

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut World Health Organization WHO obesitas adalah salah satu sisi dari beban ganda kekurangan gizi, dan saat ini lebih banyak orang yang mengalami obesitas daripada yang kekurangan berat badan di setiap wilayah kecuali Asia Tenggara. Dulu negara-negara dengan penghasilan tertinggi obesitas dianggap sebagai masalah yang timbul dinegaranya namun saat ini beberapa negara dengan penghasilan menengah memiliki prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas tertinggi di dunia.

World Health Organization sendiri mendefinisikan bahwa kelebihan berat badan dan obesitas sebagai penumpukan lemak abnormal atau berlebihan yang dapat menimbulkan risiko bagi kesehatan. Dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) di atas 25 dapat dianggap sebagai kelebihan berat badan dan di atas 30 sudah dianggap sebagai obesitas. Pada tahun 2019 dapat diperkirakan ada 5 juta kematian akibat penyakit tidak menular yang disebabkan oleh IMT yang tinggi melebihi batas normal. Dari tahun 1990 hingga 2022 persentase anak-anak dan remaja dengan usia 5-19 tahun obesitas meningkat empat kali lipat dari 2% menjadi 8% secara global. Overweight dan obesitas merupakan faktor risiko utama untuk beberapa penyakit kronis yang lain seperti jantung dan stroke dan dapat menyebabkan diabetes jika kelebihan berat badan, obesitas juga dapat dikaitkan dengan beberapa jenis kanker yaitu kanker endometrium, payudara, ovarium, prostat, hati, empedu, ginjal, dan usus besar.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa kelebihan berat badan, khususnya akibat akumulasi lemak berlebih, dapat menimbulkan dampak serius terhadap kesehatan. Kondisi ini berisiko menyebabkan berbagai komplikasi, termasuk kematian dini dan kecacatan. Risiko kesehatan dapat meningkat seiring waktu apabila tidak dilakukan pencegahan. Obesitas merupakan kondisi yang dapat dicegah melalui pengaturan pola makan dan peningkatan aktivitas fisik sedang selama sekitar 30 menit setiap hari secara teratur. Upaya pencegahan juga meliputi pembatasan asupan lemak jenuh dan gula, serta peningkatan konsumsi buah, sayuran, kacang-kacangan, dan biji-bijian.

Berdasarkan hasil laporan dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 rata-rata prevalensi status gizi IMT/U pada remaja usia 13–15 tahun sebesar 1,9%, yang diperoleh dari prevalensi pada remaja laki-laki (2,6%) dan perempuan (1,2%) mengalami gizi kurus. Rata-rata prevalensi status gizi kurus sebesar 5,7%, dengan kontribusi lebih tinggi pada remaja laki-laki dibandingkan perempuan. Selanjutnya, rata-rata prevalensi status gizi normal merupakan yang tertinggi, yaitu sebesar 76,2%, mencerminkan bahwa sebagian besar remaja berada pada kondisi gizi normal. Rata-rata prevalensi overweight sebesar 12,1%, menunjukkan proporsi gizi lebih yang relatif sama antara remaja laki-laki dan perempuan. Sementara itu, rata-rata prevalensi obesitas sebesar 4,1%, yang menandakan masih adanya masalah obesitas pada kelompok remaja.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas remaja memiliki status gizi normal, masih ditemukan proporsi remaja dengan gizi kurang maupun gizi lebih yang perlu mendapat perhatian dalam upaya perbaikan status gizi remaja. Berdasarkan data SKI 2023, prevalensi status gizi normal pada remaja usia 16–18 tahun di Provinsi DI Yogyakarta sebesar 68,1%. Sementara itu, prevalensi status gizi kurus tercatat sebesar 10,2%, dan sangat kurus sebesar 2,6%, sehingga total prevalensi gizi kurang mencapai 12,8%. Pada kategori gizi lebih, prevalensi overweight di DI Yogyakarta sebesar 13,5%, sedangkan prevalensi obesitas sebesar 5,6%. Temuan ini menunjukkan bahwa selain masih adanya masalah gizi kurang, remaja di DI Yogyakarta juga menghadapi masalah gizi lebih yang perlu mendapat perhatian.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas didapatkan rumusan masalah “Bagaimana gambaran asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik pada remaja *overweight* dan obesitas di Kalurahan Wijimulyo?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui gambaran tentang asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dan aktivitas fisik pada remaja yang mengalami *overweight* dan obesitas di Kalurahan Wijimulyo, Kapanewon Nanggulan, Kabupaten Kulon Progo

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui jumlah asupan gizi makro pada remaja Kalurahan Wijimulyo, Kapanewon Nanggulan, Kabupaten Kulon Progo, Kalurahan Wijimulyo, Kapanewon Nanggulan, Kabupaten Kulon Progo
- b. Mengetahui aktivitas fisik pada remaja Kalurahan Wijimulyo, Kapanewon Nanggulan, Kabupaten Kulon Progo, Kalurahan Wijimulyo, Kapanewon Nanggulan, Kabupaten Kulon Progo
- c. Mengetahui kebiasaan konsumsi makanan remaja Kalurahan Wijimulyo, Kapanewon Nanggulan, Kabupaten Kulon Progo, Kalurahan Wijimulyo, Kapanewon Nanggulan, Kabupaten Kulon Progo
- d. Mengetahui distribusi status gizi berdasarkan konsumsi zat gizi makro dan aktivitas fisik remaja Kalurahan Wijimulyo, Kapanewon Nanggulan, Kabupaten Kulon Progo, Kalurahan Wijimulyo, Kapanewon Nanggulan, Kabupaten Kulon Progo

