BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas dan kegemukan merupakan kondisi tidak normal tubuh yang ditandai dengan meningkatnya lemak berlebihan di dalam tubuh. Lemak yang berlebihan tersebut, umumnya disimpan pada jaringan subkutan, sekitar organ, dan kadang terinfiltrasi ke dalam organ. Penumpukan lemak tubuh yang berlebihan mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan. Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan yang semakin berkembang di berbagai belahan dunia, termasuk di Indonesia.⁽¹⁾ Pada usia remaja, faktor-faktor fisik, psikologis, dan sosial memainkan peran penting dalam menentukan pola makan, aktivitas fisik, serta kesejahteraan secara keseluruhan. Menurut data yang ada, prevalensi obesitas di kalangan remaja cenderung meningkat dalam beberapa dekade terakhir, dan hal ini menjadi perhatian utama bagi kesehatan masyarakat, terutama di negara berkembang seperti Indonesia.⁽²⁾

Memiliki tubuh ideal menjadi kebutuhan bagi sebagian remaja, meskipun parameternya yang menjadi ukuran cenderung tidak sehat dari sisi psikologi. Dimana umumnya parameter tubuh ideal ini hanya berdasar pada media promosi produk kecantikan yang memiliki penilaian sendiri untuk mendefinisikan arti dari bentuk tubuh ideal. Apabila seseorang memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal seperti berat badan berlebih atau disebut obesitas akan muncul rasa tidak percaya diri. Seseorang yang mengalami obesitas pada saat usia remaja tidak menutup kemungkinan ketika mencapai usia dewasa akan cenderung menjadi obesitas. Kejadian obesitas dapat dibuktikan dengan meningkatnya prevalensi kejadian

obesitas dalam kurun waktu lima tahun terakhir pada periode transisi antara remaja menjadi dewasa yaitu dari 10,9% menjadi 22,1 % yang memiliki IMT lebih 27 kg/m² dan 4,3 % diantaranya mempunyai IMT 40 kg/m² (Sargowo & Andarini, 2019).⁽³⁾

World Health Organisation (WHO) dalam studi terbaru yang dirilis oleh Lancet menunjukkan bahwa, pada tahun 2022, lebih dari 1 miliar orang di dunia kini mengalami obesitas. Obesitas di seluruh dunia pada kalangan orang dewasa meningkat lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1990, dan meningkat empat kali lipat di kalangan anak-anak dan remaja (usia 5 hingga 19 tahun) yaitu sebanyak 390 juta pada anak dan remaja (usia 5-19 tahun).⁽⁴⁾ Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan prevalensi kegemukan dan obesitas hingga obesitas sekitar 19,7% pada anak usia 5-12 tahun dan 16% pada anak usia 13-15 tahun. Hasil tersebut tidak jauh berbeda dengan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 yang berturut-turut sekitar 19,8% dan 16,2% pada kelompok usia yang sama. Dengan adanya kondisi tersebut, serta tantangan yang harus di hadapi pada masa kini, maka dipandang perlu untuk menyelenggarakan webinar ini (BRIN, 2024).

Pada tingkat Sumatra barat berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 prevalensi obesitas pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 10,6% (unicef, 2024). Berdasarkan data Riskesdas 2018, Kota Padang memiliki prevalensi obesitas sebesar 6,34%. Kota Padang berada pada urutan ke delapan dari 19 jumlah kabupaten/kota yang ada di Sumatra Barat. Berdasarkan hasil data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023 mengenai obesitas siswa menengah pertama, pravelensi tertinggi di wilayah kerja puskesmas Andalas. Obesitas menjadi masalah kesehatan cukup serius yang perlu diperhatikan. Penyebab utama obesitas karena tidak

seimbang energi antara kalori yang digunakan. Penyebab ketidak seimbangan dapat disebabkan karena peningkatan asupan makanan yang berenergi dengan kandungan lemak yang tinggi (WHO, 2020).

Remaja yang mengalami obesitas sepanjang hidupnya juga berisiko lebih tinggi untuk menderita masalah kesehatan yang cukup serius diantaranya yaitu gangguan metabolisme glukosa, penyakit degenerative seperti penyakit jantung, stroke, asma, dan sindrom metabolik.⁽⁵⁾ Bahkan dalam penelitian Suryawan & Tirtayasa, (2016) juga menemukan obesitas sebagai risiko gangguan tidur Obstructive Sleep Apnea (OSA). Selain mengakibatkan sejumlah masalah kesehatan fisik, obesitas juga dapat menimbulkan masalah psikologis, seperti stres, maupun depresi. Masalah psikologis ini muncul karena biasanya berawal dari rasa tidak percaya diri penderita obesitas yang mengalami perubahan bentuk badan sehingga lebih sering ditolak maupun dikucilkan oleh teman-teman mereka (Suryaputra & Nadhiroh, 2020).

