

## BAB 1 : PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Indonesia saat ini masih menghadapi maraknya kejadian penyakit tidak menular atau PTM yang kian terjadi peningkatan setiap tahunnya. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018, 73% penyebab kematian di Indonesia adalah penyakit tidak menular.<sup>(1)</sup> Dilaporkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Indonesia, penyakit tidak menular mulai mengkhawatirkan karena tidak hanya menyerang masyarakat lanjut usia, penyakit tidak menular juga mulai menyerang masyarakat usia produktif seiring berkembangnya zaman.<sup>(2)</sup>

Gaya hidup yang tidak sehat dan dampak terjadinya modernisasi seperti kurangnya aktivitas fisik, kurang konsumsi sayur dan buah, penggunaan garam yang berlebih dan terlalu banyak mengonsumsi makanan serta minuman tinggi gula memengaruhi terjadinya penyakit tidak menular di Indonesia hingga 80%.<sup>(3)</sup> Faktor perilaku ini dapat memberikan dampak bagi kesehatan, salah satunya adalah kejadian obesitas. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), obesitas merupakan akar dari berbagai jenis penyakit kronis seperti penyakit jantung koroner (PJK), *stroke*, dan juga kanker.<sup>(3)</sup> Tidak hanya itu, keberadaan obesitas juga turut berperan dalam terjadinya mortalitas seperti hipertensi, hiperlipidemia dan diabetes yang mampu meningkatkan kejadian kematian pada orang gemuk.<sup>(4)</sup>

Obesitas merupakan suatu keadaan dimana berat badan seseorang berlebih karena tertimbunnya lemak di dalam tubuh. Kondisi ini terjadi ketika asupan energi yang masuk jauh melampaui kebutuhan energi seseorang.<sup>(5)</sup> Menurut WHO, obesitas diartikan sebagai penimbunan lemak kompleks atau berlebih yang dapat mengusik kondisi kesehatan seseorang. Kondisi ini masih merupakan persoalan dunia dan didapatkan sebanyak 39% orang dewasa dunia mengalami gizi lebih, serta 13% diantaranya mengalami obesitas pada tahun 2016.<sup>(6)</sup> Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, angka obesitas di Indonesia menunjukkan angka 21,8%; dimana terjadi kenaikan prevalensi obesitas sejak Riskesdas 2007 sebesar 10,5% dan Riskesdas 2013 sebesar 14,8% pada orang dewasa di atas 18 tahun.<sup>(7)</sup> Menurut Rancangan Rencana Kerja Pemerintah dan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024, target prevalensi obesitas Indonesia yang telah ditetapkan oleh Kemenkes RI adalah 21,8% atau tidak terjadi kenaikan prevalensi obesitas di Indonesia pada tahun 2024.<sup>(8)</sup>

Masalah obesitas di Indonesia menyerang hampir seluruh kalangan usia, khususnya pada usia remaja. Masa remaja disebut juga masa peralihan menjadi dewasa dari masa anak-anak dimana terjadi perubahan kritis dan krusial berupa pertumbuhan serta perkembangan secara biologis serta psikologis.<sup>(9)</sup> Dalam skala global, kesehatan remaja menempati posisi genting karena sedang berada di puncak perkembangan kesehatan optimal yang akan memberikan dampak kesehatan di saat dewasa atau kemudian hari. Setiap remaja pasti bisa mendapatkan kesempatan untuk memperoleh status kesehatan yang maksimal, namun hal ini juga harus didukung oleh setiap perilaku yang dilakukan setiap individu. Perilaku yang menyimpang dari anjuran kesehatan jika dilakukan di masa remaja jika

dilakukan secara terus menerus akan berisiko pada kejadian penyakit kronis dalam dekade yang akan datang.<sup>(10)</sup>

Menurut data Riskesdas tahun 2018, angka prevalensi berat badan berlebih dan obesitas menurut IMT/U pada remaja awal usia 13-15 tahun mencapai 16% dan pada remaja akhir dengan rentang usia 16-18 tahun sebesar 13,5% secara nasional. Angka ini kian mengalami peningkatan sejak Riskesdas tahun 2007 dengan angka prevalensi sebesar 1,4% pada remaja berusia 16-18 tahun, dan data Riskesdas 2013 menunjukkan angka pada remaja awal usia 13-15 tahun sebesar 10,8% serta 7,3% pada remaja berusia 16-18 tahun.<sup>(7)</sup> Sementara itu, prevalensi berat badan berlebih dan obesitas di Sumatera Barat pada remaja awal usia 13-15 tahun adalah 14,6% dan pada remaja berusia 16-18 tahun adalah 14,86%.<sup>(11)</sup> Meskipun angka prevalensi obesitas di Sumatera Barat masih di bawah angka prevalensi nasional, tetap terjadi peningkatan yang cukup signifikan dalam data tercatat.

