

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas pada remaja kini menjadi salah satu masalah kesehatan global yang semakin mengkhawatirkan. Menurut data World Health Organization (WHO) terbaru, 6,8% (6,1 juta hingga 7,6 juta) anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun di seluruh dunia mengalami obesitas pada tahun 2016, naik dari 2,9% (2,6 juta hingga 3,2 juta) pada tahun 2000 dan 4,9% (4,6 juta hingga 5,3 juta) pada tahun 2010. Prevalensi obesitas pada kelompok usia tersebut telah meningkat di semua kawasan WHO sejak tahun 2000, tetapi tetap tertinggi di Kawasan Amerika yang mencapai 14,4% (12,4 juta hingga 16,6 juta) pada tahun 2016 (WHO, 2020).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), proporsi orang Indonesia yang mengalami obesitas berdasarkan kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) usia 16-18 tahun terus meningkat dari tahun 2013-2018. Pada kasus obesitas meningkat sebesar 60% dengan prevalensi 1,6% pada tahun 2013 dan 4,0% pada tahun 2018. Untuk karakteristik laki-laki di tahun 2018 kasus obesitas mencapai 3,6 %, sedangkan untuk perempuan di tahun 2018 kasus obesitas mencapai prevalensi 4,5% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Data Riskesdas di Provinsi Lampung pada tahun 2013-2018, bahwa status gizi pada remaja usia 16-18 tahun berdasarkan kategori IMT mengalami peningkatan 1,37% dari angka 0,8% menjadi 2,17%. Untuk karakteristik jenis kelamin laki-laki menunjukkan prevalensi 1,94%, sedangkan untuk perempuan menunjukkan prevalensi 2,41%. Sementara itu untuk Kota Metro, prevalensi kasus obesitas usia 16-18 tahun mencapai angka 1,15%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam prevalensi obesitas di kalangan anak-anak dan remaja yang telah menjadi krisis kesehatan global dari tahun ketahun (Riskesdas, 2019).

Obesitas disebabkan karena ketidakseimbangan dari kalori yang masuk dibanding yang keluar. Kalori diperoleh dari makanan sedangkan

pengeluarannya melalui aktivitas tubuh dan olah raga. Kalori terbanyak (60-70%) dipakai oleh tubuh untuk kehidupan dasar seperti bernafas, jantung berdenyut dan fungsi dasar sel. Besarnya kebutuhan kalori dasar ini ditentukan oleh genetik atau keturunan. Aktivitas fisik dan olah raga dapat meningkatkan jumlah penggunaan kalori keseluruhan. Obesitas terjadi karena berbagai faktor penyebab antara lain genetik, jenis kelamin, pola makan, aktivitas fisik, faktor sosial ekonomi (Heri, 2021).

Remaja yang mengalami obesitas dapat berdampak negatif terhadap aktivitas yang terganggu, kesehatan fisik dan kesehatan psikososial. Obesitas juga dapat menurunkan kualitas hidup seseorang, terutama pada wanita dengan terganggunya fungsi sistem reproduksinya. Selain itu obesitas juga dapat menjadi faktor risiko utama penyakit tidak menular (PTM), penyakit yang umumnya terjadi pada orang dewasa, contohnya tekanan darah yang tinggi, penyakit gangguan muskuloskeletal (gangguan fungsi pada otot, saraf, dan sendi), diabetes melitus tipe 2, beberapa jenis kanker seperti kanker payudara, endometrium, ovarium, kantong empedu, prostat, hati, ginjal dan kolon (Susindra & Permatasari, 2023).

Anak-anak, remaja, dan orang dewasa di Indonesia secara keseluruhan memiliki pola makan yang buruk, ditandai dengan asupan makanan dan minuman tinggi gula, garam, lemak yang berlebihan dan konsumsi buah dan sayur yang tidak mencukupi. Obesitas telah terbukti berdampak negatif terhadap kesehatan fisik anak-anak dan kesehatan psikososial. Semakin gemuk seorang anak, semakin besar risiko kesehatannya. Analisis ini melibatkan 16.860 peserta, di antaranya 41% (n=6904) adalah laki-laki dan 41,8% (n=7048) memiliki status kelebihan berat badan atau obesitas. Peserta laki-laki secara signifikan lebih tua, dan distribusi etnis, tingkat pendidikan, status perkawinan, pekerjaan, pendapatan bulanan individu, dan status obesitas juga berbeda secara signifikan berdasarkan jenis kelamin ($p < 0,001$) (Wong et al., 2022).

Perilaku makan remaja telah berubah dari pola makan tradisional yang banyak mengandung karbohidrat kompleks dan serat menjadi pola makan modern yang berfokus pada makanan kemasan, jajanan, dan fast food yang

mengandung banyak protein, lemak, karbohidrat sederhana, dan garam tetapi sedikit serat. Kebiasaan makan yang tinggi lemak jenuh dan gula, rendah serat menyebabkan masalah kegemukan dan obesitas. Tingginya konsumsi fast food secara signifikan menurunkan asupan vitamin B1, fosfor, selenium dan vitamin B12 dibandingkan remaja dengan konsumsi fast food yang rendah. Tingginya konsumsi fast food secara signifikan berhubungan dengan kejadian overweight dan obesitas pada remaja. Hasil pemodelan akhir analisis multivariat diperoleh bahwa terdapat 4 variabel yang berhubungan signifikan secara statistik ($p < 0,1$) dengan status gizi lebih/obesitas pada remaja siswa SMA Negeri di Kota Pekanbaru yaitu pengetahuan, status obesitas orangtua, konsumsi makanan cepat saji dan konsumsi makanan manis (Syifa & Djuwita, 2023).

