

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Karena obesitas memengaruhi masalah fisik dan psikologis, berarti obesitas merupakan masalah yang harus ditangani. Jika berat badan seseorang lebih dari 10% hingga 20% dari berat badan normalnya, berarti ia dianggap kelebihan berat badan, jika lebih dari 20% dari berat badan normalnya, berarti ia dianggap obesitas. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menyatakan obesitas sebagai pandemi di seluruh dunia, dimana menunjukkan bahwa obesitas kini menjadi perhatian dalam skala global (WHO, 2016). Di banyak negara berkembang, obesitas merupakan masalah utama dimana menghambat pembangunan ekonomi. Selama kurang lebih 20 tahun terakhir, angka obesitas, kebiasaan, pola konsumsi, dan gaya hidup semuanya meningkat seiring dengan bertambahnya jumlah penduduk (Rahmat, Kinarjo, dan Kinanti 2018: 26).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa obesitas merupakan masalah epidemiologi internasional yang sangat membahayakan kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Penyebab kematian akibat obesitas meliputi penyakit jantung dan diabetes, dimana menyebabkan hingga 2,8 juta kematian di seluruh dunia (WHO, 2010:53). Ketika jumlah kalori dimana dibakar dari makanan lebih banyak daripada jumlah kalori dimana diterima dari makanan, berarti obesitas akan terjadi. Jika situasi ini berlangsung selama bertahun-tahun, berarti akan terjadi penumpukan jaringan lemak yang tidak normal di dalam tubuh. Lebih jauh lagi, susunan genetik dan keadaan lingkungan seseorang berdampak pada perkembangan obesitas (Sma et al., 2023)

Menurut studi WHO, 1,9 miliar orang (atau 39%) di seluruh dunia yang berusia minimal 18 tahun mengalami kelebihan berat badan, dan 650 juta orang (atau 13%) mengalami obesitas, per 2016. Menurut informasi dari laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018, 20% remaja Indonesia berusia antara 13 dan 15 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Sementara itu, 13,6% remaja berusia antara 16 dan 18 tahun mengalami kelebihan berat badan. Di Indonesia, persentase remaja yang kelebihan berat badan telah meningkat sejak 2013. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), terdapat peningkatan 0,4% prevalensi obesitas di kalangan remaja berusia 13 sampai 15 tahun, dan peningkatan 2,2% prevalensi remaja yang kelebihan berat badan berusia 16 sampai 18 tahun. Obesitas pada remaja disebabkan oleh berbagai variabel, termasuk jenis kelamin, status sosial ekonomi, faktor keturunan, konsumsi makanan cepat saji, dan kurangnya aktivitas fisik. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi obesitas adalah olahraga. Pergerakan tubuh dimana disebabkan oleh otot rangka dimana menghasilkan energi disebut aktivitas fisik. Tubuh akan membakar kalori saat melakukan aktivitas fisik, sehingga obesitas akan terjadi jika asupan kalori lebih dari dimana dibutuhkan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik (Bela Aprilia Sembiring & Yuningrum, 2022).

Pola makan adalah kumpulan data dimana memberikan gambaran umum tentang jenis dan jumlah makanan dimana dikonsumsi seseorang setiap hari dan merupakan ciri khas kelompok sosial tertentu. Kebiasaan makan seseorang terkait erat dengan pola makan dimana mereka kembangkan, oleh karena itu menjaga pola makan yang seimbang dan memilih makanan terbaik sangatlah penting (Verawati, 2015)

Risiko obesitas berhubungan langsung dengan kebiasaan makan yang buruk. Kecenderungan seseorang untuk makan akan meningkat sebagai respons terhadap meningkatnya pasokan makanan, yang juga memengaruhi kenaikan harga pangan di pasaran. Orang-orang memiliki kebebasan untuk memilih apa dimana mereka makan, sehingga mudah

untuk makan berlebihan dan lebih sulit untuk mencegah kenaikan berat badan yang berlebihan (Freitag, 2010:21)

Kebiasaan makan remaja telah berubah dari pola makan tradisional yang kaya akan serat dan karbohidrat kompleks menjadi pola makan kontemporer yang sebagian besar terdiri dari makanan kemasan, camilan, dan makanan cepat saji yang tinggi protein, lemak, garam, dan karbohidrat sederhana tetapi rendah serat (Masriadi, 2018).

Gagasan tentang pola makan seimbang terganggu oleh perubahan kebiasaan makan ini, yang berdampak buruk bagi kesehatan seseorang. Pola konsumsi yang rendah serat, tinggi gula dan lemak jenuh, serta meningkatkan radikal bebas dikaitkan dengan pembentukan beberapa penyakit degeneratif serta obesitas dan kelebihan gizi (Masriadi, 2018).

