

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan atau abnormal dibawah kulit sehingga dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2011). Obesitas dapat terjadi apabila asupan kalori dari konsumsi makanan melebihi kebutuhan metabolisme tubuh untuk pertumbuhan, perkembangan, dan aktivitas fisik. Remaja merupakan salah satu kelompok sasaran yang berisiko mengalami gizi lebih. Pada remaja kejadian kegemukan dan obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa (Telisa et al., 2020).

Berdasarkan data RISKESDAS 2018, di Indonesia remaja obesitas yang berusia 13-15 tahun prevalensinya sebesar 11,2% sedangkan remaja obesitas yang berusia 16-18 tahun prevalensinya sebesar 9,5%. Prevalensi remaja obesitas pada remaja 13-15 tahun meningkat sebanyak 0,4%sedangkan, prevalensi obesitas remaja usia 16-18 tahun meningkat sebanyak 2,2%(Setiawati et al., 2019).

Dampak obesitas yang dapat terjadi yaitu mengalami kesulitan bernapas, peningkatan risiko patah tulang, hipertensi, penanda awal penyakit kardiovaskular, dan masalah psikologis (Sugitami. et al., 2019). Masalah psikologis yang terjadi yaitu kecemasan, depresi, kurang percaya diri, peningkatan emosional, dan masalah terkait intimidasi sehingga mempengaruhi kualitas hidup pada remaja (Likhith Weerawong et al., 2021). Remaja bertubuh besar sering diperlakukan tidak baik, atau dikenal fenomena fatphobia, sizeism, atau diskriminasi terhadap ukuran. Hal ini tidak dapat dibiarkan karena termasuk *body shaming* dan berdampak negatif pada kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu diperlukan penatalaksanaan yang tepat pada remaja obesitas.

Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial, diantaranya adalah asupan zat gizi makro berlebih, frekuensi konsumsi fast food yang sering, kurangnya aktivitas fisik untuk pengeluaran energi,

riwayat orang tua mengalami obesitas, serta faktor lain yang berpengaruh ialah kebiasaan sarapan (Telisa et al., 2020).

Sarapan pagi adalah keadaan untuk mengkonsumsi hidangan utama pada pagi hari setelah bangun tidur sebelum memulai aktivitas sehari-hari sampai dengan pukul 10.00 pagi. Rutin apabila mengkonsumsi sarapan pagi setiap hari dan tidak rutin apabila mengkonsumsi sarapan pagi 4 kali/seminggu. Sarapan pagi berperan penting dalam memenuhi kebutuhan energi. Pada umumnya sarapan pagi memberikan kontribusi energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi (Fahrizal & Nugroho, 2021).

Sarapan pagi juga diketahui sangat penting untuk mempertahankan dan menjaga pola makan yang seimbang pada anak. Dalam beberapa studi menyebutkan, melewatkan sarapan erat hubungannya dengan meningkatnya risiko obesitas yang dikaitkan dengan faktor pola makan, seperti meningkatnya frekuensi memakan camilan/snacking dan konsumsi energi yang lebih besar perharinya (Sidiartha & Pratiwi, 2020). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi anak tidak biasa sarapan antara lain: tidak tersedianya pangan untuk disantap, pangan tidak menarik, jenis pangan yang disediakan monoton atau membosankan, dan tidak memiliki cukup waktu untuk sarapan karena harus berangkat pagi. (Sidiartha & Pratiwi, 2020).

(Kurniawati & Fayasari, 2018) dalam penelitiannya yang dilakukan terhadap 140 siswa di SDI Depok menjelaskan siswa dengan frekuensi sarapan tidak rutin yakni kurang dari empat kali seminggu condong memiliki status obesitas daripada siswa dengan kebiasaan sarapan rutin lebih dari empat kali seminggu serta kebiasaan sarapan tidak rutin berisiko sebesar enam kali lebih besar untuk obesitas.

Berdasarkan hasil survei konsumsi pangan yang dilakukan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), diperoleh anak sekolah yang tidak terbiasa sarapan sehat. Anak sekolah yang melakukan sarapan pagi dengan air putih 26,1% dan 44% terbiasa sarapan pagi, namun kontribusi energi kurang dari 15% kebutuhan gizi perhari. Umumnya jenis makanan yang

dikonsumsi untuk sarapan pagi juga sangat terbatas diantaranya nasi, rebusan umbi-umbian, mie, biskuit, dan sereal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam ditemukan 10,9% diantaranya mengalami kelebihan berat badan dan 17,9% mengalami obesitas. Meningkatnya angka kejadian obesitas pada remaja menunjukkan bahwa dampak globalisasi yang menyebabkan perubahan pola makan, asupan zat gizi makro, pola konsumsi fastfood dan softdrink, aktivitas fisik serta kebiasaan sarapan pagi yang merupakan faktor dominan terjadinya obesitas primer pada anak disamping faktor genetik. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti merasa tertarik dan ingin melakukan penelitian hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian obesitas di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.

Hasil yang diperoleh peneliti pada tanggal 30-31 Oktober 2023 di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam dengan 41 responden memiliki status gizi obesitas 1 sebanyak 30 orang (73%) dan status gizi obesitas 2 sebanyak 11 orang (27%).

Hasil yang diperoleh peneliti pada tanggal 27 Januari-03 Februari 2024 di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam berdasarkan hasil kuesioner kebiasaan sarapan pagi yang berisi 20 pertanyaan dengan kategori baik sebanyak 19 orang (46%) dan kategori tidak baik sebanyak 22 orang (54%).

B. Perumusan Masalah

Adakah hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai kebiasaan sarapan pagi siswa/i SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam
- b. Menilai status obesitas pada siswa/i SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam
- c. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi obesitas pada siswa/i SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam

D. Manfaat

1. Bagi penulis

Menambah pengetahuan dan pengalaman bagi penulis sebagai penerapan dan ilmu pengetahuan yang diperoleh dari bangku kuliah dan juga mengembangkan kemampuan dan wawasan penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.

2. Bagi Sekolah

Memberikan informasi tentang hubungan sarapan pagi dengan kejadian obesitas dan dapat dijadikan sebagai bahan masukan atau informasi tentang kebiasaan sarapan pagi di SMA Swasta RK Serdang Murni .

3. Bagi Masyarakat

Sebagai informasi bahwa obesitas bukanlah lambang kemakmuran melainkan suatu penyakit yang memiliki resiko penyakit degeneratif pada anak, remaja, dewasa.