

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada seminar Gizi di Jakarta, Menteri Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat (Menko Kesra) Aburizal Bakrie mengungkapkan kecenderungan beban ganda yang dihadapi persoalan gizi di tanah air ini. Menurutnya, saat ini Indonesia menghadapi persoalan gizi ganda dimana masih banyaknya penderita gizi kurang, namun di sisi lain juga terjadi peningkatan kecenderungan orang menderita obesitas. Aburizal mengungkapkan bahwa hal yang mengejutkan saat ini adalah obesitas sudah terjadi di level anak SD dan SMP. "Ini karena mereka kelebihan gizi, akibatnya risiko penyakit seperti diabetes, jantung koroner, dan juga hipertensi, makin meningkat setiap tahunnya," jelasnya. Bahkan, menurut Ketua Umum Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI), Prof Dr Herdinsyah MS, saat ini jumlah penderita obesitas di Indonesia untuk populasi dewasa muda sudah mencapai angka 18%. Angka ini bahkan lebih tinggi lagi di kelompok dewasa, yaitu bisa mencapai 25% dari total populasi seluruh Indonesia (Gizi.net, 2007).

Para penulis buku Food Fight menyatakan "Makan dan minum berlebihan telah menjadi problem nomer satu dunia, mengalahkan problem kekurangan gizi". Don Peck yang menulis dalam The Atlantic Monthly, menyatakan sekitar sembilan juta orang di Amerika mengalami kegemukan yang menimbulkan penyakit, artinya berat badan mereka tidak seimbang.

Guardian Weekly menuliskan "Obesitas tadinya hanya masalah orang dewasa, sekarang generasi muda juga memiliki kebiasaan makan dan gaya hidup kurang gerak hal ini dapat menimbulkan berbagai masalah, obesitas jangka panjang akan membuat mereka lebih cenderung menderita mulai dari diabetes, sakit jantung, hingga kanker."

Remaja dan anak-anak harus menghadapi risiko kesehatan yang sama dengan orang dewasa yang obese. Penyakit metabolik yang dahulu hanya dijumpai pada

orang dewasa, sekarang dapat dijumpai pada remaja bahkan pada anak-anak. Masalah yang berkaitan dengan obesitas tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik tetapi juga berdampak pada sosial dan emosi. Kegemukan juga menyebabkan banyak anak muda memiliki derajat kesehatan rendah dan berakibat menurunnya angka harapan hidup (Debora Naamsyah, 2008).

Kelebihan berat badan merupakan faktor risiko bagi timbulnya penyakit seperti Diabetes tipe 2 di mana kadar gula darah puasa dan 2 jam setelah makan tinggi; dyslipidemia yaitu tingginya kadar trigliserid, kolesterol total, dan LDL dengan HDL yang rendah; Hipertensi; serta penyakit lainnya seperti osteoarthritis, perlemakan hati (fatty liver), nyeri punggung atau pinggang, batu empedu, asam urat tinggi disertai penyakit gout atau pirai, gangguan henti nafas di saat tidur, dan masih banyak lagi (Dr Johanes C MND,SpGK, 2008).

Kebanyakan orang akan mulai menyadari bahaya dari kelebihan berat badan ini ketika menginjak usia dewasa muda. Hal ini dikarenakan pada usia dewasa muda terjadi perubahan fisik, psikologis, dan status sosial, dimana mereka mulai memperhatikan keadaan diri sendiri dengan lingkungan disekitarnya. Rata-rata disebabkan karena penampilan semata. Berbagai macam diet dapat mereka lakukan tanpa melihat efek sampingnya.

Transisi usia dewasa muda ini sering tersamarkan dengan status sosial itu sendiri. Seseorang dikatakan sudah dewasa apabila telah menikah, dan dikatakan masih muda bila masih kuliah. Oleh karena itu WHO menetapkan ukuran usia adolescent. Awal adolescent dimulai dari usia 11-13 tahun, pertengahan adolescent dimulai dari 14-16 tahun, dan akhir adolescent atau disebut juga dewasa muda dimulai dari usia 17-19 tahun.

