

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas atau yang biasa kita kenal sebagai kegemukan merupakan suatu masalah yang cukup menggelisahkan di kalangan remaja. Obesitas pada remaja putri merupakan masalah kesehatan masyarakat karena berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, penyakit kardiovaskular, serta gangguan metabolik lainnya pada masa dewasa. Kasus obesitas anak meningkat pesat di seluruh dunia (Pokhrel 2024).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) Prevalensi global obesitas hampir tiga kali lipat antara tahun 1975 dan 2020. Faktanya pada tahun 2020, lebih dari 2 miliar orang dewasa (39% dari populasi orang dewasa global) akan mengalami kelebihan berat badan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (>25). Dari jumlah tersebut lebih dari 600 juta mengalami obesitas (IMT >30). Di eropa, lebih dari setengah populasi kelebihan berat badan (IMT > 25) dan hingga 30% populasi mengalami obesitas (IMT > 30). Di Indonesia berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 prevalensi obesitas pada orang remaja 12-18 tahun mengalami peningkatan, Pada tahun 2013 dari 14,8% dan pada tahun 2018 menjadi 21,8%. Prevalensi obesitas tertinggi berada di Provinsi Sulawesi Utara sebesar 30,2%, sedangkan prevalensi obesitas terendah berada di Provinsi Nusa Tenggara Timur sebesar 10,3%.

Prevalensi obesitas di Provinsi Sumatera Utara menurut data Riskesdas 2018 angka kejadian obesitas pada usia 13-18 tahun sebesar 4,01%. Dimana angka prevalensi obesitas tertinggi di Provinsi Sumatera Utara pada Tahun 2018 berada di kota Nias Selatan sebesar 9,66% dan terendah pada Kabupaten Tapanuli Selatan sebesar 0,96%.

Menurut Profil kesehatan Kota Medan tahun 2022. Dilakukan pemeriksaan obesitas pada 2.494.512 orang yang berusia 12-18 tahun. Sebanyak 17.328 2 orang, dari populasi yang mengalami masalah obesitas tersebut terjadi akibat pola makan yang sering dan aktivitas fisik yang ringan.

Remaja putri merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang mana pada masa ini sedang terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat pada fisik, sosial, kognitif, dan emosional. Masa remaja dikategorikan sebagai masa yang rentan terkena masalah gizi. Permasalahan gizi pada masa remaja diantaranya gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas (Saphira 2024).

Obesitas merupakan suatu penimbunan lemak dalam jaringan lemak secara berlebihan di dalam tubuh. Obesitas menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia karena meningkatnya prevalensi obesitas pada remaja dan dewasa baik di negara maju maupun berkembang. Obesitas pada remaja penting untuk diperhatikan karena remaja berpeluang mengalami obesitas pada saat dewasa. Hal ini remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang dapat terjadi perubahan dengan cepat sehingga berpengaruh pada perkembangan komposisi tubuh remaja dan perubahan pada berat badan (Istiqomah and Herdiani 2020).

Dampak obesitas pada remaja dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit meliputi hipertensi, kolesterol dan trigliserida yang tinggi, diabetes, risiko stroke, penyakit jantung dan penyakit metabolisme lainnya. Obesitas yang tidak ditangani pada masa remaja maka berisiko akan mengalami obesitas saat dewasa dan bisa menimbulkan masalah yang lebih serius (Ariani et al. 2023).

Penyebab utama obesitas pada remaja putri adalah tingginya asupan energi serta lemak dan rendahnya aktivitas fisik. obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa, dan merupakan factor risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, kanker, osteoarthritis, dan lain-lain. Pada remaja, obesitas juga dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan yang sangat merugikan kualitas hidup seperti gangguan tidur, sleep apnea (henti napas sesaat) dan gangguan pernafasan lainnya (Syifa and Djuwita 2023).

Obesitas ini juga terjadi karena ketidak seimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dengan kalori yang digunakan oleh tubuh. Ketidakseimbangan ini dapat terjadi karena peningkatan asupan makanan berenergi dengan kandungan lemak yang tinggi dan penurunan aktivitas fisik. Berkurangnya aktivitas fisik yang dilakukan juga berbanding lurus dengan semakin majunya teknologi mengingat di

jaman sekarang anak-anak usia remaja lebih mengutamakan screentime dengan menonton TV atau bermain game dengan gadget, sehingga lebih meningkatkan pola konsumsi makanan dibandingkan dengan aktivitas fisiknya (Mandala and Kendari 2024). Obesitas dapat terjadi juga karena tingginya asupan energi, dimana asupan energi yang tinggi berhubungan dengan kejadian obesitas. Obesitas juga dapat disebabkan karena tingginya asupan lemak (Energi and Dan 2018).

