

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas masih menjadi masalah di Indonesia dan masih menjadi ancaman bagi kesehatan masyarakat di seluruh dunia yang dinamakan dengan *Public Health Problem*. Hal ini didukung oleh data oleh WHO pada tahun 2021 menyatakan bahwa prevalensi obesitas di anak dan remaja berumur 5-19 tahun telah naik secara drastis dari 4% di tahun 1975 menjadi 18% di tahun 2016.¹ Pada tahun 2014 sekitar 1,9 miliar orang mengalami *overweight* dan lebih dari 600 juta orang terkena obesitas. Hal ini diperkirakan akan terus meningkat dan di tahun 2030 akan ada lebih dari 1,12 miliar orang akan mengidap obesitas.^{1,2}

Namun dapat diketahui bahwa angka kejadian ini bervariasi di setiap daerah, negara, dan juga suku. Prevalensi obesitas juga dipengaruhi oleh status sosioekonomi. Pada negara yang memiliki pemasukan rendah dan sedang, kejadian obesitas meningkat terutama di daerah perkotaannya.³

Di Indonesia sendiri, terdapat data untuk angka kejadian dari obesitas oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2010 bahwa prevalensi kegemukan pada remaja berumur 13-15 tahun adalah 2,5% dan Sumatera Barat termasuk satu dari 15 provinsi yang memiliki prevalensi kegemukan di atas prevalensi nasional pada remaja.⁴ Riskesdasnas pada tahun 2018 menemukan bahwa diperkirakan satu dari lima anak berusia 5-12 tahun terkena obesitas atau kelebihan berat badan.⁵ Sedangkan untuk remaja berusia 13-18 tahun diperkirakan satu dari tujuh remaja mengalami obesitas ataupun *overweight* dengan keseluruhan prevalensi obesitas di Indonesia sebesar 21,8% yang mengalami peningkatan pesat dari tahun 2013 dengan angka kejadian sebesar 14,8%.^{6,7}

Selanjutnya untuk proporsi obesitas menurut provinsi, Sumatera Barat merupakan provinsi yang angka kejadiannya berada di peringkat ke-16 dari yang paling rendah, dengan angka 20% kejadian, dimana ini sudah termasuk pada tingkat *Public*

*Health Problem.*⁵ Di Kota Padang obesitas pada remaja merupakan salah satu dari 10 penyakit terbanyak pada remaja Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan angka 10,3% pada tahun 2012-2013, hal ini melebihi prevalensi obesitas nasional yaitu sebesar 10%. Pada tahun 2017 terdapat data dari Dinas Kesehatan Kota Padang menyatakan bahwa ada 3 sekolah yang memiliki tingkat obesitas tertinggi di Padang, salah satunya adalah SMAN 9 Padang, bersama dengan SMAN 6 Padang, dan SMA Pertiwi Padang.⁸

Terlebih lagi dampak obesitas sangat buruk bagi kesehatan individu karena kegemukan merupakan salah satu faktor risiko dari terjadinya penyakit degeneratif seperti hipertensi, penyakit diabetes, jantung koroner, dan hati.⁹ Selain dampak dari kesehatan secara fisik, obesitas juga dapat menyebabkan dampak psikologis terutama pada remaja seperti adanya gangguan harga diri. Remaja dengan obesitas kerap merasa negatif terhadap diri sendiri, merasa tidak berharga, tidak percaya diri, dan putus asa.¹⁰

Obesitas ataupun IMT secara keseluruhan memiliki beberapa faktor yang mempengaruhinya, beberapa diantaranya adalah usia, aktivitas fisik, jenis kelamin, pola makan, dan juga genetik.¹¹⁻¹³ Semua faktor yang disebutkan diatas berperan penting dalam proses penumpukan lemak di dalam tubuh, tidak ada faktor risiko yang menonjol atau yang paling dapat menyebabkan obesitas dibanding yang lain. Dari beberapa faktor risiko yang disebutkan sebelumnya, aktivitas fisik merupakan salah satunya. Aktivitas fisik berbanding terbalik dengan IMT yang akan menurun jika aktivitas fisik meningkat.¹¹

Aktivitas fisik itu sendiri adalah kontraksi otot rangka yang membutuhkan kalori lebih besar daripada pengeluaran energi saat istirahat dan menghasilkan pergerakan tubuh. Untuk aktivitas fisik pada remaja sendiri sudah dilakukan survei oleh WHO pada tahun 2018 yang hasilnya menyatakan bahwa 81% remaja berusia 11-17 tahun kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Didapatkan juga bahwa remaja perempuan lebih sedikit melakukan aktivitas daripada remaja laki-laki dimana prevalensi kurangnya aktivitas fisik remaja perempuan sebesar 84% dan pada remaja laki-laki 78%.¹⁴ Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2007, 48,2% penduduk Indonesia masih kurang melakukan aktivitas fisik.¹⁵ Lalu dari penelitian lain yang dilaksanakan pada tahun 2007 hingga 2014 terdapat peningkatan dari 18,8% menjadi

