

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas menjadi masalah di seluruh dunia karena semakin banyak orang dewasa dan anak-anak yang mengalaminya, baik di negara maju maupun berkembang. Banyak remaja yang mengalami obesitas karena makan terlalu banyak dan kurang berolahraga atau beraktivitas fisik.⁽¹⁾ Obesitas adalah penyakit atau kelainan yang disebabkan oleh penumpukan jaringan lemak yang berlebihan di dalam tubuh. Ini terjadi karena ketidakseimbangan antara tenaga yang masuk dan keluar.⁽²⁾ Obesitas menjadi masalah yang cukup umum di masyarakat Indonesia saat ini tetapi sering diabaikan, sehingga mengakibatkan obesitas menjadi *epidemi global* yang dinyatakan oleh *World Health Organization* (WHO).

Bersumber pada *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022, lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja usia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan. Prevalensi kelebihan berat badan (termasuk obesitas) di kalangan anak-anak dan remaja usia 5–19 tahun telah meningkat secara dramatis dari hanya 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022.⁽³⁾ Selain itu, UNICEF melaporkan bahwa Indonesia menduduki posisi kedua setelah Singapura dalam hal jumlah remaja yang mengalami obesitas di Asia Tenggara, yakni sekitar 12,2%.⁽⁴⁾ Berdasarkan data Riskesdas Nasional Tahun 2018, Prevalensi Status Gizi (IMT/U) pada anak umur 13- 15 Tahun dengan kategori obesitas yaitu sebesar 4,8%.⁽⁵⁾

Berlandaskan data Riskesdas Nasional tahun 2018 menurut provinsi, prevalensi status Gizi (IMT/U) pada anak umur 13- 15 tahun di Sumatra Barat dengan kategori status gizi obesitas yaitu sebesar 4,3%.⁽⁵⁾ Prevalensi status gizi (IMT/U) obesitas pada remaja

umur 13 - 15 tahun menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Sumatera Barat berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 Kota Payakumbuh menunjukkan angka yaitu 8,85% yang menunjukkan angka tertinggi di Provinsi Sumatra Barat. ⁽⁶⁾

Berdasarkan data-data diatas, didapatkan bahwa prevelensi angka kejadian obesitas pada remaja berada pada nilai yang tinggi. Obesitas pada remaja dapat berdampak pada kesehatan tubuhnya. Obesitas pada anak-anak dan remaja yang dapat menyebabkan diabetes mellitus tipe 2 dan meningkatkan risiko obesitas saat dewasa. Hal ini bisa mengganggu metabolisme glukosa dan menyebabkan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung dan penyumbatan pembuluh darah.⁽²⁾ Bersumber pada *World Health Organization* (WHO) (2020) dan juga penelitian Nugroho.,P.S (2020) bahwa umur remaja yang relatif muda lebih berisiko terjadinya obesitas dikarenakan masih kurang memperhatikan penampilan fisiknya, secara alami, semakin seseorang menua, semakin cenderung ia berusaha menjaga penampilan tubuhnya agar tetap menarik bagi lawan jenis⁽⁷⁾, obesitas pada usia anak-anak dan remaja meningkatkan risiko kematian dini. Obesitas juga dapat menjadi faktor risiko utama penyakit tidak menular (PTM), seperti penyakit gangguan muskuloskeletal (gangguan fungsi otot, saraf, dan sendi), dan beberapa jenis kanker seperti payudara, endometrium, ovarium, kantong empedu, ginjal, prostat, hati, dan kolon.⁽²⁾ Selain itu, obesitas pada remaja dapat mengalami keterbatasan gerak dapat menghambat perkembangan fisik motorik, kesehatan fisik, kesejahteraan sosial, kestabilan emosional, dan merasa kurangnya harga diri.⁽⁸⁾

Obesitas pada remaja diakibatkan oleh berbagai faktor. Salah satunya ialah kebiasaan makan yang tidak sehat yang berasal dari makanan olahan serba instan, minuman ringan, dan jajanan. Jika remaja tidak mengonsumsi cukup sayur dan buah untuk mendapatkan serat, mereka dapat mengalami obesitas.⁽⁹⁾ Penelitian oleh Badriyah. L.,*et*

al (2022) dan penelitian Kristiana. T., *et al* (2019) dengan nilai OR=95.286 didapatkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan makan dengan kejadian gizi lebih pada remaja.⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾

Kebiasaan makan remaja memiliki dampak besar pada pemilihan makanan. Semakin remaja membiasakan diri dengan pola makan yang seimbang dan bergizi, semakin cenderung mereka memilih makanan yang mendukung kesehatan mereka secara keseluruhan. Pada penelitian Dewanti.,*et al* (2022) dijelaskan bahwa, faktor yang memiliki nilai tertinggi dalam pemilihan makanan pada remaja yaitu faktor kesehatan, kandungan alami makanan, dan pengendalian berat badan. Ketika remaja mulai memilih makanan mereka sendiri, ada alasan tertentu di balik setiap pilihan mereka terhadap makanan.⁽¹²⁾

Aktivitas fisik menjadi faktor penting terjadinya obesitas pada remaja. Obesitas terjadi jika tubuh tidak membakar lebih banyak kalori daripada yang dikonsumsi. Semua bidang di dunia telah berkembang, membuat hidup menjadi lebih mudah atau instan. Kemajuan dalam teknologi, transportasi, dan peralatan rumah tangga telah membuat orang menjadi malas untuk bergerak. Kenyamanan yang diperoleh dari kemajuan ini juga dapat menyebabkan orang menjadi kurang aktif dalam bergerak.⁽²⁾ Contohnya seperti, remaja saat ini lebih memilih untuk menggunakan *lift* daripada tangga, memilih memesan makan melalui *delivery* dibandingkan membelinya langsung, dan memilih menonton televisi atau bermain *gadget* berjam-jam dibandingkan melakukan aktivitas fisik atau berolahraga.

