

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas didefinisikan sebagai suatu kelainan yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan. Obesitas terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Banyaknya asupan energi dari konsumsi makanan yang dicerna melebihi energi yang digunakan untuk metabolisme dan aktivitas fisik sehari-hari. Kelebihan energi ini akan disimpan dalam bentuk lemak. Konsumsi makanan berlebih akan memberikan pengaruh positif terhadap kenaikan berat tubuh, tetapi berpengaruh negatif terhadap tingkat kesehatan seseorang. Berat tubuh yang melampaui kondisi ideal dapat digunakan sebagai petunjuk bahwa orang tersebut dalam kondisi gemuk (*overweight*). Berat tersebut melebihi 20% dari berat tubuh ideal, orang tersebut sudah dikategorikan dalam kondisi sakit gemuk (*obesitas*) (Murniasih, 2010).

Masalah kegemukan dan obesitas di Indonesia terjadi pada semua kelompok umur dan pada semua strata sosial ekonomi. Pada anak sekolah, kejadian kegemukan dan obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa. Kegemukan dan obesitas pada anak berisiko berlanjut ke masa dewasa dan merupakan faktor risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteoarthritis, dll. Pada anak, kegemukan dan obesitas juga dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan yang sangat merugikan kualitas hidup anak seperti gangguan pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, *sleep apnea* (henti napas sesaat) dan gangguan pernafasan lain (Kemenkes RI, 2012).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 prevalensi berat badan lebih pada usia 16-18 tahun sebesar 13,5% dan obesitas sebesar 15,4%. Berdasarkan jenis kelamin prevalensi obesitas penduduk perempuan usia 16-18 tahun 32,9% naik 18,1% dari tahun 2007 (13,9%) dan 17,5% dari tahun 2010 (15,5%). Pada laki-laki, prevalensi obesitas usia 16-18 tahun

2013 sebanyak 19,7% lebih tinggi dari pada tahun 2007 (13,9%) dan tahun 2010 (7,8%). Menurut OECD (2017) atau organization for economic cooperation and development Indonesia memiliki angka obesitas sebanyak 5,7% dan ini banyak dialami oleh wanita yang berumur 15 tahun.

Obesitas adalah akumulasi lemak yang berlebihan di dalam tubuh. Obesitas terjadi akibat kelebihan asupan kalori. Anak dengan obesitas belum tentu memiliki kecukupan gizi yang baik. Kecukupan gizi adalah banyaknya zat gizi yang terpenuhi dari makanan bergantung pada usia jenis kelamin, aktivitas, berat badan, tinggi badan dan kondisi tertentu. Obesitas adalah kadar lemak tubuh yang berlebihan dan dapat menyebabkan terjadinya penyakit. Sementara itu, overweight adalah kelebihan berat badan di atas normal. Secara sederhana dapat disimpulkan bahwa overweight adalah kelebihan berat badan. Sedangkan, obesitas adalah kelebihan berat badan yang lebih berat dan beresiko menimbulkan penyakit (Prihaningtyas, 2018).

Obesitas memiliki dampak yang sangat buruk yaitu diabetes mellitus sebanyak 76,5%, hipertensi sebanyak 75 %, penyakit hati sebanyak 90%, osteoarthritis sebanyak 13 % kesehatan reproduksi wanita sebanyak 30,8% serta obesitas juga dapat menyebabkan kanker payudara sebanyak 30%. Obesitas ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor gen atau keturunan 45%, dan faktor eksternal diantaranya pola makan sebanyak 40 % serta kurang aktivitas 15% (Toto Sudargo, 2016). Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga secara sederhana dan bugar, aktivitas fisik juga dapat menjaga berat badan menjadi ideal. Jika aktivitas yang dilakukan kurang maka kelebihan energi yang ada di dalam tubuh akan diubah menjadi lemak dan disimpan dalam sel-sel lemak yang kemudian akan menyebabkan obesitas. Untuk Proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif secara umum adalah 26,1 persen. Proporsi penduduk Indonesia dengan perilaku sedentari ≥ 6 jam perhari 24,1 persen. Provinsi Jawa Timur untuk proporsi aktivitas kurang aktif pada usia ≥ 10 tahun terdapat sebanyak (33,9%). Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan pengaruh terhadap perubahan gaya hidup. Akibat perubahan gaya hidup banyak aktivitas dari remaja yang berubah menjadi

perilaku sedentari. Akibat perilaku sedentari maka tingkat obesitas pada kalangan remaja semakin meningkat. Selain kurang baik bagi kesehatan tubuh, obesitas juga dapat menurunkan rasa percaya diri dan dapat menyebabkan gangguan psikologis yang serius. (Hasdianah et al, 2014).

Terjadinya obesitas pada remaja sering dihubungkan dengan perubahan gaya hidup dan pola makan. Hal ini seiring dengan perkembangan zaman yang menuntun remaja lebih cenderung senang dengan makanan jajanan diluar rumah. Makanan jajanan dalam porsi besar sangat mudah dijumpai di tempat makan *junk food* seperti hamburger, pizza, kue-kue dan es cream, minuman bersoda dan lain-lain, Di supermarket maupun kantin sekolah juga sangat banyak menyediakan makanan yang mengandung bahan adiktif pangan (BAP) dan residu bahan kimia pertanian makanan modern dianggap “lebih enak atau lebih nikmat”. Makanan jajanan yang dibeli di luar rumah cenderung mempunyai kandungan yang lebih tinggi dalam energi total, lemak total, kolesterol, lemak jenuh tetapi memiliki kandungan kalsium dan serat yang rendah (Damapoli, 2013).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah faktor risiko obesitas pada remaja.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan obesitas pada remaja

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan aktivitas fisik ringan sebagai faktor yang berhubungan dengan obesitas pada remaja
- b. Mendeskripsikan pola makan *fast food* sebagai faktor yang berhubungan dengan obesitas pada remaja

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca khususnya mahasiswa sebagai bahan bacaan untuk mencegah obesitas pada remaja.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat khususnya remaja akan risiko obesitas.

3. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini dapat memperoleh pengetahuan dalam mengaplikasikan teori-teori tentang faktor risiko obesitas pada remaja.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian “studi literatur” yang berjudul "Faktor Yang Berhubungan dengan Obesitas Pada Remaja". Penelitian ini memiliki variable yaitu aktivitas fisik dan pola makan, aktivitas fisik pada penelitian ini mencakup aktivitas ringan, pola makan pada penelitian ini mencakup konsumsi *fast food*. Literatur yang digunakan adalah jurnal penelitian dalam rentang waktu 2015-2021 di Indonesia.