

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas telah menjadi masalah global di seluruh dunia, baik di negara maju maupun negara berkembang.⁽¹⁾ Menurut *World Health Organization* (WHO) obesitas dinyatakan sebagai salah satu dari sepuluh masalah kesehatan utama di dunia dan kelima teratas di negara berkembang.⁽²⁾ Obesitas merupakan suatu kelainan atau penyakit yang ditandai oleh penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan.⁽³⁾ Obesitas terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara asupan yang masuk dengan energi yang keluar.⁽⁴⁾ Dalam keadaan normal, apabila kesehatan dalam keadaan baik serta keseimbangan antara konsumsi dan kebutuhan zat gizi terpenuhi, maka perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan.⁽⁵⁾

Obesitas pada remaja meningkat secara pesat selama beberapa waktu terakhir. Dikalangan remaja, obesitas merupakan permasalahan yang merisaukan karena dapat menurunkan rasa percaya diri dan menyebabkan gangguan psikologis yang serius.⁽⁶⁾ Setiap remaja ingin mempunyai bentuk tubuh dan berat badan ideal. Akan tetapi tidak semua remaja dapat memiliki bentuk tubuh dan berat badan yang ideal. Banyak saat ini remaja yang mengalami obesitas.⁽⁵⁾ Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial.⁽⁷⁾ Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas.^(8,9)

Prevalensi obesitas di seluruh dunia selalu meningkat lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1980. Pada tahun 2016 lebih dari 1,9 miliar orang usia 18 tahun dan lebih tua mengalami kelebihan berat badan sebanyak 650 juta dari jumlah tersebut mengalami obesitas.⁽²⁾ Berdasarkan hasil survey nasional di Amerika Serikat menunjukkan bahwa angka kejadian obesitas pada remaja usia 12-19 tahun mengalami peningkatan dari 14,8 % tahun 1999-2000, 18,1% di tahun 2007-2008, 18,4% di tahun 2009-2010 dan menjadi 20,6 di tahun 2015-2016. ⁽¹⁰⁾

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2013), prevalensi obesitas di Indonesia mengalami kenaikan dari 26% menjadi 35% dan pada remaja usia 16-18 tahun mengalami kenaikan dari 1,4% tahun 2007, lalu 3,7% tahun 2010 menjadi 7,3% pada tahun 2013 tentang obesitas. Berdasarkan *United Nations Children's Fund* (2012) Indonesia menempati urutan kedua setelah Singapura dengan jumlah remaja obesitas terbesar yaitu 12,2% kemudian Thailand sebesar 8%, Malaysia sebesar 6% dan Vietnam sebesar 4,6%.⁽¹¹⁾ Sumatera Barat termasuk kedalam 15 provinsi yang memiliki prevalensi obesitas di atas angka nasional. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2014, obesitas termasuk dalam 10 penyakit terbanyak pada remaja Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Padang dengan prevalensi sebesar 10,3% pada tahun 2012-2013, melebihi prevalensi nasional, yaitu sebesar 10%.⁽¹²⁾ Hal ini menunjukkan bahwa masalah obesitas meningkat dalam beberapa tahun terakhir terutama pada kelompok remaja.⁽¹³⁾

Obesitas harus diatasi sejak dini karena banyaknya dampak buruk yang disebabkan obesitas.⁽¹⁴⁾ Dampak buruk obesitas terhadap kesehatan, sangat berhubungan erat dengan penyakit serius, seperti gangguan metabolisme glukosa, resistensi insulin, diabetes tipe 2, hipertensi, *dyslipidemia*, *steatosis hepatic*,