Meskipun kebutuhan gizi dewasa muda jarang diperhatikan begitu pula dengan pembelajarannya, saat ini telah banyak orang-orang di sekitar usia ini yang telah menyadari pentingnya keseimbangan gizi mereka.

Latar belakang diusulkannya judul ini adalah untuk mengetahui banyaknya populasi masyarakat dewasa muda yang kelebihan berat badan, sebab-sebab yang membuat

mereka kelebihan berat badan, pola dan gaya hidup mereka serta kesadaran mereka tentang bahaya kelebihan berat badan.

Data-data ini akan diambil dari siswa-siswi kelas 1,2, dan 3 di 5 SMUN Bandung. Penelitian dilakukan pada tahun ajaran 2008/2009.

1.2 Identifikasi Masalah

- Berapa besar populasi masyarakat dewasa muda di Bandung yang kelebihan berat badan?
- Apa saja faktor yang membuat masyarakat dewasa muda kelebihan berat badan?
- Bagaimana pola gaya hidup, dan aktivitas mereka?
- Seberapa jauh pengetahuan mereka akan gizi?

1.3 Maksud dan Tujuan

1.3.1 Maksud Penelitian :

- Mengetahui banyaknya populasi masyarakat dewasa muda yang kelebihan berat badan.
- Mengetahui gaya hidup, aktivitas serta pola makan masyarakat dengan berat badan berlebih.

1.3.2 Tujuan Penelitian :

- Memperoleh keterangan masyarakat dewasa muda yang kelebihan berat badan
- Mengetahui pola hidup yang tepat untuk menghindari dari kelebihan berat badan

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1.4.1 Manfaat Akademis

Menambah pengetahuan dan wawasan akan baiknya menjaga keseimbangan gizi dan menjaga berat badan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menyadarkan masyarakat agar lebih memperhatikan asupan gizi terutama kepada mereka yang memiliki berat badan yang berlebih.

1.5 Kerangka Pemikiran

Sejalan dengan berkembangnya suatu negara, asupan pangan masyarakat akan lebih membaik. Asupan yang berlebih sering dikatakan bahwa masyarakat tersebut memiliki kehidupan yang sukses dan tidak kekurangan. Hal ini jelas salah karena kelebihan berat badan merupakan pemicu timbulnya berbagai penyakit seperti diabetes, penyakit jantung koroner, hipertensi dan lainnya. Sebagian masyarakat telah menyadari pentingnya menjaga keseimbangan gizi. Meskipun mereka mengetahui pentingnya menjaga keseimbangan gizi, belum tentu pula mereka menerapkan pola hidup sehat tersebut kedalam kehidupan sehari-hari mereka. (Gizi.net, 2007)

Penelitian ini menitikberatkan masalah pada masyarakat dewasa muda yang kelebihan berat badan dikarenakan kelebihan berat badan merupakan masalah yang cepat sekali meningkat persentasenya seiring dengan berkembangnya suatu negara. Pada usia dewasa muda inilah biasanya seseorang mulai menyadari bahaya dari kelebihan berat badan tersebut. Oleh karena itu, perlu ditinjau lebih lanjut mengenai

jumlah populasi masyarakat kelebihan berat badan di Indonesia, kesadaran mereka akan pola hidup sehat, dan bagaimana gaya hidup mereka.

1.6 Metodologi Penelitian

Seluruh siswa ditimbang terlebih dahulu, kemudian diukur tinggi badannya. Setelah itu, ditentukan berat badan normalnya. Populasi siswa yang berat badannya lebih dari normal disuruh mengisi kuisioner sedangkan siswa dengan berat badan normal dan siswa dengan berat badan kurang dari normal tidak disuruh mengisi kuisioner. Metodologi yang digunakan adalah deskriptif. Rancangan penelitiannya adalah *cross sectional*. Teknik penarikan sample yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Informannya adalah siswa-siswi SMU kelas 1, 2, dan 3 yang masuk pagi.

1.7 Lokasi dan Waktu

Penelitian ini dilakukan pada siswa-siswi di beberapa SMUN yang berada di Kota Bandung. Waktu yang dibutuhkan untuk mengambil data mereka adalah 2,5 bulan, terhitung dari Bulan Oktober hingga Bulan Desember 2008.