Prevalensi berat badan berlebih dan obesitas menurut IMT/U di Kota Padang berdasarkan Riskesdas 2018 pada remaja awal berusia 13-15 tahun adalah 17,94%. Angka ini melampaui angka prevalensi provinsi Sumatera Barat sebesar 3,88%. Pada remaja berusia 16-18 tahun di Kota Padang menurut hasil laporan Riskesdas 2018, angka prevalensi berat badan berlebih dan obesitas adalah 14,86%. Dapat disimpulkan bahwa angka ini juga melampaui angka prevalensi Provinsi Sumatera Barat sebesar 3,36%.<sup>(11)</sup>

Obesitas adalah suatu kejadian multifaktorial, dimana kejadian ini tidak hanya diakibatkan oleh satu faktor utama, namun juga beberapa faktor lainnya yang saling berkesinambungan. Faktor risiko mencakup pola makan seperti asupan

protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, asupan serat dan asupan sarapan pagi, gaya hidup seperti pola konsumsi *fast food*, kurangnya aktivitas fisik, serta masih kurangnya kesadaran akan pentingnya menjaga pola makan pada remaja. Faktor lainnya seperti lingkungan, genetik, dan psikis juga turut berperan dalam terjadinya obesitas pada remaja.<sup>(12,13)</sup>

Kondisi pandemi Covid-19 yang belum berakhir sejak pertama kali meledak pada tahun 2019 juga memengaruhi beberapa faktor terjadinya obesitas yaitu asupan sarapan pagi. Hal ini juga disebabkan oleh pengaduan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) oleh pemerintah, dimana peraturan ini mengharuskan masyarakat untuk lebih menghabiskan waktu dan bekerja di rumah dengan tajuk *Stay at Home* dan *Work from Home*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti, dkk. pada tahun 2021, di masa pandemi Covid-19, kebiasaan melewatkan sarapan pagi cenderung meningkat. Peningkatan ini disebabkan oleh aktivitas masa pandemi yang seringkali berlangsung hingga larut malam, sehingga cenderung menambah asupan tinggi kalori di malam hari, dan membuat seseorang terlambat terbangun keesokan harinya.<sup>(14)</sup> Melewatkan sarapan pagi yang berulang kali juga merupakan suatu kebiasaan buruk yang dapat mengakibatkan obesitas serta masalah kesehatan lainnya.<sup>(14)</sup>

Masyarakat Indonesia memang diketahui tidak memiliki kebiasaan sarapan sehingga bisa dapat memberikan pengaruh yang buruk khususnya pada anak sekolah karena akan mengganggu proses belajar di sekolah. Selain itu juga, kebiasaan tidak sarapan ini mampu menurunkan aktivitas fisik, menyebabkan kegemukan tidak hanya pada anak remaja, dan memberikan keyakinan yang lebih untuk jajan tidak sehat.<sup>(15)</sup> Sarapan pagi juga diketahui sangat penting untuk mempertahankan dan menjaga pola makan yang seimbang pada anak. Melewatkan



sarapan dapat mengakibatkan anak tidak memiliki kemampuan dalam mengontrol rasa laparnya sehingga kemungkinan mengonsumsi makanan dengan porsi lebih akan meningkat (*overeating*) dan dapat berakhir dengan berat badan berlebih hingga obesitas.<sup>(16)</sup> Penelitian di Amerika Serikat mengungkapkan bahwa anak-anak dan remaja yang memiliki kebiasaan melewatkan sarapan pagi memiliki risiko kesulitan mengontrol nafsu makan 3x lebih tinggi dibandingkan dengan anak dan remaja dengan kebiasaan sarapan pagi, serta anak-anak dan remaja akan berakhir dengan kondisi obesitas.<sup>(17)</sup>

