

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa SMA merupakan remaja yang masih dalam masa pertumbuhan dan membutuhkan makanan yang bergizi seimbang untuk dikonsumsi sehari-hari. Remaja merupakan fase yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Remaja umumnya memiliki selera makan yang tinggi, sehingga kerap mencari camilan (ngemil atau jajan di luar jam makan) dan sering diiringi dengan berkurangnya aktivitas fisik (sedentary life style), yang dapat meningkatkan risiko kegemukan atau obesitas (Kurniasari dkk., 2022).

Obesitas adalah keadaan di mana tubuh memiliki kelebihan berat badan karena akumulasi lemak. Obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan antara jumlah energi yang diambil terlalu banyak dibandingkan dengan jumlah energi yang dibakar (Gifari dkk., 2020). Status obesitas adalah status gizi berdasarkan berat badan dan tinggi badan yang dilihat menggunakan indeks IMT/U berdasarkan z-score menurut World Health Organization (WHO) 2005 untuk kelompok umur 15-18 tahun (obesitas > 2 SD dan tidak obesitas ≤ 2 SD) (Kurdanti dkk., 2018).

Masalah obesitas banyak dialami oleh beberapa golongan masyarakat salah satunya remaja. Kelebihan berat badan pada remaja telah di hubungkan dengan naiknya kadar insulin plasma, lipid darah, dan kadar lipoprotein naik, dan kenaikan tekanan darah, yang merupakan faktor yang diketahui dihubungkan dengan morbiditas orang dewasa akibat obesitas. Obesitas ini disebabkan karena aktivitas fisik yang kurang, disamping masukan makanan padat energi yang berlebihan. Obesitas pada remaja meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler pada saat dewasa karena kaitannya dengan sindroma metabolik yang terdiri dari resistensi insulin/hiperinsulinemi, intoleransi glukosa/diabetes melitus, dislipidemia, hiperurisemia, gangguan fibrinolisis, dan hipertensi (Hendra dkk., 2016).

Obesitas terjadi pada kondisi asupan energi jauh melebihi penggunaan energi. Karbohidrat termasuk dalam zat gizi makro yang

merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Tingginya asupan karbohidrat dan asupan protein menjadi faktor risiko obesitas pada anak. Pada kondisi obesitas, tingginya asupan karbohidrat menyebabkan glukosa disimpan dalam bentuk trigliserida di jaringan adiposit. Asupan protein yang tinggi melebihi kebutuhan menyebabkan protein akan disimpan di jaringan adiposit. Lemak didalam tubuh diserap dalam bentuk asam lemak bebas dan disimpan dalam bentuk trigliserida di jaringan adiposit. Obesitas pada dasarnya disebabkan oleh kelebihan jaringan adipose (Telisa dkk., 2020).

Menurut standar dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, batas aman lingkaran pinggang yang normal bagi pria adalah 90 cm dan untuk wanita adalah 80 cm. Lingkaran perut yang melebihi batas ini menjadi pertanda bahwa seseorang memiliki jumlah lemak perut atau lemak visceral yang berlebih (Putri dkk., 2022).

Menurut data (*SKI 2023 Dalam Angka - Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan BKKP Kemenkes*, n.d.) menunjukkan bahwa obesitas pada umur 16 - 18 tahun di Indonesia sebesar 3,3%, kemudian prevalensi obesitas di Provinsi Sumatera Utara sebesar 2,2%. Dan dibandingkan dengan prevalensi obesitas di SMA Negeri 2 Tanjung Morawa sebesar 9,22%. Maka dari itu data tersebut mempresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki.

Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifactorial. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas (Akbar, 2020).

Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi asupan maupun kebutuhan gizi. Pemenuhan nutrisi pada remaja harus sangat diperhatikan, banyak remaja membutuhkan gizi khusus seperti remaja yang aktif dalam berolahraga, serta untuk melakukan aktivitas fisik lainnya (Hafiza dkk., 2021).

Kurangnya pengetahuan gizi menjadi alasan mengapa siswa tidak mampu memilih makanan jajanan yang merupakan sumber zat gizi. Tanpa mempertimbangkan nilai gizi dalam makanan jajanan, siswa sering kali memilih makanan jajanan yang menarik dengan harga murah sehingga kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan menjadi semakin sering. Begitu pula dengan pengetahuan gizi yang baik akan menumbuhkan sikap positif terhadap gizi, dan sikap tersebut kemudian akan secara langsung mempengaruhi perilaku. Sikap terkait gizi yang baik akan mendorong perilaku yang baik pula. Sikap dan perilaku individu terhadap makanan sangat ditentukan oleh tingkat pengetahuan gizi individu tersebut (Nurhaliza dkk., n.d.). Hal ini banyak terjadi pada remaja termasuk pada siswa-siswi di SMA Negeri 2 Tanjung Morawa yang masih kurang pengetahuannya dalam pemilihan makanan dan dalam menghadapi pencegahan obesitas.

Berdasarkan penelitian dari Fauzan apabila remaja kelebihan energi, maka energi yang berlebih akan disintesis menjadi lemak tubuh, jika lemak tubuh tidak terpakai untuk energi akan terjadi penimbunan lemak dan jika hal ini terjadi terus menerus maka mengakibatkan kegemukan dan obesitas. Efek dari obesitas adalah timbulnya penyakit seperti hipertensi, jantung coroner, diabetes, stroke, dan lain-lain (Fauzan dkk., 2023)

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 2 Tanjung Morawa dengan cara pengukuran berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan badan digital dan *microtoise*, lalu menghitung IMT/U dari 488 siswa di kelas X dan XI dan terdapat 45 orang yang obesitas. Prevalensi obesitas di SMA Negeri 2 Tanjung Morawa sebesar 9,22% lebih besar dibandingkan dengan Sumatera Utara hanya 2,2%. Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka peneliti tertarik untuk meneliti Gambaran Pengetahuan dan Sikap tentang Obesitas pada Siswa di SMA Negeri 2 Tanjung Morawa.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengetahuan dan sikap tentang obesitas pada siswa di SMA Negeri 2 Tanjung Morawa?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran tentang pengetahuan dan sikap siswa terhadap obesitas di SMA Negeri 2 Tanjung Morawa.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai tingkat pengetahuan siswa terhadap obesitas di SMA Negeri 2 Tanjung Morawa.
- b. Menilai sikap siswa terhadap obesitas di SMA Negeri 2 Tanjung Morawa.

D. Manfaat

1. Bagi Siswa

Meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat dan mencegah obesitas sejak dini melalui pemahaman yang lebih baik tentang pengetahuan dan sikap terhadap obesitas.

2. Bagi Sekolah

Memberikan informasi kepada pihak sekolah mengenai kondisi pengetahuan dan sikap siswa terkait obesitas, sehingga dapat dijadikan dasar dalam merancang program edukasi kesehatan atau kegiatan promosi gaya hidup sehat di lingkungan sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi referensi awal dan bahan perbandingan dalam melakukan penelitian lanjutan yang berkaitan dengan obesitas, serta membantu dalam mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat di kalangan remaja.