

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2014) remaja atau dalam istilah asing yaitu *adolesence* yang berarti tumbuh kearah kematangan. Remaja adalah seseorang yang memiliki rentang usia 10-19 tahun. Pada fase remaja terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang memerlukan energi dan zat gizi lebih banyak. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan zat gizi (Barasi, 2007).

Kelebihan berat badan merupakan salah satu masalah gizi pada remaja karena perilaku gizi yang salah. Keadaan ini dapat menimbulkan berbagai macam efek terhadap pertumbuhan, perkembangan, psikososial dan timbulnya penyakit (Soetjningsih, 2014). Kelebihan berat badan adalah dampak dari konsumsi energi yang berlebihan dimana energi yang berlebihan tersebut disimpan di dalam tubuh sebagai lemak, sehingga akibatnya dari waktu ke waktu badan menjadi bertambah berat (Muchtadi, 2001).

Kelebihan berat badan merupakan masalah kesehatan yang dialami oleh hampir seluruh negara di dunia. *World Health Organization* (WHO) mencatat 10% laki-laki dan 14% perempuan di dunia mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2011. Angka tersebut meningkat dua kali lipat dari tahun 1980 (WHO, 2011).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2010 kelebihan berat badan dan obesitas merupakan faktor resiko penyebab kematian ke-5 di

dunia. Diperkirakan ada sekitar 2,8 juta penduduk di dunia meninggal akibat komplikasi obesitas. Untuk memantau status gizi seseorang yang berhubungan dengan kelebihan dan kekurangan berat badan dapat menggunakan IMT (Indeks Massa Tubuh) (Supriasa, 2012).

Menurut Hadi (2015), saat ini diseluruh dunia terdapat peningkatan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas hingga mencapai tingkat yang membahayakan. Kelebihan berat badan merupakan suatu masalah dalam dunia kesehatan dengan jumlah prevalensi yang selalu meningkat setiap tahun, baik di negara maju maupun di negara berkembang. Sebanyak 42 juta anak mengalami obesitas di dunia dan 35 juta diantaranya berasal dari negara berkembang. Setiap tahunnya terdapat 2,8 juta penduduk meninggal per tahun akibat obesitas (Hadi, 2006).

Prevalensi kelebihan berat badan meningkat sangat tajam di kawasan Asia Pasifik. Di Amerika Serikat prevalensi kelebihan berat badan pada remaja usia 12-19 tahun adalah sebesar 20,5% (Khomsan, 2016). Di Indonesia sendiri jumlah penderita obesitas remaja sudah mencapai angka 18% (Siswono, 2015). Penelitian berskala nasional menunjukkan 10,3% penduduk Indonesia berusia 15 tahun atau lebih mengalami kelebihan berat badan (Surjadi, 2013).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dari hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 sebesar 11,5%, pada tahun 2018 sebesar 13,6%. Artinya terjadi peningkatan sebesar 2,1% dari tahun 2013 ke tahun 2018 yang mengalami kelebihan berat badan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Berdasarkan dari data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2016 didapatkan bahwa prevalensi status gizi remaja dengan kategori kelebihan berat badan tertinggi adalah di Kabupaten Lima Puluh Kota 9,3%. Kota Padang masuk dalam 10 besar dengan prevalensi status gizi remaja bermasalah (kurus dan kelebihan berat badan) (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, 2016).

Peningkatan prevalensi kelebihan berat badan terjadi karena berkurangnya aktivitas fisik dan perubahan pola makan. Gaya hidup yang serba mudah dan santai yang membuat tubuh menjadi jarang bergerak atau menggunakan sedikit tenaga untuk aktivitas sehari-hari. Padahal dari makanan yang dikonsumsi, sebagian besarnya seharusnya dibakar agar tidak menumpuk menjadi lemak. Penumpukan lemak secara terus-menerus akan membuat ukuran tubuh menjadi terus bertambah (Dewi, 2015).

Penelitian di Amerika menunjukkan bahwa restoran cepat saji di sekitar sekolah akan mempengaruhi pola dan kebiasaan makan dari siswa sekolah tersebut. Pada akhirnya perubahan kebiasaan makan dan pola makan akan mempengaruhi jumlah siswa yang mengalami kelebihan berat badan dan kegemukan (Mumpuni, 2010)

Perubahan pola makan juga merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan pada remaja. Remaja juga cenderung mengonsumsi makanan cepat saji untuk menciptakan citra diri yang modern dalam komunitasnya. Remaja usia sekolah juga merupakan suatu kelompok masyarakat yang relatif rentan terhadap iklan terutama iklan makanan cepat saji di televisi (Alfadilah, 2014). Makanan cepat saji yang

dimaksud adalah jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana (Lutfi, 2015).

Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang meningkat secara global berpengaruh terhadap peningkatan IMT penduduk dunia (Shah *et al*, 2014). Konsumen makanan cepat saji meningkat dari 26,61% menjadi 32,76% antara tahun 1998 dan 2008 pada beberapa negara maju di dunia. Selama periode tersebut, nilai rata-rata IMT penduduk juga meningkat dari 25,8 kg/m<sup>2</sup> menjadi 26,4 kg/m<sup>2</sup> (Volgi *et al*, 2013).

Hampir seluruh negara maju dan sebagian besar negara berkembang mengalami peningkatan jumlah restoran cepat saji (Afridi dan Khan, 2004). Pertumbuhan restoran cepat saji mencapai sekitar 250.000 *outlet* di Amerika dalam 2 dekade terakhir. Restoran cepat saji dapat ditemukan di setiap komunitas bahkan di sekolah dan rumah sakit (Edelstein, 2006). *International Markets Bureau* (2013) melaporkan bahwa di Indonesia terdapat 4.847 unit restoran cepat saji pada tahun 2011 dan diperkirakan akan meningkat menjadi 6.727 unit pada tahun 2016.

Peningkatan jumlah kelebihan berat badan pada anak saat ini terjadi karena lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji modern yang lebih banyak mengandung energi dan sedikit serat. Hal tersebut perlu mendapat perhatian, sebab gizi lebih yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia (Oktaviani, 2012).

Makanan cepat saji juga memiliki beberapa kelebihan antara lain penyajian yang cepat sehingga tidak menghabiskan waktu lama dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, higienis dan dianggap sebagai makanan

bergengsi. Seperti yang dinyatakan Surya Alamsyah (2009), saat ini makanan cepat saji telah menjadi bagian dari perilaku konsumsi sebagian remaja di luar rumah di berbagai kota dan diperkirakan cenderung akan semakin meningkat.

Aktivitas fisik merupakan bentuk perilaku sedangkan pengeluaran energi merupakan *outcome* dari perilaku tersebut. Aktivitas fisik yang rendah disertai dengan pola makan yang berlebih dapat menimbulkan kejadian gizi lebih. Terjadinya peningkatan sel lemak dalam rongga perut atau panggul diakibatkan oleh penimbunan energi dalam bentuk jaringan lemak karena mobilisasi energi menurun (Gibney *et al*, 2009).

Selain perubahan pola makan, aktivitas fisik yang rendah juga dapat memicu terjadinya kelebihan berat badan. Aktivitas fisik remaja meliputi berolahraga, bermain *games* atau komputer, menonton televisi dan lama tidur. Kegiatan tersebut apabila dilakukan dengan terus menerus dapat meningkatkan kejadian obesitas. Sebuah penelitian di Mexico City menunjukkan bahwa anak dengan usia 9-16 tahun menonton televisi lebih dari 4 jam dan melakukan aktivitas sedang 2 jam per hari dapat berisiko mengalami obesitas. Menonton televisi termasuk dalam gaya sedentaris (*sedentary lifestyle*) yaitu gaya hidup santai dan meminimalisasikan aktivitas fisik. Menonton televisi tergolong kedalam aktivitas ringan yang berarti tidak banyak energi yang terpakai (Lowry *et al*, 2012).

*US Health and Human Services* merekomendasikan latihan fisik dengan intensitas sedang 150 menit dalam seminggu, dengan rata-rata 30 menit sehari selama lima hari per minggu. Rekomendasi tersebut dikeluarkan sebagai upaya prevensi dan promosi kesehatan (*US Department of Health&*

*Human Services*, 2008). Rekomendasi yang sama juga dikeluarkan oleh *American Heart Association* dengan tujuan mengurangi risiko terhadap penyakit jantung koroner (*AHA Scientific Position*, 2009).

Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 memperlihatkan bahwa 48,2% penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dikategorikan “cukup” apabila kegiatan dilakukan terus menerus minimal 10 menit dalam satu kegiatan tanpa henti dan secara kumulatif 150 menit dalam satu minggu (Depkes RI, 2018).

Pada pra survei awal yang dilakukan di 3 SMP di Kota Padang secara acak yaitu di SMPN 28 Padang, SMP IT Adzkie Padang, dan SMP PGRI 1 Padang. Dilakukan wawancara pada salah satu siswa dari masing-masing sekolah, dan didapatkan bahwa di SMP IT Adzkie Padang yang paling banyak mengonsumsi makanan cepat saji selama 1 bulan terakhir dan hanya beraktivitas fisik pada jam olahraga/ekstrakurikuler di sekolah dibandingkan 2 SMP yang lainnya.

SMP IT Adzkie Padang juga merupakan sekolah swasta yang cukup unggul di Kota Padang dengan biaya sekolah yang tinggi. Artinya mayoritas siswa yang bersekolah di SMP IT Adzkie Padang merupakan siswa dari kalangan menengah ke atas, yang memiliki uang saku besar. Sehingga mereka punya pilihan lebih banyak terkait makanan yang ingin dibeli. Mereka yang memiliki uang saku besar cenderung melewatkan sarapan karena berfikir dapat membeli sarapan diluar rumah.