Data Riskesdas tahun 2010 terkait kebiasaan sarapan pagi masyarakat Indonesia, terdapat sebanyak 16,9%-50% anak usia sekolah serta remaja tidak biasa sarapan.<sup>(18)</sup> Konsumsi sarapan dengan mutu rendah juga dialami oleh sebanyak 44,6% anak sekolah karena diketahui masih banyak anak sekolah yang tidak terbiasa sarapan sehat, serta sejumlah 26,1% anak sekolah hanya mengonsumsi minuman seperti air putih, susu, atau teh saat sarapan.<sup>(19)</sup> Menurut data Survei Diet Total (SDT) Badan Litbangkes Kemenkes RI pada tahun 2020, sebanyak 47,7% anak usia sekolah belum memenuhi kebutuhan energi minimal saat sarapan.<sup>(20)</sup>

Selain asupan sarapan pagi, terbatasnya aktivitas fisik juga merupakan salah satu faktor yang memengaruhi terjadinya kejadian obesitas pada remaja. Berdasarkan data Riskesdas 2018 secara nasional, kurang aktivitas fisik paling tinggi berdasarkan karakteristik kelompok umur terdapat pada kelompok 10-15 tahun dengan angka prevalensi 64,4% persen dan diikuti dengan karakteristik kelompok umur berusia 16-19 tahun dengan angka prevalensi 49,6%. Berdasarkan tingkat pendidikan, semakin tinggi pendidikan semakin tinggi prevalensi kurang aktivitas fisik. Prevalensi kurang aktivitas fisik pada penduduk perkotaan lebih

tinggi dengan angka prevalensi sebesar 37,8% jika dibandingkan dengan penduduk pedesaan sebesar 28,4%.<sup>(7)</sup> Sementara itu, proporsi aktivitas fisik menurut data Riskesdas 2018, Sumatera Barat memiliki angka prevalensi kurang aktivitas fisik sebesar 39,4%. Angka ini melampaui angka prevalensi kurang aktivitas fisik secara nasional, yaitu 33,5%.<sup>(7)</sup>

Seperti yang telah dilansir pada *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) pada tahun 2021, pandemi Covid-19 juga menyebabkan penutupan sekolah, rutinitas yang terganggu, peningkatan stres, dan berkurangnya kesempatan untuk beraktivitas fisik serta asupan nutrisi yang tepat, yang menyebabkan kenaikan berat badan di kalangan anak-anak dan remaja. Survei yang dilakukan oleh CDC pada tahun 2019 – 2020 di antara 432.302 orang berusia 2-19 tahun di Amerika Serikat, tingkat indeks massa tubuh (BMI) meningkat sekitar dua kali lipat selama pandemi dibandingkan dengan periode prapandemi. Orang dengan kelebihan berat badan atau obesitas prapandemi dan anak-anak usia sekolah mengalami peningkatan terbesar. perkiraan proporsi orang berusia 2–19 tahun dengan obesitas adalah 19,3% pada Agustus 2019 dan 22,4 persen pada Agustus 2020.<sup>(21)</sup>

Kejadian obesitas yang kian meningkat juga diketahui tidak hanya dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko seperti pola makan dan olahraga, melainkan juga pola hidup. Salah satu perilaku yang berkaitan dengan obesitas adalah durasi tidur seseorang.<sup>(22)</sup> Tidur juga diketahui berdampak pada status kesehatan seseorang, seperti meningkatkan risiko depresi, obesitas, dan risiko kecelakaan mengemudi pada remaja.<sup>(23)</sup> Menurut survei yang dilakukan di Cina terhadap 320 responden anak dan remaja, didapatkan sejumlah 20,1% memiliki masalah tidur.<sup>(24)</sup> Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hartini dkk. pada

anak remaja, 78,1% remaja didapatkan mengalami masalah tidur selama pandemi Covid-19.<sup>(25)</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Susmiati pada tahun 2017 di Kota Padang dan Padang Panjang terhadap siswi SMP membuktikan bahwa durasi tidur memengaruhi kejadian peningkatan persentase lemak di dalam tubuh dengan kesimpulan bahwa waktu tidur yang cukup dapat dijadikan sebagai penanggulangan kejadian obesitas. Hasil penelitian menunjukkan dari 65 orang responden dengan tidur pendek 33 orang (50,8%) mengalami obesitas, sedangkan dari 14 orang responden dengan tidur yang lama sebanyak 9 orang (64,3%). Hasil ini juga mengemukakan bahwa semakin pendek waktu tidur, semakin tinggi persentase lemak dalam tubuh.<sup>(26)</sup>

