

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Hasil data dan informasi oleh Kementerian Kesehatan dengan bimbingan dari Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan estimasi penduduk di Indonesia tahun 2013 sebesar 248.422.956 jiwa. Di Jawa Timur terdapat populasi sebesar 38.268.825 jiwa dengan urutan kedua setelah Jawa Barat.<sup>(1)</sup> Menyadari struktur piramid terbesar terletak pada usia remaja, menyediakan pendidikan dan kesehatan yang baik merupakan suatu kepentingan bagi negara sebab kedua indikator tersebut berjalan sejajar bagi kaum remaja yang kerap ditelaah demi kemajuan negara.<sup>(1)</sup> Populasi yang hendak diteliti ini mencakup remaja yang sedang aktif kuliah perguruan tinggi di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya (FK UKWMS) angkatan 2013-2015.

Masa remaja menurut WHO adalah antara 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (PERMENKES RI) Nomor 25 tahun 2014, adalah penduduk dalam rentang 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24

tahun dan belum menikah.<sup>(2)</sup> Menurut Hurlock, fase remaja dibagi dua yaitu fase remaja awal (13-17 tahun), remaja akhir (17-21 tahun)<sup>(3)</sup> Fase remaja adalah saat-saat dimana gizi merupakan salah satu faktor yang memberi peran penting dalam hal kesehatan fisik anak. Upaya perbaikan gizi telah dikemukakan oleh PERMENKES RI Nomor 23 tahun 2014 pasal 1,2 dan 8.<sup>(4)</sup>

Menurut penelitian ternyata masalah gizi penduduk Indonesia adalah Kekurangan Energi Kronis (KEK) atau kurus, selain itu juga dapat dijumpai kegemukan dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) > 25 bahkan kegemukan tingkat berat dengan IMT > 27 pada usia produktif. Prevalensi gemuk pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 7,3 persen yang terdiri dari 5,7 persen gemuk dan 1,6 persen obesitas. Kecenderungan prevalensi remaja kurus relatif sama tahun 2007 dan 2013, dan prevalensi sangat kurus naik 0,4%. Sebaliknya prevalensi gemuk naik dari 1,4% (2007) menjadi 7,3% (2013).<sup>(1)</sup> Kekurangan atau kelebihan massa tubuh dapat terjadi karena beberapa faktor yaitu: kesalahan pola makan, aktivitas fisik yang rendah, pengaturan diet yang salah, dan pengetahuan yang rendah.

Kebutuhan zat gizi meningkat saat memasuki masa remaja. Agar manusia tetap hidup dan bekerja seperti biasanya maka

memerlukan energi yang bisa diukur dengan satuan kalori. Meskipun kita tidur dan tidak bekerja, energi tetap dibutuhkan untuk denyut jantung dan fungsi tubuh lainnya. Mempertimbangkan kecukupan gizi pada remaja adalah dengan tercapainya pola makan yang sehat dan benar dimana konsumsi pangan dengan asupan kalori 2.000 Kkal/orang/hari.<sup>(5)</sup>

Pengukuran massa jaringan dapat dicerminkan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan. Berat badan menggambarkan jumlah asupan gizi. Tinggi badan merupakan parameter yang penting bagi keadaan lalu dan sekarang. Selain itu, tinggi badan merupakan ukuran kedua yang penting karena dengan menghubungkan berat badan terhadap tinggi badan dalam mencerminkan status gizi.<sup>(6)</sup>

Menurut penelitian yang telah dilakukan, frekuensi makan mahasiswa STIKES Ngudi Waluyo dengan kategori teratur sebesar 67,8% dan tidak teratur sebanyak 32,2%. Ketepatan waktu makan dengan kategori tepat sebanyak 18,9% dan tidak tepat sebanyak 81,1%. Tingkat konsumsi energi mahasiswa dengan kategori defisit sebanyak 73,3%; kurang sebanyak 21,1% dan lebih sebanyak 5,6%. Tingkat konsumsi protein mahasiswa dengan kategori kurang sebanyak 68,9%; baik sebanyak 17,8% dan lebih sebanyak 13,3%.

Indeks Massa Tubuh (IMT) mahasiswa dengan kategori *underweight* sebanyak 16,7%; normal sebanyak 67,7% dan *overweight* sebanyak 15,6%.<sup>(7)</sup>

Studi yang dilakukan di Italia, menunjukkan adanya hubungan yang positif antara asupan kalori dan IMT. Pada studi ini, peningkatan frekuensi diet per hari tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap obesitas, tetapi komposisi makronutrien dan asupan energi yang berlebihan yang tidak seimbang memiliki hubungan yang sangat signifikan terhadap timbulnya obesitas pada populasi subjek yang diteliti.<sup>(8)</sup>

Hasil penelitian Sulistyowati terdapat hubungan antara tingkat konsumsi energi dan protein dengan Indeks Massa Tubuh.<sup>(7)</sup> Masalah gizi pada masyarakat Indonesia adalah pola makan yang tidak benar dengan kebiasaan makan di luar rumah meningkat selama 30 tahun terakhir dibandingkan di rumah.<sup>(6)</sup> Mahasiswa yang menempuh jenjang pendidikan perguruan tinggi negeri maupun swasta umumnya mendapatkan kesulitan untuk memperoleh gizi yang cukup. Terkadang mahasiswa tidak menyadari apakah asupan makanan telah mencukupi nilai gizi yang cukup.

Untuk meningkatkan kesadaran perlu dilakukan pendidikan dengan memberikan masukan ilmiah tentang kecukupan gizi yang

baik sebagai pedoman kepada mahasiswa khususnya mahasiswa FK UKWMS.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara kecukupan energi dan makronutrien dengan indeks massa tubuh?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk menganalisis hubungan antara kecukupan energi dan makronutrien dengan IMT.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi kecukupan energi pada kelompok umur 19-24 tahun.
2. Mengidentifikasi kecukupan makronutrien pada kelompok umur 19-24 tahun.
3. Mengidentifikasi IMT pada kelompok umur 19-24 tahun.
4. Menganalisis kecukupan energi dengan IMT pada kelompok umur 19-24 tahun.
5. Menganalisis kecukupan makronutrien dengan IMT pada kelompok umur 19-24 tahun.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

#### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Menambah pengetahuan mengenai pola makan yang seimbang mengacu pada kecukupan energi dan makronutrien.

#### **1.4.2 Manfaat Bagi Remaja berusia 19-24 tahun**

Sebagai sumber pengetahuan tentang pola diet yang tepat sesuai kecukupan energi dan makronutrien untuk mencegah terjadinya KEK dan kegemukan.

#### **1.4.3 Bagi Dunia Kedokteran**

1. Sebagai tambahan landasan teoritis pada ilmu *public health nutrition*.
2. Sebagai dasar pencegahan masalah KEK dan kegemukan.