Siswa sekolah SMP IT Adzkia Padang juga memiliki jadwal kegiatan sekolah yang padat, baik jadwal akademik dalam proses pembelajaran dimana jam masuk sekolah tersebut pukul 07.30-15.40 WIB. Sedangkan pada hari Sabtu merupakan jam ekstrakurikuler bagi siswa SMP IT Adzkia Padang. Ekstrakurikuler tersebut dimulai pada jam 7.30-12.00 WIB. Kegiatan ekstrakurikuler diantaranya OSIS, peminatan bidang mata pelajaran, pramuka, tata boga, menggambar, taekwondo, olahraga (bola basket, bola voli, tenis meja, badminton dll), serta kerohanian. Maka dari itu, SMP IT Adzkia Padang dipilih sebagai lokasi penelitian.

Dari hasil penjarangan kesehatan/pemeriksaan berkala peserta didik SMP yang dilakukan oleh Puskesmas Kuranji Kota Padang pada tahun 2019 pada siswa SMP IT Adzkia Kota Padang kelas VII yang berjumlah 122 orang, didapatkan 17 orang siswa mengalami berat badan lebih ( $>1$  SD sampai dengan 2 SD) dan 18 orang siswa yang mengalami obesitas ( $>2$  SD).

Survei awal juga dilakukan oleh peneliti di SMP IT Adzkia Padang didapatkan 4 dari 10 siswa tergolong dalam status kelebihan berat badan berdasarkan IMT/U ( $> +1$  SD sampai dengan  $+2$  SD) dan terdapat 1 siswa yang tergolong obesitas berdasarkan IMT/U ( $> +2$  SD). Sebanyak 3 orang diantaranya mengatakan sering mengonsumsi makanan cepat saji yang merupakan perilaku makan yang tidak sehat. Salah satu orang tua dari 10 siswa tidak memasak dirumah karena ke-2 orang tuanya sibuk bekerja, siswa tersebut rata-rata memiliki uang saku Rp 50.000,00/hari. Aktivitas fisik yang mereka lakukan pada waktu luang menonton televisi, mengikuti les, membaca buku pelajaran, bermain *game*, berolahraga hanya pada jam olahraga saja dan

mengikuti berbagai ekstrakurikuler. Di SMP IT Adzkie Padang juga memiliki sebuah mini market serta 3 kantin yang tersebar di lingkungan sekolah yang juga menjual berbagai makanan cepat saji.

Dari hasil survei awal tersebut, maka peneliti melakukan penelitian tentang “Hubungan kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kejadian kelebihan berat badan pada siswa SMP IT Adzkie Padang”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah berdasarkan latar belakang tersebut adalah “Apakah ada hubungan kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kejadian kelebihan berat badan pada siswa SMP IT Adzkie Padang”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kejadian kelebihan berat badan pada siswa SMP IT Adzkie Padang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui distribusi kejadian kelebihan berat badan pada siswa SMP IT Adzkie Padang.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi mengkonsumsi makanan cepat saji pada siswa SMP IT Adzkie Padang.
- c. Mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada siswa SMP IT Adzkie Padang.



- d. Mengetahui hubungan kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian kelebihan berat badan pada siswa SMP IT Adzkie Padang.
- e. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian kelebihan berat badan pada siswa SMP IT Adzkie Padang.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Bagi Pengembangan Keilmuan**

Menambah dan meningkatkan wawasan, pengetahuan, keterampilan dalam mengumpulkan, mengolah, menganalisis serta menginformasikan data temuan hubungan kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kejadian kelebihan berat badan pada siswa SMP IT Adzkie Padang.

##### **1.4.2 Bagi Sekolah**

Dapat menambah informasi yang dapat dijadikan bahan masukan bagi akademik dalam pengembangan pembelajaran dan bahan acuan untuk penelitian selanjutnya dan dapat memberikan gambaran tentang hubungan kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kejadian kelebihan berat badan pada remaja siswa SMP IT Adzkie Padang.

##### **1.4.3 Bagi Petugas Kesehatan dan Pemerintah**

Sebagai bahan informasi bagi puskesmas, petugas kesehatan, dan pemerintah dalam menentukan kebijakan yang akan datang sehingga masalah kesehatan dapat diatasi.

#### **1.4.4 Bagi Fakultas Kedokteran**

Sebagai tambahan referensi dan kepustakaan, khususnya tentang hubungan kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kejadian kelebihan berat badan pada siswa SMP.

#### **1.4.5 Bagi Masyarakat**

Sebagai sumber informasi mengenai kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kelebihan berat badan pada siswa SMP dan membantu masyarakat dalam mendeteksi adanya risiko berkembangnya obesitas pada remaja sebagai dasar perencanaan perbaikan status remaja terutama dengan riwayat kelebihan berat badan.

