

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi yang baik. Masa remaja atau *adolescence* adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku. Perubahan-perubahan ini memengaruhi kebutuhan gizi dan makanan remaja. Kualitas gizi remaja ditentukan oleh pengaruh psikologis dan sosial (Andriani, 2014).

Pada masa remaja kebutuhan nutrisi/gizi perlu mendapat perhatian karena kebutuhan akan nutrisi yang meningkat pada periode pertumbuhan yang cepat (*growth spurt*), berubahnya gaya hidup dan kebiasaan makan, serta perubahan tingkah laku (Adriani, 2014).

Salah satu masalah gizi yang sering muncul pada remaja adalah pola makan yang tidak teratur. Di berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja di sekolah menengah sering tidak sarapan pagi karena berbagai sebab misalnya terburu-buru berangkat ke sekolah. Hasil penelitian di Amerika Serikat pada anak sekolah remaja usia 15-18 tahun menunjukkan bahwa sebesar 30% remaja tidak biasa sarapan pagi (Rampersaud GC, 2005). Penelitian di Kota Bogor menunjukkan remaja yang selalu sarapan sebanyak 45,6%, yang kadang-kadang sarapan 48,5%, dan yang jarang sarapan setiap hari 5,9% (Sari et al, 2012). Faktor-faktor yang menyebabkan tidak sarapan, diantaranya perbedaan jenis kelamin, anak laki-laki lebih sering melewatkan sarapan karena lebih menyukai sarapan yang disediakan di rumah, pengetahuan gizi tentang sarapan yang masih kurang, masih banyak remaja yang belum mengetahui fungsi zat gizi dalam tubuh, ketersediaan sarapan yang kurang memadai, kebanyakan remaja hanya sarapan dengan minum susu atau air putih saja, dan pekerjaan orang tua,

anak yang diasuh oleh ibu yang bekerja memiliki kebiasaan sarapan yang lebih rendah (Sari et al. 2012).

Sarapan pagi bagi remaja sangatlah penting karena energi yang didapatkan dari sarapan lebih tinggi dibandingkan dengan waktu lain dengan presentase 26,5% (Riskesdas, 2010). Berdasarkan penelitian Kral pada tahun 2011, menunjukkan dampak signifikan bagi remaja yang tidak sarapan yaitu cenderung lebih lapar, tidak merasa kenyang pada waktu makan berikutnya, makan berlebihan saat makan siang, dan kurangnya *intake* energi. Hal ini mengakibatkan terjadinya penimbunan lemak tubuh dan peningkatan berat badan hingga obesitas.

Berdasarkan penelitian Rosyidah pada tahun 2015, didapatkan diantara responden yang memiliki status gizi lebih, sebagian besar (88,2%) mempunyai kebiasaan tidak pernah sarapan. Semakin sering anak melewatkan sarapan maka risiko terjadinya kegemukan menjadi lebih tinggi.

Masalah gizi pada remaja lainnya adalah obesitas. Obesitas diartikan sebagai peningkatan berat badan diatas 20% dari batas normal. Penderita obesitas mempunyai status nutrisi yang melebihi kebutuhan metabolisme karena masukan kalori tidak seimbang dengan penggunaannya yang akhirnya berangsur-angsur berakumulasi meningkatkan berat badan (Adriani, 2014). Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan peningkatan prevalensi berat badan berlebih pada usia 16-18 naik dari 1,4% (2007) menjadi 7,3%.

Berdasarkan penelitian Nadhiroh pada tahun 2012, tingkat konsumsi yang lebih pada sebagian besar kelompok obesitas ternyata tidak diimbangi dengan tingkat aktivitas yang tinggi pula. Sebagian besar remaja hanya memiliki tingkat aktivitas ringan.

Kemajuan teknologi mendorong kemanjaan dan berkurangnya aktivitas fisik. Berdasarkan penelitian Effendi (2014) di SMK Negeri 8 Surabaya menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan teknologi maka aktivitas fisik semakin rendah. Terdapat pengaruh yang menandakan

penurunan aktivitas fisik akibat teknologi informasi mencapai 51,41%. Alat transportasi yang beragam dan alat-alat elektronik yang serba otomatis juga menyebabkan aktivitas fisik menjadi sangat menurun. Hal ini mengakibatkan kelebihan energi yang akan disimpan dalam tubuh sebagai lemak yang menyebabkan peningkatan berat badan hingga obesitas.