Makan makanan cepat saji dan junk food merupakan kebiasaan makan yang buruk di kalangan remaja. Makanan yang dapat dibuat dan disajikan dengan cepat disebut makanan cepat saji. Sementara junk food mengacu pada makanan yang tidak sehat atau rendah nutrisi, istilah ini mengacu pada makanan dimana disajikan oleh restoran atau toko dimana mengandung komponen dimana dipanaskan atau dimasak dan diberikan kepada klien dalam bentuk paket untuk dibawa pulang. Junk food memiliki kandungan lemak yang tinggi. Kategori ini mencakup makanan dengan kadar gula, garam, lemak, dan kalori yang tinggi tetapi kadar protein, vitamin, mineral, dan serat yang rendah (Pertiwi, 2019).

Menurut penelitian Kristianti tahun 2009, 62,7% remaja memilih makan makanan cepat saji karena mereka terlalu malas makan di rumah, dan 54,7% remaja sering mengonsumsinya. Seseorang juga cenderung akan lebih memperhatikan kesehatan dan citra diri mereka sebagai hasil dari informasi dimana mereka terima, yang akan memengaruhi pilihan makanan mereka dan seberapa banyak, jenis apa, dan seberapa sering mereka disajikan setiap hari. Obesitas remaja dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya olahraga.

Terjadi ketidakseimbangan antara peningkatan asupan energi dan pengeluaran energi saat aktivitas fisik berkurang. Tubuh menghasilkan sedikit energi, sehingga energi yang tersisa disimpan sebagai lemak, yang pertama-tama menyebabkan kelebihan berat badan dan kemudian menyebabkan obesitas (Putra, 2017:9).

Konsumsi makanan cepat saji menjadi salah satu faktor risiko obesitas pada remaja, dan perubahan gaya hidup remaja dari gaya hidup tradisional menjadi gaya hidup sedenter (kurang gerak) berdampak pada pola makan yang tinggi kolesterol, karbohidrat, lemak, kalori, dan sodium namun rendah serat (Guo et al., 2012)

Pola hidup sedentary merupakan masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius. Pola hidup sedentary ditandai dengan kurangnya aktivitas fisik, seperti duduk atau berbaring untuk menonton TV, bermain video game, atau membaca, tanpa istirahat untuk tidur. Menurut Rundhana dkk. (2013), kemajuan teknologi dimana memberikan kemudahan telah menyebabkan menurunnya aktivitas fisik dan meningkatnya pola hidup sedentary, yang berakibat pada obesitas. Dari 26,1% pada tahun 2013 menjadi 33,5% pada tahun 2018, tren pola hidup sedentary di Indonesia meningkat (Risikesdas, 2018). Di Indonesia, 24,1% penduduk melakukan aktivitas sedentary minimal enam jam sehari, dibandingkan dengan 20,5% di Jawa Tengah (Risikesdas, 2013).

Berdasarkan skrining yang telah dilakukan pada tanggal 30 Oktober 2023 di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam dilakukan pengukuran kepada 229 siswa . Dari 229 siswa yg telah diukur ditemukan 28,8% dimana mengalami kelebihan berat. Diantaranya 10,9% mengalami overweight dan 17,9% dimana mengalami obesitas. berarti peneliti tertarik melakukan penelitian ini untuk mengetahui apakah pola makan dan aktivitas fisik dapat mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. Pola makan remaja yg mengalami obesitas juga tidak baik dikarenakan seringnya mengonsumsi makanan yang berkalori tinggi contohnya porsi

nasi yang besar dan lauk pauk serta sayur yang tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang remaja dan aktivitas dimana dilakukan pada umumnya aktivitas ringan seperti bermain gadget.

B. Rumusan Masalah

Adakah hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui adanya hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai status obesitas pada remaja kelas 10 dan 11 di SMA Swasta RK Serdang Murni
- b. Menilai pola makan pada remaja kelas 10 dan 11 di SMA Swasta RK Serdang Murni
- c. Menilai aktivitas fisik pada remaja kelas 10 dan 11 di SMA Swasta RK Serdang Murni
- d. Menganalisis hubungan pola makan dengan status obesitas remaja pada siswa/i kelas 10 dan 11 di SMA Swasta RK Serdang Murni
- e. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status obesitas remaja pada siswa/i kelas 10 dan 11 di SMA Swasta RK Serdang Murni

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan, wawasan serta keterampilan penulis dalam karya tulis ilmiah.

2. Bagi Responden

Memberikan pengetahuan kepada responden tentang hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja

3. Bagi Sekolah

Sebagai bahan bacaan dan pembelajaran pada pihak sekolah agar dapat meningkatkan pengetahuan terhadap penyebab obesitas pada remaja