Rendahnya aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab terjadinya kejadian obesitas. Rendahnya aktivitas dan variasi asupan zat gizi yang tidak mencukupi diduga sebagai hal yang mendasari peningkatan berat badan berlebih. Riskesdas (2019) memperlihatkan proporsi penduduk Indonesia usia di atas 10 tahun yang memiliki aktivitas fisik kurang meningkat dari 26,1% di tahun 2013 menjadi 33,5% di tahun 2018. Ada hubungan antara umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan konsumsi lemak dengan kejadian obesitas p value $< 0,05$ (Suha & Rosyada, 2022).

Menurut penelitian Sitorus dan kawan-kawan pada tahun 2023, diketahui hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi atau p -value 0,201 yang menunjukkan tidak ada asosiasi antara aktivitas fisik sebagai pemicu obesitas. Diketahui bahwa p -value 0,000 atau (p -value $< 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat Hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja. Peneliti lainnya menunjukkan hasil tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi fast food dengan kejadian obesitas (p -value 0.138) (Ramadani & Jannah, 2023).

Berdasarkan prasurvei di SMA Negeri 1 Metro dan SMA Negeri 2 Metro terdapat perbedaan, di SMA Negeri 1 Metro, dari 10 siswi tidak ada yang mengalami obesitas, sedangkan di SMA Negeri 2 Mero, dari 10 siswi yang mengalami obesitas sejumlah 2 orang (20%). Berdasarkan latar belakang, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan konsumsi

makanan siap saji dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja putri di SMA Negeri 2 Metro.

B. Rumusan Masalah

Data Riskesdas terbaru di Provinsi Bandar Lampung pada tahun 2018, menunjukkan bahwa status gizi pada remaja usia 16-18 tahun berdasarkan kategori IMT, menunjukkan prevalensi 2,17%. Untuk karakteristik jenis kelamin perempuan menunjukkan angka 1,35%. Sementara itu untuk Kota Metro, prevalensi kasus obesitas usia 16-18 tahun mencapai angka 1,15%. Hal ini menunjukkan bahwa kejadian obesitas pada remaja dari tahun ketahun mengalami peningkatan (Riskesdas, 2019).

Hal tersebut dapat berdampak negatif terhadap aktivitas yang terganggu, kesehatan fisik dan kesehatan psikososial, semakin gemuk seorang anak semakin beresiko kesehatannya. Obesitas juga dapat menurunkan kualitas hidup seseorang, terutama pada wanita dengan terganggunya fungsi sistem reproduksinya.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Apakah ada hubungan konsumsi makanan siap saji dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja putri?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan siap saji dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja putri di SMA Negeri 2 Metro.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui proporsi kejadian obesitas pada remaja putri di SMA Negeri 2 Metro.
- b. Untuk mengetahui proporsi konsumsi makanan siap saji pada remaja putri di SMA Negeri 2 Metro.
- c. Untuk mengetahui proporsi aktivitas fisik pada remaja putri di SMA Negeri 2 Metro.

- d. Untuk mengetahui hubungan makanan siap saji dengan kejadian obesitas pada remaja putri di SMA Negeri 2 Metro.
- e. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja putri di SMA Negeri 2 Metro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teori manfaat penelitian ini dapat menambah pengetahuan hubungan konsumsi makanan siap saji dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswi SMA Negeri 2 Metro
Diharapkan dapat memberikan informasi kepada seluruh siswa/siswi di SMA Negeri 2 Metro tentang potensi risiko obesitas terkait dengan konsumsi makanan siap saji dan aktivitas fisik.
- b. Bagi Peneliti Selanjutnya
Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dan sumber data untuk penelitian selanjutnya.

E. Ruang Lingkup

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain survei analitik dengan menggunakan rancangan cross sectional untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan siap saji dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja putri di SMA Negeri 2 Metro. Variabel independen pada penelitian ini adalah konsumsi makanan siap saji dan aktivitas fisik dan variabel dependennya adalah obesitas pada remaja serta analisis yang digunakan adalah menggunakan analisis chi square. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Metro. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada 23 April tahun 2025. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang berjumlah 624 orang. Pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan metode Simple Random Sampling.

Peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh Z.R dan kawan-kawan pada tahun 2024, membahas tema dengan judul hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitik dengan rancangan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang mengalami obesitas di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota yang berjumlah 100 orang dengan teknik accidental sampling. Alat mengumpulkan data menggunakan kuesioner. Ada hubungan yang signifikan antara mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota p-value 0,00 ($\leq 0,05$).

Kebaharuan dalam penelitian ini adalah menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain survei analitik dengan pendekatan cross sectional dengan menggunakan teknik simple random sampling dengan sampel seluruh remaja putri di SMA Negeri 2 Metro. Alat ukur menggunakan timbangan, stadiometer dan kuesioner dengan cara ukur menggunakan observasi dan wawancara, dilakukan di SMA Negeri 2 Metro.