Hasil penelitian oleh Aziz. S.,*et al* (2020) dan Hafid. W., *et al* terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja.⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ Sejalan dengan penelitian oleh Musralianti. F., *et al* (2016) Aktivitas fisik secara statistik

mempunyai hubungan yang bermakna dengan kejadian obesitas pada Pelajar SMP Eben Heazar 1 Manado dengan nilai $OR=0,016$.⁽¹⁵⁾

Angka kejadian obesitas remaja di Kota Payakumbuh merupakan angka yang tinggi dibandingkan kota/kabupaten yang berada di provinsi Sumatra Barat berdasarkan data Riskesdas tahun 2018. Pada data hasil penjarangan status gizi remaja di Puskesmas Tiakar Kota Payakumbuh bulan Maret 2024 menunjukkan bahwa prevelensi kejadian obesitas remaja menunjukkan belum terjadinya angka penurunan, begitupun juga dengan prevelensi pada puskesmas lainnya yang berada di Kota Payakumbuh. Prevelensi jumlah obesitas remaja paling tinggi pada tahun 2024 di Kota Payakumbuh yaitu sebesar 8,48% berada di SMP Islam Raudhatul Jannah, dengan jumlah 66 orang. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai faktor risiko yang berkaitan dengan kebiasaan makan, pemilihan makanan, dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja di SMP Islam Raudhatul Jannah Payakumbuh.

1.2 Rumusan Masalah

Kejadian obesitas menunjukkan kecenderungan mengalami peningkatan di Indonesia, Sumatra Barat, bahkan Kota Payakumbuh. Pada hari obesitas sedunia tahun 2022, UNICEF mengatakan bahwa kejadian obesitas di Indonesia mengalami peningkatan.⁽¹⁶⁾ Obesitas lebih sering terjadi pada remaja karena mereka makan terlalu banyak dan kurang berolahraga atau beraktivitas fisik.⁽¹⁾ Masalah gizi pada remaja dapat berdampak pada kemampuan kognitif mereka, hasil dan produktivitas. Status gizi memengaruhi masalah gizi, remaja yang kelebihan gizi dan obesitas berisiko terkena berbagai penyakit degeneratif.⁽¹⁷⁾ Berdasarkan hasil pemeriksaan status gizi yang dilakukan oleh Puskesmas Tiakar pada bulan Maret tahun 2024, menunjukkan bahwa

SMP Islam Raudhatul Jannah memiliki jumlah obesitas paling tinggi di Payakumbuh yaitu sebesar 8,48%, dengan jumlah 66 orang.

Berdasarkan hasil penjabaran diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor risiko antara kebiasaan makan, pemilihan makanan, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas remaja di SMP Islam Raudhatul Jannah Payakumbuh.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui faktor risiko kebiasaan makan, pemilihan makanan, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas remaja di SMP Islam Raudhatul Jannah Payakumbuh.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Diketahui distribusi umur dan jenis kelamin siswa berdasarkan kejadian obesitas remaja di SMP Islam Raudhatul Jannah Payakumbuh
2. Diketahui distribusi frekuensi kebiasaan makan pada kasus dan kontrol remaja di SMP Islam Raudhatul Jannah Payakumbuh
3. Diketahui distribusi frekuensi pemilihan makanan pada kasus dan kontrol remaja di SMP Islam Raudhatul Jannah Payakumbuh
4. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada kasus dan kontrol remaja di SMP Islam Raudhatul Jannah Payakumbuh
5. Diketahui hubungan kebiasaan makan dengan kejadian obesitas remaja di SMP Islam Raudhatul Jannah Payakumbuh

6. Diketahui hubungan pemilihan makanan dengan status kejadian obesitas di SMP Islam Raudhatul Jannah Payakumbuh
7. Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas remaja di SMP Islam Raudhatul Jannah Payakumbuh

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapatkan dari penelitian ini adalah :

1. Bagi peneliti

Dapat menambah ilmu, wawasan, dan pengalaman tentang faktor risiko kebiasaan makan, pemilihan makanan, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas remaja di SMP Islam Raudhatul Jannah Payakumbuh. Selain itu, dapat langsung mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan selama mengikuti perkuliahan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

2. Bagi SMP Islam Raudhatul Jannah Kota Payakumbuh

Dapat dijadikan sebagai bahan masukan yang positif bagi siswa dan siswi SMP Islam Raudhatul Jannah dalam meningkatkan pola hidup yang lebih baik.

3. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya, terutama bagi mahasiswa/i Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas yang meneliti tentang faktor risiko kebiasaan makan, pemilihan makanan, dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas remaja.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *case control study* dengan *matching* umur dan jenis kelamin, antara variabel dependen yaitu kejadian obesitas pada remaja dan variabel independen yaitu kebiasaan makan, pemilihan makanan, dan aktivitas fisik. Penelitian dilakukan di SMP Islam Raudhatul Jannah Payakumbuh. Penelitian ini untuk melihat faktor risiko kebiasaan makan, pemilihan makanan, dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas remaja di SMP Islam Raudhatul Jannah Payakumbuh. Teknik pengambilan data yang dilakukan adalah dengan pengisian angket sedangkan penilaian obesitas dilakukan dengan cara pengukuran BB dan TB secara langsung lalu dikonversi menjadi *zscore* IMT/U. Pengambilan sampel menggunakan teknik pengambilan sampel secara *simple random sampling*. Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat.