Asupan energi yang berlebihan dapat menimbulkan obesitas pada remaja cenderung mengonsumsi makanan tinggi energi, gula berlebihan serta rendah serat dan tinggi sodium. Makanan yang tinggi energi banyak disukai remaja karena memberikan rasa gurih, renyah, dan lezat. Konsumsi lemak berlebih berkaitan dengan peningkatan berat badan menjadi obesitas dan berisiko terhadap terjadinya penyakit tidak menular. Konsumsi lemak berlebih mengakibatkan timbunan lemak, sehingga dalam jangka waktu lama dapat menyumbat saluran darah, terutama pada arteri jantung (Hana Nabila 2024).

Mengonsumsi makanan yang tidak seimbang seperti makanan tinggi energi atau kalori yang tidak seimbang dengan pengeluaran energi, akan menyebabkan terjadinya kasus obesitas (Atika and Nur 2024).

Asupan lemak juga salah satu sumber energi bagi tubuh yang berpengaruh terhadap kegemukan pada remaja. Konsumsi tinggi lemak dalam jangka waktu yang panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya kegemukan (gizi lebih dan obesitas) dan meningkatkan berat badan, sehingga kandungan lemak pada makanan perlu diperhatikan. Pemenuhan kebutuhan zat gizi tubuh dipengaruhi oleh pemilihan makanan yang beragam dan seimbang sesuai dengan pedoman gizi seimbang (Praditasari and Sumarmik 2018).

Ketimpangan jumlah asupan yang dikonsumsi serta asupan yang dibutuhkan oleh badan sebagai keadaan asupan kalori lebih banyak yang disantap daripada yang dibutuhkan oleh badan manusia, ini merupakan terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas. Terjadinya penumpukan lemak yang berlebihan yang disebabkan oleh ketimpangan antara asupan energi dengan pengeluaran energi dalam selang waktu yang lama menjadikan salah satu faktor gizi lebih, sedangkan

lemak adalah sumber energi yang dihasilkan dan disimpan di dalam tubuh sebagai cadangan energi (Rahmadiyah, Anugraheni, and Saputri 2022).

Perempuan lebih rentan mengalami peningkatan simpanan lemak, umumnya perempuan mempunyai jumlah lemak lebih besar dibandingkan dengan laki-laki yaitu rata-rata 26,9 % dari total berat badan perempuan. Sementara jumlah lemak pada laki-laki rata-rata 14,7%. Kelebihan lemak pada perempuan terlihat pada bagian perut, dada dan anggota tubuh bagian atas (Sasmito 2015).

Selain asupan energi dan lemak, aktivitas fisik juga menjadi salah satu penyebab terjadinya kegemukan pada remaja. Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Aktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, non communicable disease, dan gangguan muskuloskeletal. Sehingga WHO merekomendasikan anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun sebaiknya melakukan minimal 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat (Andrini, Aisah, and Ariyanto 2023). Aktivitas fisik seseorang yang mengalami obesitas biasanya cenderung lebih sedikit dalam kegiatan sehari-hari, sehingga kebugaran seseorang tersebut menurun (Journal and Journal 2024).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, pola makan termasuk perilaku yang berpengaruh secara signifikan dalam keadaan gizi seseorang karena jumlah dan mutu makanan serta minuman yang dikonsumsi akan berdampak pada asupan gizi. Pola makan seperti mengonsumsi makanan dengan porsi melebihi kebutuhan, makanan dengan energi yang tinggi, lemak tinggi, karbohidrat tinggi, dan serat.

Berdasarkan data Survey Diet Total, secara nasional didapatkan rerata tingkat kecukupan energi di pedesaan di Indonesia pada kelompok umur remaja (13-18 tahun) yaitu sebanyak 68,4%. Berdasarkan gender, rata-rata angka kecukupan energi lebih besar pada perempuan yaitu sebanyak 69,2% dibandingkan dengan laki-laki yaitu sebanyak 67,7%. Rerata angka kecukupan energi di pedesaan di Provinsi Sumatera Utara berdasarkan kelompok umur (13- 18 tahun) yaitu sebanyak 66,7%. Sedangkan berdasarkan gender, rata-rata angka kecukupan energi

lebih besar pada perempuan yaitu sebanyak 71,4% dibandingkan dengan laki-laki yaitu sebanyak 62,3% (Klaudia BR Semimbing 2021).

