

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja menurut WHO adalah populasi dengan periode usia 10-19 tahun. Masa remaja atau yang sering disebut dengan masa adolesens merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial .(WHO, 2018). Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih. Seiring dengan peningkatan populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa.(Rachmayani, Kuswari and Melani, 2018)

Masa remaja merupakan periode penting dalam tumbuh kembang yang akan menentukan perkembangan fisik dan mental di masa depan. Salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada remaja saat ini adalah masalah gizi lebih, yaitu obesitas. Yang disebabkan oleh faktor genetik, faktor pola konsumsi makanan dan gaya hidup yaitu seperti sedentary life.

Sedentary life style adalah gaya hidup kurang gerak, dimana aktivitas tersebut biasanya berupa menonton televisi, bermain game hingga berjam-jam, menonton video game, dll. Aktivitas tersebut banyak dilakukan pada usia sekolah, yang notabenenya adalah remaja.Dampak sedentary lifestyle pada remaja yaitu dapat mengakibatkan dampak fisik seperti kejadian obesitas.(Maidartati *et al.*, 2022)

Remaja yang mengalami obesitas cenderung mengalami obesitas juga di usia dewasa. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat obesitas pada remaja yang beralih ke dewasa muda meningkat signifikan dalam lima tahun, dari 10,9% menjadi 22,1%, dengan 4,3% di antaranya memiliki IMT lebih dari 40.3 (Simpati and Sugesti, 2021)

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (energi intake) dengan energi yang digunakan (energi expenditure) dalam waktu lama.(Kemenkes RI, 2022). Obesitas pada remaja perlu mendapatkan perhatian serius, karena remaja yang mengalami obesitas memiliki peluang sebesar 80% untuk tetap obesitas hingga dewasa. Selain itu, remaja obesitas sering kali terdiagnosis dengan penyakit yang umumnya dialami oleh orang dewasa, seperti diabetes tipe 2 dan hipertensi. Obesitas pada remaja juga meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan serius di sepanjang hidupnya, seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, asma, dan beberapa jenis kanker. Stigma sosial yang melekat pada obesitas dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan sosial remaja, dengan meningkatkan risiko depresi akibat penolakan dari teman sebaya serta perundungan atau pengucilan (Simpati & Sugesti, 2021).

Berdasarkan data dari SKI 2023, prevalensi obesitas pada remaja di Provinsi Sumatra Utara berkisar antara 54,1% hingga 57,1% pada perempuan dan 24,9% hingga 28,0% pada laki-laki, terutama pada remaja yang berusia sekitar 15 tahun ke atas.(SKI, 2023) . Kejadian obesitas pada remaja merupakan faktor resiko yang diakibatkan oleh pola konsumsi makanan yang berlebih. Berat badan akan mengalami peningkatan terus menerus dan ini akan dapat membahayakan remaja tersebut. Oleh karena itu perlu diatur pola makan atau pola konsumsi makanan pada saat remaja agar tidak menimbulkan efek lanjutan saat dewasa yang pastinya akan jauh lebih sulit dalam mengontrolnya.(Kamah, 2020)

Menurut (Purnomo, Susanto 2024) Berdasarkan rumusan masalah tentang bagaimana pola makan dan pola aktivitas fisik pada remaja dengan obesitas di Indonesia dari 10 artikel yang telah dilakukan analisa maka terdapat hubungan pola makan dan pola aktivitas fisik dengan obesitas. Konsumsi makanan berlebih ditambah dengan kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor utama terjadinya obesitas pada remaja putri (Wijayanti, 2013). Aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan kemungkinan obesitas hingga tiga kali lipat dibandingkan dengan mereka yang aktif berolahraga (Praditasari & Sumarmik, 2018).

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai pergerakan tubuh yang melibatkan otot dan memerlukan energi, dengan olahraga menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik (Ananda, 2018). Dalam penelitian yang membahas hubungan pola aktivitas fisik dengan obesitas, banyak remaja yang hanya melakukan aktivitas fisik ringan dan jarang berolahraga (Purnomo et al., 2024). Aktivitas fisik membantu pembakaran energi; semakin banyak aktivitas yang dilakukan, semakin banyak energi yang terbakar. Sebaliknya, gaya hidup yang inaktif menyebabkan penumpukan lemak dan kalori di tubuh tanpa pembakaran yang cukup. Namun, obesitas juga dapat menurunkan aktivitas fisik, di mana individu yang obes cenderung lebih malas bergerak dan lebih memilih untuk beristirahat atau makan (Hanafi and Hafid, 2019).

Dari hasil survei pendahuluan yang peneliti lakukan di SMA Swasta Sinar Harapan peneliti mengambil 30 siswa yang dilakukan pengukuran IMT ada 28 orang yang masuk dalam kategori obesitas dan diantaranya memiliki IMT > 30 yaitu 21 orang atau 75 %. Berdasarkan hal tersebut, penelitian mengenai pola konsumsi makanan, aktivitas fisik dan terjadinya obesitas pada remaja sangat penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran pola konsumsi makanan dan aktivitas fisik pada remaja obesitas.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pola konsumsi makanan dan aktivitas fisik pada remaja obesitas di SMA Swasta Sinar Harapan Kecamatan Beringin, Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024.

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pola konsumsi makanan dan aktivitas fisik pada remaja obesitas di SMA Swasta Sinar Harapan Kecamatan Beringin.

b. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gambaran pola konsumsi makanan pada remaja obesitas
2. Mengidentifikasi gambaran aktivitas fisik pada remaja obesitas
3. Mengidentifikasi gambaran obesitas pada remaja

D. Manfaat Peneliti

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat mengembangkan wawasan tentang masalah obesitas pada remaja.

2. Bagi Responden

Menambah pengetahuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan tentang pola konsumsi makanan dan aktivitas fisik mereka khusus nya dalam kaitanya dengan obesitas.

3. Bagi Sekolah

Memberikan peningkatan kesadaran dan edukasi gizi dilingkungan sekolah dan dasar untuk pengembangan program kesehatan pada sekolah.