gangguan gastrointestinal, dan obstruksi pernafasan pada waktu tidur.⁽¹⁵⁾ Terjadinya gangguan pada sistem pernafasan, gangguan fungsi paru, mengorok saat tidur, dan mengalami tersumbatnya jalan nafas (*obstructive sleep apnea*).⁽¹⁵⁾ Seiring dengan itu juga bisa mengalami gangguan fungsi hati dimana terjadi peningkatan SGOT dan SGPT serta hati yang membesar, terbentuknya hati empedu.⁽¹⁶⁾ Hal tersebut akan menyebabkan kantuk, kurangnya konsentrasi dalam menangkap pelajaran dan nantinya bisa mempengaruhi prestasi disekolah.⁽¹⁶⁾ Obesitas juga bisa mempengaruhi kesehatan kulit dimana dapat terjadi striae atau garis-garis putih terutama didaerah perut (*white/purple stripes*).⁽¹⁷⁾ Selain itu gangguan psikologis juga dapat terjadi karena badan yang terlalu gemuk sering membuat si anak sering diejek oleh teman-temannya.⁽¹⁶⁾ Sehingga memiliki dampak kurang baik pada perkembangan psikologis anak.⁽¹⁶⁾

Penyebab obesitas sangat kompleks. Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas seperti faktor lingkungan, genetik, psikis, kesehatan, obat-obatan, perkembangan dan aktivitas fisik.⁽¹⁸⁾ Faktor lingkungan sangat mempengaruhi gaya hidup seseorang dan bagaimana pola makan seseorang.⁽¹⁹⁾ Penyebab mendasar obesitas adalah ketidakseimbangan energi antara energi yang dikonsumsi dan energi dikeluarkan. Kelebihan energi ini akan diubah menjadi lemak tubuh. Akibatnya, terjadi obesitas atau kegemukan.⁽⁸⁾

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas pada seseorang adalah pola makan.⁽⁸⁾ Pola makan di definisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan.⁽²⁰⁾ Pola makan berlebih dan tidak sehat ditambah dengan konsumsi serat (buah dan sayur) tidak mencukupi, aktivitas fisik yang kurang, dan

merokok dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Jadi, energi yang didapatkan dari asupan makanan harus seimbang dengan kebutuhan agar mengurangi risiko terjadinya obesitas.⁽⁴⁾

Faktor penyebab obesitas lainnya adalah kurangnya aktivitas fisik baik kegiatan harian maupun latihan fisik terstruktur.⁽⁴⁾ Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global.⁽²¹⁾ Remaja yang jarang melakukan aktivitas fisik dan cenderung terbiasa makan secara berlebihan akan lebih berisiko mengalami obesitas. Risiko tinggi tersebut akibat aktivitas mereka tidak membakar seluruh kalori yang berlebihan dalam tubuhnya.⁽²²⁾ Kemajuan teknologi mempengaruhi dalam aktivitas fisik sehari-hari, dari hasil observasi dilihat banyaknya siswa-siswi yang berangkat ke sekolah menggunakan mobil atau pun motor.

Berdasarkan hasil beberapa penelitian sebelumnya, ternyata ada hubungan antara pola makan⁽²³⁾, aktivitas fisik⁽²⁴⁾, genetik⁽⁸⁾, konsumsi *fast food*⁽²⁵⁾, pengetahuan gizi⁽²⁶⁾, psikologis⁽⁶⁾, jenis kelamin⁽²⁷⁾, sosial ekonomi⁽²⁸⁾ keterpaparan media⁽²⁹⁾ dan hormon dengan kejadian obesitas.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2016, SMA Negeri 9 Padang merupakan urutan kedua dengan angka kejadian obesitas paling tinggi.⁽³⁰⁾ Jumlah siswa di sekolah tersebut sebanyak 813 siswa di tahun ajaran 2017/2018. Berdasarkan hasil pengambilan data awal pada bulan Februari 2018 di SMA Negeri 9 Padang yang berjumlah 10 siswa, diketahui sebanyak 5 remaja dengan obesitas dengan nilai *z-score* IMT/U >2 SD, 2 remaja