Berdasarkan hasil pendataan SUSENAS Maret tahun 2016-2018, terlihat ada kenaikan konsumsi energi, dimana pada 2016 rata-rata konsumsi energi penduduk Sumatera Utara sebesar 2.000 kkal, sedangkan tahun 2018 sebesar 2.185 kkal (naik sebesar 185 kkal). Secara keseluruhan terjadi kenaikan konsumsi energi sejak tahun 2016 sampai 2018, baik di level provinsi maupun kabupaten/kota (Klaudia BR Semimbing 2021).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (2013) menunjukkan bahwa prevalensi pola konsumsi makanan yang berlemak di peroleh persentase nasional sebesar 40.7% dan diataranya Banten meduduki posisi ke-5 dengan persentase sebesar 48.8%. Prevalensi kadar asupan lemak tinggi di kecamatan Cipocok Jaya tahun 2018 yang paling tinggi yaitu Puskesmas Cipocok Jaya sebesar 50,5% sedangkan Puskesmas Banjar Sari sebesar 50.0% dan Puskesmas Banten Girang sebesar 49.0% (Data Puskesmas Cipocok Jaya 2018) (Fisik and Kadar 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Weni Kurdanti, dkk (2015) asupan lemak yang lebih ditemukan lebih banyak pada kelompok obesitas dibandingkan dengan kelompok tidak obesitas. Menurut Riset Kesehatan Dasar 2013, proporsi nasional penduduk dengan perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol dan makanan gorengan ≥ 1 kali per hari rata-rata nasional adalah 40,7% (Badan Penelitian dan Pengembangan Depkes RI, 2013. Menurut Hendra dkk (2016) disebutkan salah satu faktor yang berperan terhadap terjadinya obesitas pada remaja adalah aktivitas fisik, dari hasil penelitian terhadap 50 orang remaja obesitas didapatkan bahwa 12 orang remaja dengan presentase 24% yang mengalami obesitas berdasarkan faktor pola hidup dan aktivitas fisik (Azaria 2014).

Berdasarkan hasil penelitian Wulandari, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan kejadian gizi lebih (obesitas). Penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan kejadian obesitas , yaitu Asupan lemak dikonsumsi melebihi kebutuhan dalam jangka waktu lama dapat memicu timbulnya masalah gizi lebih yaitu obesitas (Yanti, Nova, and Rahmi 2021).

Menurut penelitian Rahmat (2017), yang dilakukan terhadap kejadian obesitas pada wanita di kota Malang tahun 2017 diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat obesitas pada wanita di kota Malang. Wanita yang memiliki aktivitas rendah akan memiliki tingkat obesitas yang tinggi, begitupun sebaliknya wanita yang cenderung memiliki aktivitas berat akan memiliki tingkat obesitas yang rendah (Sonya 2020).

Berdasarkan Survei Pendahuluan, di SMPN 3 Lubuk Pakam pada siswi dilakukan secara random pada 20 orang siswi. terdapat 09 siswi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) $< 25 \text{ kg/m}^2$ yang tergolong normal dan 11 siswi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ yang tergolong overweight dan obesitas. dan hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian siswi memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi energi dan lemak serta melakukan aktivitas fisik yang rendah. Maka dari itu penelitian tertarik untuk meneliti tentang Hubungan Asupan Energi, Lemak Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Di SMPN 3 Lubuk Pakam.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan asupan energi, lemak dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja putri di SMPN 3 Lubuk Pakam”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

untuk menganalisis hubungan antara asupan energi, lemak dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis tingkat hubungan asupan energi, terhadap kejadian obesitas pada remaja putri di SMPN 3 Lubuk Pakam
- b. Menganalisis tingkat hubungan asupan lemak terhadap kejadian obesitas pada remaja putri di SMPN 3 Lubuk Pakam

- c. Menganalisis tingkat hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja putri di SMPN 3 Lubuk Pakam.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Memberikan pengetahuan mengenai dampak buruk dari kegemukan dan obesitas serta sebagai salah satu acuan untuk menyusun program latihan, pola makan dan gaya hidup yang baik.

2. Bagi Peneliti

Menambah wawasan peneliti tentang pengetahuan baru mengenai pentingnya beraktivitas fisik dan mengontrol pola makan guna menghindari kegemukan obesitas.

3 Bagi Institusi

Memberikan informasi yang bermanfaat sebagai bahan pertimbangan dalam merancang kebijakan atau program sekolah yang mendukung pola makan sehat dan aktivitas fisik siswa untuk mencegah kejadian obesitas pada remaja.

