

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah periode transisi perkembangan dari masa anak-anak menuju masa dewasa.^[1] Menurut Kemenkes, remaja adalah mereka yang berusia di kisaran 10-18 tahun.^[2] Sedangkan menurut WHO (*World Health Organization*), remaja dibagi ke dalam 3 kelompok, yaitu remaja awal (12-14 tahun), remaja pertengahan (15-17 tahun), masa remaja akhir (18-21 tahun). Remaja tergolong kelompok yang memiliki kerentanan terhadap persoalan gizi karena periode remaja adalah satu masa dalam kehidupan manusia yang sedang mengalami percepatan pertumbuhan menuju dewasa, sehingga masa remaja sangat memerlukan kebutuhan zat gizi yang optimal.^[3]

Salah satu permasalahan gizi yang dapat terjadi kepada remaja adalah obesitas. Obesitas adalah masalah kesehatan global yang sudah dikatakan menjadi persoalan epidemic global oleh WHO yang harus segera ditanggulangi.^[4] Jika tidak segera ditanggulangi maka obesitas akan menyebabkan dampak buruk bagi kesehatan yang dapat menimbulkan berbagai penyakit serius.^[5]

Obesitas merupakan kondisi yang tidak normal yaitu berupa akumulasi lemak berlebihan yang berada di tubuh, sehingga dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan risiko terjadinya permasalahan kesehatan.^[6] Obesitas dapat terjadi pada siapa saja, khususnya bagi remaja, hal tersebut di karenakan faktor genetik maupun karena faktor luar. Faktor yang paling sering menyebabkan obesitas adalah frekuensi konsumsi *junk food*, pola makan yang tidak baik, orang tua yang mengalami obesitas, konsumsi zat gizi makro yang berlebihan, dan kebiasaan tidak sarapan pagi.^[7]

WHO mengatakan, kejadian obesitas di seluruh dunia pada remaja meningkat empat kali lipat sejak tahun 1975. Pada tahun 2022, lebih dari 390 juta remaja serta anak-anak yang berada pada usia 5-19 tahun mengalami obesitas. Prevalensi obesitas pada remaja serta anak-anak yang berusia 5-19 tahun terjadi peningkatan secara drastis dari 8% pada tahun 1990 meningkat ke angka 20% di tahun 2022. Secara nasional, hasil data Riskesdas tahun 2013, diperoleh prevalensi obesitas pada remaja awal yang berusia 13-15 tahun sebesar 2,5%. Pada tahun 2018, diperoleh prevalensi obesitas pada remaja berusia 13-15 tahun menjadi 4,8%.^[8] Sehingga dari data tersebut diketahui bahwa terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada data yang tercatat. Sementara itu, hasil dari SKI tahun 2023, prevalensi obesitas di Sumatera Barat didapatkan sebesar 4,1%. Meskipun angka kejadian obesitas di Sumatera Barat masih di bawah angka nasional, tetapi angka kejadian obesitas di Sumatera Barat pada tahun 2023 masih tinggi dibandingkan provinsi lainnya, yaitu Banten (4,0%), Papua Tengah (3,8%), Jawa Tengah (3,7%), dan yang terendah berada di Papua Pegunungan (0,6%).^[9]

Obesitas terjadi dikarenakan penumpukan lemak di tubuh yang berlebihan. Kelebihan lemak dapat menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit degenerative yang nantinya akan mengganggu fungsi tubuh. Penyakit-penyakit yang timbul dikarenakan obesitas yaitu berupa hipertensi, penyakit jantung koroner, dan diabetes mellitus.^[10] Obesitas pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti faktor genetik, faktor umur, dan faktor perilaku. Faktor genetik memiliki peran terhadap terjadinya obesitas pada remaja karena obesitas dapat diwariskan dari generasi sebelumnya ke generasi berikutnya pada suatu keluarga.^[11] Selanjutnya, obesitas dapat disebabkan oleh faktor umur karena obesitas dapat terjadi pada segala rentang usia. Lalu, obesitas juga dapat terjadi karena faktor perilaku, yaitu perilaku

makan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan obesitas.^[12]

