembentukan lemak (Gillespie, 2021). Dengan memenuhi kebutuhan gizi untuk mendukung metabolisme harian, seseorang dapat mencapai status gizi optimal. Namun, kekurangan karbohidrat dapat mengakibatkan penurunan energi yang disebabkan oleh glukagon, sehingga tubuh menggunakan cadangan lemak melalui proses katabolisme untuk menghasilkan energi dalam bentuk keton (Reynolds *et al.*, 2019). Kurangnya asupan karbohidrat dapat menyebabkan penurunan berat badan karena tubuh akan terus menggunakan cadangan lemak yang tersedia.

Status gizi seseorang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan tubuhnya. Jika asupan gizi sesuai dengan kebutuhan individu, maka akan tercapai status gizi yang baik. Kebutuhan gizi setiap orang bervariasi tergantung pada faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, berat badan, dan tinggi badan (Kemenkes RI, 2017). Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja

meliputi kekurangan asupan gizi yang dapat menyebabkan kurang gizi, dan kelebihan asupan gizi yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan.

Berdasarkan informasi diatas, peneliti tertarik untuk melakukan studi atau penelitian tentang Gambaran asupan lemak, asupan karbohidrat dan status gizi pada siswa SMP Negeri 17 Tasikmalaya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada saat pengamatan awal, siswa SMP Negeri 17 Tasikmalaya terdapat jajan gorengan dengan porsi banyak pada saat jam istirahat tanpa mengetahui kandungan gizinya yang dapat mempengaruhi status gizi, dengan demikian, masalah penelitian yang dapat dirumuskan adalah “Bagaimana Gambaran asupan lemak, asupan karbohidrat dan status gizi pada siswa SMP Negeri 17 Tasikmalaya?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran asupan lemak, asupan karbohidrat dan status gizi pada siswa SMP Negeri 17 Tasikmalaya.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran asupan lemak pada siswa SMP Negeri 17 Tasikmalaya.
- b. Mengetahui gambaran asupan karbohidrat pada siswa SMP Negeri 17 Tasikmalaya.
- c. Mengetahui gambaran status gizi pada siswa SMP Negeri 17 Tasikmalaya.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Penelitian ini bermanfaat bagi peneliti untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan khususnya mengenai gambaran asupan lemak, asupan karbohidrat dan status gizi pada siswa SMP Negeri 17 Tasikmalaya.

### **2. Bagi Institusi**

Peneliti diharapkan dapat memberikan informasi kepada institusi mengenai gambaran tentang asupan lemak, asupan karbohidrat dan status gizi pada siswa SMP Negeri 17 Tasikmalaya.

### **3. Bagi Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk memahami kondisi masyarakat terutama dalam hal asupan lemak, karbohidrat, dan status gizi di kalangan siswa SMP Negeri 17 Tasikmalaya.

