

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dewasa ini permasalahan terkait status gizi di kalangan remaja putri sangat memerlukan perhatian yang lebih. Remaja putri sendiri dapat didefinisikan sebagai makhluk lawan jenis dari laki-laki yang berada dalam masa peralihan dari masa anak menuju dewasa dimana dalam masa ini terjadi perubahan kematangan secara fisik, psikis, sosial ekonomi dan emosional (Rosana, 2007). Remaja putri pada usia 19-21 tahun atau yang biasa disebut dengan remaja putri akhir, cenderung memiliki lebih banyak aktivitas dan kesibukan sehingga memungkinkan terjadinya perubahan pola makan. Perubahan pola makan tersebut dapat mempengaruhi status gizi dari remaja putri akhir tersebut (*International Food Information Council Foundation (IFIC)*, 2009).

Status gizi secara umum dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni faktor kegiatan sehari-hari, faktor sosial ekonomi yang berkaitan dengan suplai makanan dan akses terhadap makanan serta faktor psikologis, yakni berkaitan dengan pola makan dari remaja putri. Salah satu perubahan pola makan pada remaja putri adalah kebiasaan untuk melewatkan sarapan dan mengonsumsi lebih banyak *snack* (WHO, 2005). Selain dikarenakan remaja putri akhir memiliki banyak aktivitas, menurut beberapa penelitian, alasan lain untuk mereka melewatkan sarapan adalah mereka tidak sarapan karena ketika bangun pagi, mereka tidak merasakan lapar dan juga mereka tidak tahu apa yang harus mereka makan saat sarapan sehingga memutuskan untuk tidak sarapan (*International Food Information Council Foundation (IFIC)*, 2009). Faktanya,

seseorang yang tidak makan di pagi hari atau melakukan *skip breakfast* cenderung *intake* saat makan siang dan makan malamnya lebih tinggi dan beresiko untuk memiliki status gizi *overweight* atau obesitas (Vitapole, 2004).

Obesitas sendiri merupakan kelebihan berat badan dengan akumulasi lemak pada tubuh secara berlebihan. Akumulasi lemak yang berlebihan dapat melebihi 50% berat badan total serta dapat menyebabkan konsekuensi patologis yang berat. Pada pria, kandungan lemak tubuh yang sehat mungkin berjumlah 15% dari keseluruhan berat badan, sedangkan wanita adalah 25% dari keseluruhan berat badan. Perbedaan kadar ini mencerminkan perbedaan hormonal dan kebutuhan antar jenis kelamin. Obesitas saat ini sudah menjadi suatu masalah global yang serius. Selain itu, obesitas dapat terjadi pada usia berapa pun, namun yang paling beresiko adalah saat tahun pertama kehidupan dan pada saat remaja (Barasi, 2009).

Obesitas meningkat dua kali lipat secara global dalam tiga dekade terakhir, tetapi pada negara-negara berpenghasilan rendah hingga menengah, peningkatannya terjadi tiga kali lipat hanya dalam dua dekade (Shrimpton, 2012). Menurut Rostania, dkk. (2013) mengatakan bahwa prevalensi *overweight* di negara maju berkisar 23,2% di Jepang serta hingga 66,3% di Amerika Serikat. Untuk prevalensi obesitas di negara maju berkisar 2,4% di Korea Selatan serta hingga 32,2% di Amerika Serikat. Di Indonesia sendiri, prevalensi remaja putri diatas 18 tahun yang memiliki status gizi obesitas adalah 32,9% (Risikesdas, 2013). Sedangkan di Kota Malang, untuk prevalensi *overweight* mencapai 8,82% (Wirawan, 2014). Kondisi seseorang yang mengalami *overweight* perlu diwaspadai agar tidak berkembang menjadi obesitas (Rostania, dkk. 2013).