Faktor lain yang bisa menyebabkan terjadinya obesitas adalah kurangnya pengetahuan mengenai gizi^[13] Remaja dengan pengetahuan gizi yang kurang sering menentukan makanan yang salah, sedangkan remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik dapat menentukan makanan sesuai dengan yang dibutuhkannya. Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan berpengaruh pada sikap dan perilaku pemilihan makanan dan menentukan seseorang dalam memahami manfaat dari makanan yang dikonsumsinya.^[14] Kurangnya pengetahuan gizi menyebabkan remaja memiliki kebiasaan makan tidak baik, seperti jajanan yang tinggi gula, tinggi lemak, tinggi garam, dan tinggi kalori, maka akan menyebabkan obesitas pada remaja.^[15] Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jufri dkk, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan gizi memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kejadian obesitas, karena kurangnya pengetahuan gizi akan menyebabkan remaja mengonsumsi makanan secara berlebihan dan tidak sesuai dengan yang dibutuhkan.

Kebiasaan konsumsi *junk food* juga merupakan faktor yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas. *Junk food* merupakan makanan dengan kandungan nutrisi yang rendah karena *junk food* mengandung kadar lemak, kalori, gula, dan garam yang tinggi tetapi rendah nutrisi, serat, vitamin, dan mineral yang sangat jauh dari konsep gizi seimbang. *Junk food* banyak ditemukan dengan harga terjangkau dan memiliki rasa yang enak sehingga hal tersebut yang membuat remaja cenderung mengonsumsi *junk food*. Konsumsi *junk food* yang berlebihan akan menyebabkan remaja mengalami obesitas karena memiliki asupan energi yang tinggi, hal tersebut dapat terjadi disebabkan kebanyakan *junk food* mengandung sekitar 560 kilokalori per 100 gram porsi.^[16] Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Thesa dkk

yang menunjukkan bahwa semakin sering mengonsumsi *junk food* maka akan semakin berisiko remaja mengalami obesitas, hal tersebut terjadi karena *junk food* mengandung tinggi kalori dan lemak, tetapi rendah vitamin, serat, dan zat gizi lainnya.^[17]

Obesitas pada remaja juga dapat disebabkan oleh kurangnya melakukan aktivitas olahraga. Olahraga adalah salah satu jenis aktivitas fisik yang berkontribusi sebesar 20-50% terhadap penggunaan energi tubuh. Olahraga berbeda dengan aktivitas fisik, olahraga merupakan bentuk spesifik dari aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, serta dilaksanakan berulang-ulang yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik. Sedangkan aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang mengikutsertakan otot rangka dalam menghasilkan pengeluaran energi, seperti kegiatan sehari-hari berupa menyapu, berkebun, atau berjalan-jalan. Aktivitas fisik tidak memiliki tujuan khusus untuk peningkatan kebugaran fisik dan tidak direncanakan.

Olahraga yang baik, jika dilakukan minimal 3 kali/minggu, dengan durasi waktu tiap olahraga minimal 30 menit.^[18] Semakin kurangnya melakukan kegiatan olahraga maka akan mengakibatkan penumpukan lemak di dalam tubuh karena terjadi ketidakseimbangan pembakaran energi.^[19] Kurangnya kebiasaan olahraga pada remaja dengan asupan makan yang berlebihan akan menyebabkan terjadinya obesitas. Namun, jika olahraga dilakukan dengan berlebihan juga tidak baik bagi tubuh karena meskipun otot jantung setiap hari dilatih, tetapi otot-otot rangka akan mengalami kerusakan jika terlampau keras dilatih. Sehingga dibutuhkan keseimbangan antara keduanya agar terhindar dari obesitas.^[20]

Berdasarkan data Riskesdas Sumatera Barat pada tahun 2018, didapatkan prevalensi kejadian obesitas di Kota Padang pada remaja berumur 13-15 tahun sebesar 7,84%.^[21] Pada tahun 2023, berdasarkan hasil penjarangan kesehatan terjadi penurunan prevalensi obesitas di Kota Padang, yaitu menjadi sebesar 3,01%. Kota Padang termasuk dalam urutan ke 3 tertinggi di provinsi Sumatera Barat yang mengalami kejadian obesitas pada remaja, yaitu sebesar 3,01%. Sementara itu, pada urutan pertama dan kedua adalah Kota Padang Panjang sebesar 7,28% dan Bukittinggi sebesar 3,6%.