kategori *overweight*, dan 3 remaja dengan gizi normal. Berdasarkan hal-hal yang diuraikan diatas maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas di SMA Negeri 9 Padang Tahun 2018 “.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka penulis merumuskan apakah ada hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 9 Padang tahun 2018 ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara obesitas dengan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 9 Padang tahun 2018.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketuainya distribusi frekuensi obesitas pada remaja di SMA Negeri 9 Padang.
2. Diketuainya distribusi frekuensi pola makan pada remaja di SMA Negeri 9 Padang.
3. Diketuainya distribusi frekuensi tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 9 Padang.
4. Diketuainya distribusi frekuensi tingkat sosial ekonomi pada remaja di SMA Negeri 9 Padang.
5. Diketuainya hubungan antara pola makan dengan obesitas pada remaja di SMA Negeri 9 Padang.

6. Diketuainya hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMA Negeri 9 Padang.
7. Diketuainya hubungan antara pola makan dengan obesitas pada remaja di SMA Negeri 9 Padang setelah di kontrol dengan faktor *confounding* tingkat sosial ekonomi.
8. Diketuainya hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMA Negeri 9 Padang setelah di kontrol dengan faktor *confounding* tingkat sosial ekonomi.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

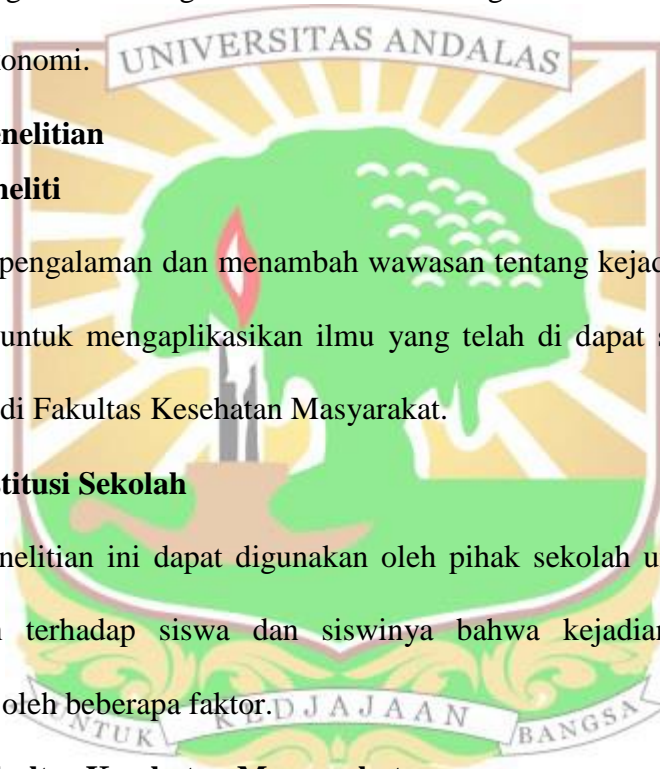
Sebagai pengalaman dan menambah wawasan tentang kejadian obesitas pada remaja dan untuk mengaplikasikan ilmu yang telah di dapat selama mengikuti perkuliahan di Fakultas Kesehatan Masyarakat.

2. Bagi Institusi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pihak sekolah untuk memberikan pengetahuan terhadap siswa dan siswinya bahwa kejadian obesitas dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor.

3. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya, terutama mahasiswa/i Fakultas Kesehatan Masyarakat Unand yang meneliti tentang kejadian obesitas pada remaja.



1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian payung dengan judul “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 9 Padang Tahun 2018”. Variabel yang diteliti dalam payung ini secara keseluruhan adalah pengetahuan gizi, konsumsi *junk food*, pola makan dan aktivitas fisik.

Pada penelitian ini variabel terikat (*dependent*) yang diteliti adalah kejadian obesitas, sedangkan variabel bebas (*independent*) adalah pola makan dan aktivitas fisik. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Cross Sectional*. Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik *Simple Random Sampling*. Penelitian ini dimulai pada bulan Januari 2018 sampai Juli 2018. Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder.