Banyak faktor yang tentunya menjadi penyebab dari mulai meningkatnya obesitas di Indonesia khususnya di Pulau Jawa. Kondisi sosial ekonomi mempengaruhi *intake* makan dari remaja putri. Menurut Musadat (2010), kelas sosial dan status sosial ekonomi dari keluarga mempengaruhi prevalensi dari status gizi *overweight* yang dapat beresiko menjadi obesitas. Apabila pendapatan orang tua tinggi, maka kecenderungan untuk perubahan pola makan juga meningkat. Terjadi peningkatan pada asupan lemak, protein hewani serta gula. Pendapatan keluarga juga mempengaruhi frekuensi makan diluar rumah yang biasanya tinggi lemak (Musadat, 2010). Faktor lainnya adalah kurangnya aktivitas fisik. Seseorang yang kurang melakukan aktivitas atau aktivitasnya rendah, cenderung memiliki status gizi *overweight* atau obesitas (*Centers of Disease Control and Prevention* (CDC), 2008). Selain itu, aspek psikologis seperti kondisi *mood*, mental, kepribadian serta pengaruh *lifestyle* dari anggota kelompok, iklan dan juga media dapat berpengaruh besar terhadap asupan makanan yang lebih banyak sehingga berpotensi menyebabkan obesitas (Barasi, 2009). Kebiasaan makan pada keluarga, seperti kebiasaan untuk melewatkan sarapan juga berpengaruh terhadap remaja putri (WHO, 2005).

Beberapa dampak dari obesitas adalah menurunnya sensitivitas insulin, resiko untuk terkena hiperlipidemia, hipertensi, diabetes mellitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, menstruasi terganggu serta PCOS (*Polycystic Ovary Syndrome*) menjadi meningkat (Peebles, 2008).

Untuk menentukan apakah remaja putri tersebut mengalami obesitas atau tidak, dapat menggunakan beberapa indikator. Salah satu indikator yang dapat digunakan adalah Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks Massa Tubuh merupakan salah satu indikator yang paling sering digunakan untuk menentukan status gizi

obesitas pada seseorang. Jika IMT seseorang meningkat, maka resiko seseorang untuk terkena penyakit akibat dari obesitas pun meningkat dan juga IMT sangat sensitif untuk digunakan pada penentuan status gizi remaja, karena IMT akan berubah mengikuti perubahan berat badan, yakni apabila berat badan bertambah maka IMT akan bertambah dan begitu pula sebaliknya (Farias Junior JC *et al.*, 2009).

Berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rashidi, *et al.* (2007), hasil yang didapatkan adalah remaja yang berusia 11-16 tahun yang memiliki status gizi *overweight* atau obesitas terbukti memiliki frekuensi melewati sarapan yang lebih sering dibandingkan dengan remaja yang memiliki status gizi normal. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait Hubungan Antara Kebiasaan Melewatkan Sarapan Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Putri (Usia 19-21 tahun) di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan melewati sarapan dengan Indeks Massa Tubuh pada remaja putri (usia 19-21 tahun) di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kebiasaan melewati sarapan dengan Indeks Massa Tubuh pada remaja putri (usia 19-21 tahun) di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui rata-rata frekuensi kebiasaan melewatkan sarapan pada remaja putri (usia 19-21 tahun) di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya
2. Mengetahui rata-rata Indeks Massa Tubuh pada remaja putri (usia 19-21 tahun) di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya
3. Mengetahui faktor-faktor yang menjadi penyebab kebiasaan melewatkan sarapan pada remaja putri (usia 19-21 tahun) di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan mengenai hubungan antara kebiasaan melewatkan sarapan dengan Indeks Massa Tubuh pada remaja putri (usia 19-21 tahun) di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.

1.4.2 Bagi Bidang Gizi

Dapat memberikan informasi tentang hubungan melewatkan sarapan terhadap Indeks Massa Tubuh, khususnya remaja putri (usia 19-21 tahun) di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya, sehingga dapat digunakan untuk mengembangkan pengetahuan bidang gizi terkait pencegahan penyakit degeneratif yang bercikal-bakal dari terjadinya kelebihan berat badan atau obesitas.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Dapat memberikan upaya preventif terhadap peningkatan masalah obesitas yang sangat berkaitan dengan penyakit degeneratif melalui analisis terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan melewatkan sarapan, pemantauan *intake* makan dan juga pemantauan Indeks Massa Tubuh secara berkala.

