BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi zaman ini semakin banyak didapatkan status gizi berlebih atau lebih kita kenal dengan istilah *overweight* / obesitas. Masalah kelebihan status gizi ini sudah menjadi masalah global yang terjadi hampir di seluruh negara dunia, baik di negara maju maupun negara berkembang yang berkaitan dengan pola hidup *sedentary*.

Sebenarnya banyak sekali faktor yang mempengaruhi obesitas dan salah satu aspek yang sedang banyak disorot oleh para ilmuwan adalah tentang adanya pengaruh asupan makanan tambahan atau *snacking* dan pola makan yang tidak seimbang yang dipercaya turut berperan sebagai faktor risiko dari obesitas. Makanan tambahan tersebut ternyata tidak mengurangi asupan kalori pada saat makan berikutnya dan hal ini tidak tergantung dari jenis makanan tambahan yang diberikan baik tinggi protein atau karbohidrat (Marmonier, Chapelot, Fantino, Louis-Sylvestre, 2002).

Selain itu dalam beberapa dekade terakhir sedang banyak dikembangkan metode-metode pengontrolan asupan makanan (*diet*) sehubungan dengan status gizi berlebih tersebut, salah satunya adalah metode diet temuan seorang ahli gizi Amerika, dr. Robert Atkins, yaitu *Tiger Diet* atau *high protein diet* dimana diberikan makanan yang tinggi protein karena protein dapat memperlambat waktu pengosongan lambung (Guyton and Hall, 1997) sehingga memberikan rasa puas dan rasa kenyang yang lebih lama dibandingkan dengan karbohidrat.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Apakah pemberian makanan tambahan tinggi protein dan tinggi karbohidrat tidak mengurangi asupan kalori makan berikutnya.
2. Apakah interval waktu makan berikutnya pada pemberian makanan tambahan tinggi protein lebih panjang daripada makanan tambahan tinggi karbohidrat.

1.3 Tujuan Penelitian

1. Ingin mengetahui apakah pemberian makanan tambahan tinggi protein dan tinggi karbohidrat tidak mengurangi asupan kalori makan berikutnya.
2. Ingin mengetahui apakah interval waktu makan berikutnya pada pemberian makanan tambahan tinggi protein lebih panjang daripada makanan tambahan tinggi karbohidrat.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Memberikan informasi mengenai salah satu faktor yang dapat berperan dalam risiko obesitas yaitu *snacking*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Memberikan informasi bagi lingkungan masyarakat terutama lingkungan keluarga dan kerabat agar dapat mencegah obesitas yaitu dengan memperbaiki pola kebiasaan makan yang kurang baik dan *snacking* (mengurangi asupan kalori yang tidak dibutuhkan tubuh).

1.5 Kerangka Pemikiran

Diawali dengan adanya perbedaan status metabolik tubuh antara proses makan dan *snacking*, dimana proses makan dilakukan ketika tubuh berada dalam keadaan lapar sedangkan *snacking* dilakukan ketika tubuh berada dalam keadaan tidak lapar. Proses makan diawali karena terutama terjadi penurunan kadar glukosa di dalam darah yang kemudian akan merangsang pusat lapar di hipotalamus lateral sehingga timbul sensasi lapar. Setelah itu akan diberikan sinyal balik kepada tubuh dan dimulailah proses makan. Setelah melalui serangkaian proses pencernaan dengan bantuan enzim dan hormon, produk-produk akhir yang dihasilkan akan dipakai untuk aktivitas tubuh. Lain halnya dengan proses *snacking*, dimana tubuh berada dalam keadaan tidak lapar sehingga produk-produk akhir dari proses pencernaan sebagian besar tidak akan dipakai untuk metabolisme tubuh melainkan akan disimpan sebagai cadangan makanan dan hal inilah yang dapat menjadi faktor risiko dari obesitas (Marmonier, Chapelot, Fantino, Louis-Sylvestre, 2002).

Protein diubah menjadi asam amino sehingga kadarnya akan meningkat dalam plasma, lalu terjadi sekresi hormon pencernaan antara lain kolesistokinin dan glukagon yang kemudian memperlambat proses pengosongan lambung (Guyton and Hall, 1997) sehingga akan memperlama rasa kenyang. Hal ini menyebabkan konsumsi makanan yang tinggi protein akan memperpanjang interval waktu untuk makan berikutnya dibandingkan dengan makanan yang tinggi karbohidrat (Marmonier, Chapelot, Fantino, Louis-Sylvestre, 2002).

1.6 Hipotesis

Hipotesis Mayor :

1. Pemberian makanan tambahan tinggi protein dan tinggi karbohidrat tidak mengurangi asupan kalori makan berikutnya.

Hipotesis Minor :

1. Asupan kalori makan berikutnya pada sesi makanan tambahan tinggi protein sama dengan sesi tanpa makanan tambahan.
2. Asupan kalori makan berikutnya pada sesi makanan tambahan tinggi protein sama dengan sesi makanan tambahan tinggi karbohidrat.
3. Asupan kalori makan berikutnya pada sesi makanan tambahan tinggi karbohidrat sama dengan sesi tanpa makanan tambahan.

Hipotesis Mayor :

2. Interval waktu makan berikutnya pada pemberian makanan tambahan tinggi protein lebih panjang daripada makanan tambahan tinggi karbohidrat.

Hipotesis Minor :

1. Interval waktu makan berikutnya pada sesi makanan tambahan tinggi protein lebih panjang daripada sesi tanpa makanan tambahan.
2. Interval waktu makan berikutnya pada sesi makanan tambahan tinggi protein lebih panjang daripada sesi makanan tambahan tinggi karbohidrat.
3. Interval waktu makan berikutnya pada sesi makanan tambahan tinggi karbohidrat lebih panjang daripada sesi tanpa makanan tambahan.