Penurunan angka kejadian obesitas di Kota Padang pada tahun 2023 terjadi karena disebabkan oleh program penjarangan kesehatan di SMP dilaksanakan hanya kepada anak kelas 7 saja. Sedangkan pada tahun 2018, program penjarangan kesehatan di SMP dilakukan pada kelas 7, kelas 8, dan kelas 9, sehingga dapat diketahui status gizi siswa secara keseluruhan.

Berdasarkan data dari hasil penjarangan kesehatan siswa yang telah dikumpulkan oleh Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2023, maka didapatkan sebanyak 1.358 siswa yang mengalami obesitas pada sekolah menengah pertama di Kota Padang. Siswa SMP di Kota Padang yang paling banyak mengalami obesitas terdapat di wilayah kerja Puskesmas Andalas, yaitu sebanyak 243 siswa atau sebesar 8%. Pada urutan kedua terdapat di wilayah kerja Puskesmas Ambacang sebesar 216 siswa.^[22] Menurut hasil skrining kesehatan tahun 2023 yang dilakukan oleh Puskesmas Andalas, didapatkan bahwa prevalensi obesitas tertinggi berada di SMPN 30 Padang sebanyak 74 siswa atau sebesar 10% yang mengalami obesitas.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti memiliki ketertarikan untuk melaksanakan penelitian tentang “Hubungan Pengetahuan Gizi,

Frekuensi Konsumsi *Junk Food*, dan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Obesitas pada Siswa di SMPN 30 Kota Padang Tahun 2024”

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, diperoleh rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi *junk food*, dan kebiasaan olahraga dengan kejadian obesitas pada siswa di SMPN 30 Padang tahun 2024?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi *junk food*, dan kebiasaan olahraga dengan kejadian obesitas di SMPN 30 Kota Padang tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik siswa meliputi usia, kelas, dan jenis kelamin pada siswa SMPN 30 Padang tahun 2024.
2. Diketahui distribusi frekuensi kejadian obesitas pada siswa SMPN 30 Padang pada tahun 2024.
3. Diketahui distribusi frekuensi pengetahuan gizi pada siswa SMPN 30 Padang pada tahun 2024.
4. Diketahui distribusi frekuensi konsumsi *junk food* pada siswa SMPN 30 Padang pada tahun 2024.



5. Diketahui distribusi frekuensi kebiasaan olahraga pada siswa SMPN 30 Padang pada tahun 2024.
6. Diketahui hubungan pengetahuan gizi terhadap kejadian obesitas pada siswa SMPN 30 Padang pada tahun 2024.
7. Diketahui hubungan frekuensi konsumsi *junk food* terhadap kejadian obesitas pada siswa SMPN 30 Padang pada tahun 2024.
8. Diketahui hubungan kebiasaan olahraga terhadap kejadian obesitas pada siswa SMPN 30 Padang pada tahun 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang hubungan pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi *junk food*, dan kebiasaan olahraga dengan kejadian obesitas pada siswa SMPN 30 Kota Padang.

1.4.2 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi dan menjadi bahan masukan dalam pengembangan pembelajaran serta menjadi bahan acuan dalam penelitian berikutnya mengenai hubungan pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi *junk food*, dan kebiasaan olahraga dengan kejadian obesitas.

1.4.3 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan pembaca khususnya mahasiswa mengenai hubungan pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi *junk food*, dan kebiasaan olahraga dengan kejadian obesitas.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi *junk food*, dan kebiasaan olahraga dengan kejadian obesitas di SMPN 30 Padang tahun 2024 . Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain *cross sectional study*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi *junk food*, dan kebiasaan olahraga sedangkan variabel dependen adalah obesitas. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari-Juli tahun 2024. Sampel pada penelitian ini adalah siswa SMPN 30 Padang kelas VIII dan IX.

