

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Sarapan pagi adalah makanan dan minuman yang dikonsumsi di pagi hari setelah bangun tidur sebelum memulai aktivitas sehari-hari dan dilakukan tidak melebihi dari jam 10 pagi yang dikategorikan rutin apabila mengonsumsi sarapan pagi setiap hari (7 kali seminggu) dan tidak rutin apabila mengonsumsi sarapan pagi tidak setiap hari (0-6 kali seminggu) (Shelly, 2014). Pola sarapan yang tidak teratur dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas dan *overweight* (Silvia, 2009). Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Sedangkan *overweight* atau kelebihan berat badan adalah keadaan di mana berat badan (BB) seseorang melebihi BB normal (Prameswari, 2013). Beberapa penelitian tentang perilaku mengonsumsi sarapan menunjukkan bahwa dengan meningkatnya frekuensi sarapan pagi dapat menurunkan risiko obesitas serta ada hubungan antara tidak sarapan pagi dengan meningkatnya berat badan (Kemenkes RI. 2010).

Saat ini banyak sekali jumlah remaja yang menderita obesitas dan *overweight* bahkan di Negara Amerika memperoleh hasil bahwa prevalensi obesitas berdasarkan indeks Massa Tubuh (IMT) untuk usia 12-19 tahun pada tahun 2007-2008 sebesar 34,2% .

Pada tahun 2009-2010 di wilayah Asia memiliki prevalensi obesitas 26.4% pada anak laki-laki dan 16,8% pada anak perempuan (NOO,2011). Terdapat peningkatan obesitas pada remaja di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 pada remaja berusia 15-16 tahun sebesar 2,5%. Sedangkan dari perkiraan 210 juta penduduk di Indonesia, jumlah penduduk yang mengalami *overweight* 76,7 juta (17,5%). Demikian menurut riset kesehatan dasar tahun 2007 di Jawa Timur memiliki angka prevalensi sebesar 11,3% pada remaja *overweight* dan obesitas (Badan Litbang Kesehatan 2007). Berdasarkan profil pangan dan gizi di Kota Malang pada tahun 2013 prevalensi obesitas dan *overweight* sebesar 8,82% dan 2,94% pada remaja usia 15-19 tahun (Rinkesdas, 2013). Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 2 Oktober 2018 didapatkan data dari hasil wawancara Kepala Sekolah di SMA Negeri 1 Pagak terdapat sebanyak 30 siswa mengalami berat badan lebih pada remaja di SMA Negeri 1 Pagak, dan dari hasil wawancara tentang kebiasaan sarapan pagi dari 4 siswa yang mengalami berat badan lebih, keseluruhan mengatakan jarang melakukan sarapan pagi dan memilih untuk makan siang yang lebih banyak.

Peningkatan prevalensi obesitas dan *overweight* pada remaja telah menjadi masalah utama. Obesitas dan *overweight* pada masa remaja berpengaruh terhadap kejadian obesitas pada masa dewasa. Penelitian pada anak sekolah obesitas menunjukkan bahwa 58% mempunyai sedikitnya risiko penyakit kardiovaskuler dan 50% mempunyai dua faktor risiko, dan obesitas atau *overweight* pada masa remaja juga berpengaruh terhadap timbulnya

berbagai penyakit degeneratif saat dewasa yaitu remaja obesitas atau *overweight* mempunyai risiko 8,5 kali menderita hipertensi saat dewasa. Untuk mengurangi faktor risiko penyakit yang akan terjadi pada remaja obesitas atau *overweight* saat dewasa, remaja dapat memulai membiasakan diri untuk melakukan sarapan pagi dengan sarapan pagi akan mengurangi porsi makan pada saat makan siang ataupun bisa mengurangi keinginan mengkonsumsi jajanan saat disekolah (shelly, 2014).

Salah satu pencegahan obesitas adalah dengan membiasakan sarapan pagi rutin dan memperhatikan kesehatan dalam memilih makanan. Beberapa studi menyebutkan, melewatkan sarapan berkaitan dengan meningkatnya risiko obesitas dikaitkan dengan faktor pola makan. Seseorang yang memiliki pengetahuan terhadap sarapan pagi dan mereka sadar akan pentingnya sarapan pagi dilakukan secara rutin dapat mempengaruhi kesehatannya menjadi lebih baik, maka mereka pun tahu bagaimana harus bersikap yaitu mereka akan membiasakan untuk melakukan sarapan pagi (Adriani, 2012). Misalnya seseorang yang mengetahui bahwa tidak melakukan sarapan pagi memiliki risiko obesitas atau *overweight* lebih tinggi maka mereka pun tahu bagaimana harus bersikap yaitu mereka akan melakukan sarapan pagi dengan menu 4 sehat 5 sempurna untuk menghindari keinginan mengkonsumsi *fast food* atau *soft drink* pada saat disekolah. Sebaliknya seseorang yang tidak tahu akan pentingnya sarapan pagi maka kesadaran untuk membiasakan sarapan pagi pun tidak ada. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Notoatmojo (2010), bahwa perilaku yang didasari oleh

pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*long lasting*), sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap mempunyai peranan yang sangat penting dalam menentukan perilaku seseorang.

Melihat fenomena diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan sarapan pagi dengan perilaku konsumsi sarapan pagi pada remaja dengan berat badan lebih di SMA Negeri 1 Pagak.

## **1.2. Rumusan Masaalah**

Bagaimana hubungan pengetahuan sarapan pagi dengan perilaku konsumsi sarapan pagi pada remaja dengan berat badan lebih di SMA Negeri 1 Pagak ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan pengetahuan sarapan pagi dengan perilaku konsumsi sarapan pagi pada remaja dengan berat badan lebih di SMA Negeri 1 Pagak.

### **1.3.2 Tujuan khusus**

1. Mengidentifikasi pengetahuan sarapan pagi pada remaja dengan berat badan lebih di SMA Negeri 1 Pagak.
2. Mengidentifikasi perilaku konsumsi sarapan pagi pada remaja dengan berat badan lebih di SMA Negeri 1 Pagak.
3. Menganalisa hubungan antara pengetahuan sarapan pagi dengan perilaku konsumsi sarapan pagi pada remaja dengan berat badan lebih di SMA Negeri 1 Pagak.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Profesi Keperawatan**

Diharapkan penelitian ini memberikan masukan bagi profesi dalam mengembangkan perencanaan keperawatan yang akan dilakukan tentang hubungan pengetahuan sarapan pagi dengan perilaku konsumsi sarapan pagi pada remaja berat badan lebih di SMA Negeri 1 Pagak.

### **1.4.2 Bagi Peneliti yang akan datang**

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan kesehatan, khususnya bagi ilmu keperawatan.

### **1.4.3 Bagi Responden**

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi atau manfaat dalam memberikan pengetahuan sarapan pagi kepada klien berat badan lebih.