D. Ruang Lingkup

Penelitian “Gambaran Tentang Tingkat Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik pada Remaja Overweight dan Obesitas Kalurahan Wijimulyo, Kapanewon Nanggulan, Kabupaten Kulon Progo” merupakan penelitian dalam lingkup gizi masyarakat.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

a. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan mengenai asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik terhadap kejadian *overweight* dan obesitas pada remaja Kalurahan Wijimulyo, Kapanewon Nanggulan, Kabupaten Kulon Progo

b. Bagi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Untuk referensi dalam penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan asupan zat gizi dan aktivitas fisik terhadap kejadian *overweight* dan obesitas pada remaja Kalurahan Wijimulyo, Kapanewon Nanggulan, Kabupaten Kulon Progo

c. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian teoretis dan data pendukung bagi Puskesmas dalam memahami karakteristik asupan gizi dan aktivitas fisik remaja, sehingga dapat menjadi landasan dalam pengembangan program promosi dan pencegahan *overweight* dan obesitas pada remaja.

2. Manfaat praktis

a. Bagi sasaran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya mengatur asupan protein, lemak, dan karbohidrat dalam pola makan sehari-hari dan mengenali kebiasaan makan yang berisiko menyebabkan *overweight* dan obesitas

b. Bagi orang tua

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan program edukasi gizi dan promosi kesehatan yang ditujukan untuk pencegahan dan pengendalian *overweight* dan obesitas pada remaja

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memperbaiki penyediaan bahan makanan di rumah dalam memilih makanan yang lebih sehat dan mendapatkan informasi dalam mendukung pola hidup yang seimbang

d. Bagi Institusi Pendidikan dan Pemerintah Kalurahan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan promotif dan preventif terkait perbaikan status gizi dan peningkatan aktivitas fisik remaja di Kalurahan Wijimulyo, Kapanewon Nanggulan, Kabupaten Kulon Progo

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Judul/topik/sumber	Persamaan penelitian	Perbedaan penelitian
Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Remaja Di SMP N 14 Kota Bengkulu Meta Irwanda, Desri Suryani, Arie Krisnasary, Yandrizal	Penelitian yang dilakukan membahas tentang asupan zat gizi makro pada remaja untuk mengetahui kebiasaan makan dari konsumsi harian, membahas tentang status gizi,	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang saya lakukan adalah pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan aktivitas fisik, membahas tentang status gizi <i>overweight</i> dan

Judul/topik/sumber	Persamaan penelitian	Perbedaan penelitian
(2022)	menggunakan remaja sebagai sampel, menggunakan jenis penelitian deskriptif, analisis data menggunakan univariat	obesitas, usia sasaran yang digunakan berbeda, tempat dilakukannya penelitian berbeda
DETERMINAN KEJADIAN KEGEMUKAN PADA REMAJA KOTA JAMBI Andicha Gustra Jeki, Windy Aprilia, Indah Ariesta (2023)	Penelitian ini membahas tentang kegemukan atau obesitas pada remaja dan juga membahas aktivitas fisik pada remaja yang dilakukan pada zaman sekarang, menggunakan remaja sebagai sampel, pengambilan data menggunakan berat badan dan tinggi badan, pengambilan data aktivitas fisik menggunakan kuesioner	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang saya lakukan adalah hanya membahas mengenai kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang dilakukan sedangkan penelitian ini membahas tentang mengetahui pengetahuan, sikap, perilaku gizi seimbang, dan aktivitas fisik, serta konsumsi sayur, buah, dan penggunaan alat elektronik <i>gadget</i> , penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, waktu dan tempat dilakukannya penelitian
HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO TERHADAP KEJADIAN KEGEMUKAN REMAJA PUTRI SMKDI KOTA BEKASI Nindy Andita, Alfi Fairuz Asna (2020)	Penelitian ini membahas tentang masalah gizi overweight dan obesitas dengan sampel remaja, menggunakan formulir SQ-FFQ untuk mengambil data asupan zat gizi, menggunakan analisis univariat, menggunakan variabel zat gizi makro	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang saya lakukan adalah pada penelitian ini menggunakan tingkat stres sedangkan penelitian yang akan dilakukan hanya fokus pada aktivitas remaja, remaja yang digunakan sebagai sampel berbeda usia, metode penelitian yang digunakan

Judul/topik/sumber	Persamaan penelitian	Perbedaan penelitian
		observasionel dengan kalurahanin <i>cross-</i> <i>sectional</i> , perbedaan tempat penelitian dan waktu penelitian, menggunakan uji statistika dengan uji <i>chi-square</i>