Obesitas ini terjadi karena ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dengan kalori yang digunakan oleh tubuh. Ketidakseimbangan ini dapat terjadi karena peningkatan asupan makanan berenergi dengan kandungan lemak yang tinggi dan penurunan aktivitas fisik. Berkurangnya aktivitas fisik yang dilakukan juga berbanding lurus dengan semakin majunya teknologi mengingat di jaman sekarang anak-anak usia remaja lebih mengutamakan screentime dengan menonton TV atau bermain game dengan gadget, sehingga lebih meningkatkan pola konsumsi makanan dibandingkan dengan aktivitas fisiknya. (Rizona F, Latifin K, Septiawati D, et al. 2020).

Saat ini masyarakat khususnya remaja lebih cenderung memilih makanan fast food ketimbang makanan yang tinggi akan kandungan serat. Selain karena rasanya yang enak dan juga praktis, remaja lebih mudah terpengaruh oleh trend sosial atau mode yang berkembang sehingga secara tidak langsung dapat mempengaruhi perilaku konsumtif remaja terhadap pola konsumsinya. Perilaku konsumtif ini seakan sudah menjadi budaya dikalangan remaja.⁽⁶⁾ Hal tersebut disebabkan karena remaja cenderung royal terhadap barang secara berlebihan tanpa memikirkan berbagai pertimbangan, dimana remaja hanya melihat dari sisi kesenangan tanpa mementingkan prioritas kebutuhan.⁽⁷⁾ Menurut Hariyono, (2018) perilaku konsumtif ini salah satunya dapat timbul melalui lingkungan sosial remaja karena lingkungan pergaulan remaja dalam hal ini sekolah mempunyai pengaruh terhadap sikap, minat, pembicaraan, penampilan dan perilaku yang lebih besar dibandingkan keluarga.

Di zaman yang canggih ini, gadget sudah dikenal baik oleh remaja bahkan anak-anak. Menurut Survey Penggunaan Teknologi, Informasi, dan Komunikasi (TIK) pada tahun 2017, sekitar 65,34% individu berusia 9-19 tahun memiliki smartphone.⁽⁸⁾ Tren screen time semakin meningkat dari tahun ke tahun. Studi longitudinal yang dilakukan Thomas et al. (2020) selama 4 tahun (2010- 2014) pada sampel remaja yang sama menunjukkan peningkatan screen time yang signifikan yaitu sekitar 85,9 menit/hari, dengan peningkatan tayangan TV 17,2 menit/hari, penggunaan komputer 55,6 menit/hari, dan jaringan sosial dan komunikasi online 24,9 menit /hari.⁽⁹⁾ Christofaro et al. (2016) mengungkapkan bahwa terdapat prevalensi yang tinggi dari remaja yang memiliki tingkat screen time yang tinggi, yaitu sekitar 9 dari 10 remaja menghabiskan lebih dari dua jam sehari dalam

aktivitas layar. Kebiasaan screen time yang tinggi dapat berdampak pada status gizi remaja.⁽¹¹⁾ Remaja yang memiliki screen time melebihi rekomendasi (>2 jam/hari) memiliki kemungkinan untuk mengalami obesitas 2,6 kali lebih besar dibandingkan remaja dengan screen time yang cukup (≤ 2 jam/hari).⁽¹²⁾

Media sosial adalah sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual.⁽¹³⁾ Blog, jejaring sosial dan wiki merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia. Dampak positif dari media sosial adalah memudahkan kita untuk berinteraksi dengan banyak orang, memperluas pergaulan, jarak dan waktu bukan lagi masalah, lebih mudah dalam mengekspresikan diri, penyebaran informasi dapat berlangsung secara cepat, biaya lebih murah.⁽¹⁴⁾

Penelitian Dunga (2020) mengungkapkan bahwa pola makan dan kegemukan pada anak memiliki keterkaitan. Individu yang kelebihan berat badan cenderung akan makan apabila ingin makan dan bukan pada saat lapar.⁽¹⁶⁾ Mengonsumsi lebih banyak makanan dengan kandungan lemak tinggi daripada makanan dengan kandungan serat yang tinggi, membuat energi terus menumpuk di dalam tubuh karena ada ketidak seimbangan antara makanan yang masuk dan makanan yang keluar.⁽¹⁷⁾ Mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali per minggu serta porsi makan lebih dari tiga kali sehari dapat mempercepat tingkat kegemukan seseorang. Remaja pada usia 13-15 tahun berada pada fase pertumbuhan yang membutuhkan perhatian khusus terhadap asupan nutrisi, namun seringkali memiliki kecenderungan memilih makanan yang tidak sehat.⁽¹⁸⁾⁽¹⁹⁾