Dalam menekan angka kejadian obesitas, upaya pengendalian dan pencegahan obesitas dapat dilakukan pada saat siswa duduk di bangku sekolah dasar (SD) maupun sekolah menengah pertama (SMP). Oleh karena itu, pemerintah membentuk beberapa program penanggulangan kejadian obesitas pada anak sekolah; diantaranya Penilaian Status Gizi Anak Baru Masuk Sekolah (PSG-ABS), Program Upaya Kesehatan Sekolah (UKS), Program Pendidikan Kesehatan Masyarakat Melalui Kadarzi (Keluarga Sadar Gizi), dan Pengembangan Program Penanganan dan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS).<sup>(27,28)</sup> Namun, upaya ini belum juga berhasil menekan angka obesitas di Indonesia karena angka prevalensi berat badan berlebih dan obesitas secara nasional maupun provinsi, masih terus meningkat setiap tahunnya.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang terkait hasil *screening* kesehatan siswa SMP kota Padang tahun 2019-2020, dari sejumlah Puskesmas

yang beroperasi di Kota Padang, diperoleh 3 Puskesmas dengan angka kejadian obesitas tertinggi. Puskesmas tersebut antara lain Puskesmas Lubuk Begalung, Puskesmas Pauh, dan Puskesmas Lubuk Buaya. Menurut data hasil *screening* kesehatan milik Puskesmas Lubuk Begalung tahun 2021, terdapat dua sekolah dengan prevalensi obesitas tertinggi, yaitu SMP Muhammadiyah 5 Padang sebesar 22,7% dan diikuti dengan SMPN 17 Banuaran, dimana angka SMP Muhammadiyah 5 Padang ini diketahui melampaui angka target prevalensi obesitas nasional, yaitu 21,8%.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada variabel yang diteliti. Variabel asupan sarapan pagi merupakan penelitian yang cukup spesifik karena dinilai dari asupan makan yang masuk, dan tidak hanya dinilai dari frekuensi makan dalam jangka waktu mingguan. Selain itu, belum ada penelitian terkait obesitas di tempat ini sebelumnya, dan penelitian ini dilakukan pada tahun 2022 dimana kemungkinan akan mendapatkan hasil serta kesimpulan yang berbeda cukup tinggi jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk membahas tentang hubungan sarapan pagi, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan kejadian obesitas pada siswa SMP Muhammadiyah 5 Padang tahun 2022.

## 1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, didapatkan rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan sarapan pagi, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan kejadian obesitas pada siswa SMP Muhammadiyah 5 Padang tahun 2022.



### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan sarapan pagi, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan kejadian obesitas pada siswa SMP Muhammadiyah 5 Padang tahun 2022.

#### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1. Diketahui distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi obesitas pada siswa SMP Muhammadiyah 5 Padang
2. Diketahui distribusi frekuensi responden berdasarkan asupan sarapan pagi pada siswa SMP Muhammadiyah 5 Padang
3. Diketahui distribusi frekuensi responden berdasarkan perilaku aktivitas fisik pada siswa SMP Muhammadiyah 5 Padang
4. Diketahui distribusi frekuensi responden berdasarkan durasi tidur pada siswa SMP Muhammadiyah 5 Padang
5. Diketahui hubungan sarapan pagi dengan kejadian obesitas pada siswa SMP Muhammadiyah 5 Padang
6. Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa SMP Muhammadiyah 5 Padang
7. Diketahui hubungan durasi tidur dengan kejadian obesitas pada siswa SMP Muhammadiyah 5 Padang

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1. Bagi Akademis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi serta referensi kepustakaan bagi pembaca khususnya mahasiswa terkait kejadian obesitas pada siswa.

#### 1.4.2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang kejadian obesitas pada siswa.

#### 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sarapan pagi, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan kejadian obesitas pada siswa SMP Muhammadiyah 5 Padang tahun 2022. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study*. Sampel diambil secara *proportional system random sampling*. Variabel penelitian terdiri dari variabel terikat (*dependent variable*) yaitu kejadian obesitas pada siswa, variabel bebas (*independent variable*) yaitu sarapan pagi, aktivitas fisik, dan durasi tidur.