39,6% dalam kurangnya aktivitas fisik pada penduduk Indonesia.¹⁶ Pada tahun 2018 Riskesdas juga melakukan penelitian terhadap aktivitas fisik di Sumatera Barat dan hasilnya 55% remaja berumur 15-19 tahun kekurangan aktivitas fisik dan di Kota Padang sendiri terdapat 55% penduduk berusia lebih dari 10 tahun yang kekurangan aktivitas fisik.⁵

Aktivitas fisik juga terpantau semakin menurun akibat dari masa pandemi COVID-19 yang membatasi masyarakat untuk beraktivitas keluar rumah dengan bebas sehingga secara langsung ikut menghambat masyarakat untuk banyak melakukan aktivitas fisik. Dalam masa ini, masyarakat juga sulit mendapatkan makanan sehat, dibuktikan dari survei pada tahun 2020 yang dilakukan oleh *United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF)* kepada rumah-rumah yang berpendapatan rendah di daerah perkotaan di Jakarta. Pada survei ini ditemukan bahwa makanan bergizi seperti buah-buahan, sayur, daging, ikan, dan kacang-kacangan lebih sedikit dikonsumsi oleh anak-anak dibandingkan dengan tahun 2018 yang lalu.⁶

Dapat diketahui pula bahwa aktivitas fisik juga dipengaruhi oleh status sosial ekonomi, dapat terlihat dari ketika bepergian yang menggunakan kendaraan tertentu atau lebih memilih untuk berjalan kaki, lalu orang tua berpenghasilan lebih kerap melarang anaknya untuk beraktivitas bersama teman di luar rumah sehingga anaknya terbatas area permainannya dan lebih memilih untuk bermain barang elektronik daripada beraktivitas secara fisik.¹⁷

Sehingga, berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Peneliti memilih SMA Negeri 9 Padang karena SMA Negeri 9 Padang merupakan salah satu dari tiga SMA dengan prevalensi obesitas tertinggi yang berada di Kota Padang. Dapat diketahui pula bahwa SMA Negeri 9 Padang terletak di posisi yang lumayan strategis dan dekat dari Pasar Baru dimana mempermudah para siswanya untuk membeli jajanan dan dapat mempengaruhi banyaknya konsumsi makanan mereka dibandingkan dengan sekolah-sekolah lainnya. Terdapat pula prestasi siswa SMA Negeri 9 Padang yang perlu disorot dimana mereka memiliki Liga Sepakbola Sekolah yang dinamai dengan OSIS CUP yang selalu ditunggu-tunggu setiap tahunnya, dari sini kita dapat

mengetahui bahwa SMA Negeri 9 lumayan aktif secara fisik dalam berolahraga di kawasan sekolah.¹⁸ Karena alasan-alasan yang telah disebutkan, maka peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 9.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka didapatkan masalah dalam penelitian ini dan dirumuskan sebagai berikut:

1. Berapakah frekuensi obesitas siswa SMAN 9 Padang?
2. Berapakah rerata tingkat aktivitas fisik siswa SMAN 9 Padang?
3. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada siswa siswi SMAN 9 Padang?
4. Apakah jenis kelamin dan status sosial ekonomi merupakan faktor risiko dari hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas siswa SMAN 9 Padang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mencari hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa siswi SMAN 9 Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui rerata IMT pada siswa SMAN 9 Padang.
2. Mengetahui rerata aktivitas fisik siswa SMAN 9 Padang.
3. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa SMAN 9 Padang.
4. Mengetahui apakah jenis kelamin dan status sosial ekonomi berhubungan dengan hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas siswa SMAN 9 Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat terhadap ilmu pengetahuan

1. Dapat menjadi rujukan bagi peneliti lain yang meneliti hal serupa.
2. Menjadi pendukung teori yang telah ada/sudah lama.
3. Sumbangan teori mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan obesitas.

1.4.2 Manfaat terhadap masyarakat

1. Sebagai pertimbangan masyarakat untuk mengendalikan obesitas di Padang.
2. Agar masyarakat mengetahui seberapa pentingnya aktivitas fisik sehingga dapat meningkatkan aktivitas fisik pada remaja di Indonesia.