Islam mengajarkan untuk menjaga kesehatan dengan menerapkan pola makan yang baik, tidak berlebihan, dan berolahraga. Nabi SAW menganjurkan umatnya agar tidak terlalu banyak makan karena makan menyebabkan tubuh menjadi gemuk dan apabila menjadi gemuk badan akan menjadi berat dan malas (Al-Hasyimi, 2015).

SMA Bina Insani merupakan sekolah swasta yang terletak di Bogor, Jawa Barat. Siswa Bina Insani kelas 12 memiliki kisaran usia 16-17 tahun. Sekolah ini memiliki siswa dengan tingkat ekonomi menengah keatas yang diharapkan sudah memahami pentingnya sarapan pagi dan aktivitas fisik. Sejalan dengan status ekonomi tersebut, siswa cenderung akan mengalami perubahan perilaku seperti mengurangi aktivitas fisik dan perubahan pola makan. Hal ini menandakan bahwa siswa SMA Bina Insani berisiko mengalami kelebihan berat badan hingga obesitas.

Obesitas pada remaja cenderung berlanjut hingga usia dewasa. Maka diperlukan pemantauan berat badan sebagai indikator untuk menentukan status gizi seseorang dan sebagai tindakan preventif untuk penyakit degeneratif seperti obesitas, penyakit jantung, dan diabetes mellitus (Jafar, 2012).

B. Rumusan Masalah

1. Kebiasaan sarapan pagi siswa kelas 12 Sekolah Menengah Atas Bina Insani belum pernah diteliti.
2. Aktivitas fisik siswa kelas 12 Sekolah Menengah Atas Bina Insani belum pernah diteliti.
3. Prevalensi berat badan berlebih pada siswa kelas 12 Sekolah Menengah Atas Bina Insani belum pernah diteliti.

4. Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan aktivitas fisik terhadap berat badan pada siswa kelas 12 Sekolah Menengah Atas Bina Insani belum pernah diteliti.

C. Pertanyaan Masalah

1. Bagaimana kebiasaan sarapan pagi siswa kelas 12 Sekolah Menengah Atas Bina Insani?
2. Bagaimana aktivitas fisik siswa kelas 12 Sekolah Menengah Atas Bina Insani?
3. Berapa prevalensi berat badan berlebih pada siswa kelas 12 Sekolah Menengah Atas Bina Insani?
4. Bagaimana hubungan kebiasaan sarapan pagi dan aktivitas fisik terhadap berat badan pada siswa kelas 12 Sekolah Menengah Atas Bina Insani?
5. Bagaimana hubungan sarapan pagi dan aktivitas fisik terhadap berat badan menurut pandangan Islam?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum:

Mengetahui hubungan sarapan pagi dan aktivitas fisik terhadap berat badan pada siswa kelas 12 Sekolah Menengah Atas Bina Insani.

Tujuan Khusus:

- a. Mengetahui kebiasaan sarapan pagi siswa kelas 12 Sekolah Menengah Atas Bina Insani.
- b. Mengetahui aktivitas fisik siswa kelas 12 Sekolah Menengah Atas Bina Insani.
- c. Mengetahui prevalensi berat badan berlebih pada siswa kelas 12 Sekolah Menengah Atas Bina Insani.
- d. Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dan aktivitas fisik terhadap berat badan pada siswa kelas 12 Sekolah Menengah Atas Bina Insani.

- e. Mengetahui hubungan sarapan pagi dan aktivitas fisik terhadap berat badan menurut pandangan Islam

E. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang dilakukan ini, diharapkan dapat berguna untuk:

1. Peneliti, dapat memperluas wawasan dan menambah pengalaman serat meningkatkan kemampuan dalam membuat penelitian ilmiah.
2. Masyarakat umum, diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai hubungan sarapan pagi terhadap berat badan, terutama untuk siswa sekolah menengah atas. Sehingga dapat mengubah kebiasaan sarapan pagi guna memenuhi kebutuhan gizi yang cukup.
3. Institusi, memberikan masukan untuk melakukan penelitian tentang hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap kesehatan anak sekolah.