Penelitian di Afrika Barat (2019), menunjukkan bahwa aktifitas fisik merupakan faktor protektif bagi penderita obese yang tinggal di pinggiran kota . Di sisi lain, kebiasaan malas bergerak menjadi faktor yang mendukung terjadinya obese. ⁽²⁰⁾ Screen time merupakan salah satu aktivitas malas dan kebiasaan menonton televisi yang sering dijumpai pada masyarakat perkotaan. Menonton televisi merupakan salah satu faktor risiko yang dapat meningkatkan kejadian obesitas, terutama jika dilakukan >2 jam/hari. ⁽²¹⁾⁽²²⁾ Perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup telah mengakibatkan penurunan aktivitas gerak remaja. Aktivitas sedentary seperti bermain game online, menonton televisi, dan penggunaan gadget yang berlebihan berkontribusi signifikan terhadap risiko peningkatan berat badan. ⁽²³⁾ Perbedaan infrastruktur dan budaya aktivitas antara pusat kota dan pinggir kota diharapkan dapat memberikan perspektif baru dalam memahami hubungan aktivitas fisik dengan obesitas. ⁽²⁴⁾

Penelitian oleh Wijaya pada tahun 2019 terhadap individu berusia 18-25 tahun mengenai perilaku makan menunjukkan bahwa 38,8% responden mengakses konten kuliner di media sosial untuk mencari referensi mengenai makanan dan tempat makan, 63,9% responden mudah terpengaruh oleh konten kuliner baik melalui gambar maupun video, dan 54,6% responden akan melakukan pemesanan makanan ketika melihat konten di media sosial. ⁽²⁵⁾ Penelitian ini juga menyoroti korelasi positif yang signifikan ($r=0,294$) ($p=0,002$) antara intensitas penggunaan smartphone dan perilaku makan. Selain mempengaruhi perilaku makan, pola penggunaan media sosial juga dapat mempengaruhi aktivitas fisik. ⁽²⁶⁾ Peningkatan penggunaan media sosial sering kali sejalan dengan perilaku sedentari. Waluyo et al. 2019 menemukan bahwa di antara siswa SMP, hubungan antara penggunaan media

sosial dan aktivitas fisik menunjukkan korelasi yang tidak signifikan dan lemah ($r=0,005$) ($p=0,928$).⁽²⁷⁾⁽²⁸⁾

Lingkungan juga menentukan kejadian obesitas dimana lingkungan yang berpotensi untuk cenderung obesitas seperti lingkungan dimana prevalensinya baik dikota maupun di pinggir kota. Perbedaan lingkungan antara pusat kota dan pinggir kota menjadi faktor menarik untuk diteliti dalam konteks risiko obesitas.⁽²⁹⁾ Pusat kota dengan karakteristik kehidupan modern, akses makanan cepat saji yang melimpah, dan gaya hidup serba instan berpotensi memberikan pengaruh berbeda dibandingkan dengan wilayah pinggir kota yang masih memiliki pola kehidupan relatif tradisional.⁽³⁰⁾ Variasi akses terhadap fasilitas olahraga, jenis konsumsi makanan, dan aktivitas sehari-hari diduga berkontribusi terhadap perbedaan indeks masa tubuh dan status gizi remaja.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan pola konsumsi makan, aktifitas fisik dan paparan media sosial terhadap obesitas pada remaja awal (13-15 tahun) di SMPN 31 Padang”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja awal (13-15 tahun) di pusat kota dan pinggir kota tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian obesitas di SMPN 31 Padang tahun 2025
2. Mengetahui distribusi frekuensi pola konsumsi makan responden di SMPN 31 Padang tahun 2025
3. Mengetahui distribusi frekuensi aktifitas fisik di SMPN 31 Padang tahun 2025
4. Mengetahui distribusi frekuensi paparan sosial media di SMPN 31 Padang tahun 2025
5. Mengetahui hubungan pola konsumsi makan dengan kejadian obesitas pada remaja awal di SMPN 31 Padang tahun 2025
6. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja awal di SMPN 31 Padang tahun 2025
7. Mengetahui hubungan paparan media sosial dengan kejadian obesitas pada remaja awal SMPN 31 Padang tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penentan ini adalah diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan bagi masyarakat dan sebagai rujukan literatur ilmiah mengenai faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja awal (13-15 tahun) di SMPN 31 Padang.

1.4.2 Manfaat Akademis

Manfaat akademis dalam penelitian ini adalah diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan bidang kesehatan

masyarakat dan gizi serta media referensi bagi peneliti selanjutnya yang dapat digunakan untuk pengembangan penelitian lebih lanjut.

1.4.3 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan informasi mengenai berbagai hal berkaitan dengan obesitas sehingga masyarakat, khususnya remaja dapat menghindari perilaku menyimpang dalam Melewatkan sarapan atau sarapan tidak sehat yang kaya akan gula, lemak jenuh, atau karbohidrat sederhana (misalnya, sereal manis atau pastry) dapat menyebabkan lonjakan gula darah yang cepat dan rasa lapar lebih cepat setelahnya, yang dapat berujung pada makan berlebihan di kemudian hari.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas yang bertujuan untuk mengetahui faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja awal (13-15 tahun) di pusat kota dan pinggir kota tahun 2024. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja awal (13-15 tahun) di pusat kota dan pinggir kota.