

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan peningkatan berat badan melampaui batas kebutuhan fisik dan skeletal, akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan.⁽¹⁾ Obesitas menjadi masalah global yang belum terselesaikan, baik di negara berkembang maupun di negara maju. Penyakit kardiovaskuler, ortopedi, dan penyakit degeneratif memiliki kaitan yang erat dengan kejadian obesitas. Selain penyakit tersebut, obesitas juga dapat menimbulkan masalah psikososial. Namun sering kali obesitas dijadikan tolak ukur orang awam untuk menggambarkan kehidupan yang makmur.

Tahun 2014, sekitar 13% penduduk dunia (11% pria dan 15% wanita) terkena obesitas, sedangkan 39% penduduk berusia 18 tahun keatas memiliki indeks massa tubuh *Overweight*⁽²⁾. Berdasarkan data Riskesdas 2013, prevalensi obesitas di Indonesia ditemukan sebesar 15,4 %, dengan angka prevalensi obesitas pada laki-laki meningkat dari 7,8% pada tahun 2010 menjadi 19,7 % di tahun 2013 sedangkan pada perempuan angka prevalensi obesitas meningkat menjadi 32,9%. Sedangkan prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10.8 %, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% obesitas⁽³⁾ Angka ini menunjukkan bahwa masih tingginya kejadian obesitas di Indonesia, dan terus bertambah seiring dengan perkembangan global yang menyediakan segala kebutuhan dalam bentuk instan.

Angka prevalensi obesitas pada usia 13-18 tahun di Jawa Tengah sebesar 1,3% dari penduduk usia tersebut. Kota Semarang termasuk dalam 14 Kabupaten/Kota dengan angka prevalensi obesitas lebih tinggi daripada angka prevalensi obesitas Jawa tengah, yaitu sebesar 2,7 %.⁽³⁾

Obesitas pada orang dewasa berkaitan dengan sindroma metabolik,⁽⁴⁾ obesitas serta sindroma metabolik yang berkembang pada masa anak akan berlanjut sampai dewasa.⁽⁵⁾ Gangguan kesehatan yang berawal dari obesitas, dari kategori dengan non-fatal yang berakibat kepada kualitas hidup, seperti kesulitan dalam pernapasan, gangguan muskuloskeletal seperti osteoarthritis, masalah pada kulit dan kosmetik, infertilitas, serta peningkatan disabilitas, yang berujung pada peningkatan morbiditas dini termasuk *Noninsulin-dependent Diabetes Mellitus* (NIDDM), batu empedu, penyakit kardiovaskular (Hipertensi, stroke, CHD-*Coronary Heart Disease*) dan beberapa penyakit kanker (kanker endometrium, mamma, kolon).⁽⁶⁾ Prevalensi hipertensi, hiperkolesterol dan DM cenderung semakin meningkat seiring dengan meningkatnya IMT individu.⁽⁷⁾

Kuantitas dan kualitas makanan serta aktivitas fisik memegang peranan penting dalam peningkatan angka kejadian obesitas. Terutama di era globalisasi, kuantitas dan kualitas makanan yang dipilih adalah makanan yang tersedia secara instan, seperti *fast food*, *junk food*, makanan ringan, ataupun jajanan sekolah yang lebih mengutamakan rasa enak tanpa mempertimbangkan jumlah kalori yang terkandung, apakah sesuai dengan kebutuhan seharusnya. Hal ini diperburuk dengan

aktivitas fisik sehari-hari yang sedikit. Anak-anak dan remaja sekarang cenderung bermain di dalam rumah ataupun menghabiskan waktu di dalam ruangan, seperti menonton televisi, bermain video game ataupun terikat dengan *gadget* untuk waktu yang cukup lama. Penumpukan energi akan disimpan dalam bentuk lemak di berbagai tempat di bagian tubuh. Jadwal sekolah lebih dipusatkan pada kegiatan belajar dalam ruangan, dibandingkan aktivitas ekstrakurikuler yang melibatkan kerja fisik yang sangat dibutuhkan oleh remaja dalam masa pertumbuhan.

Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukan kajian mengenai hubungan pola makan dan aktivitas terhadap angka kejadian *overweight* dan obesitas pada remaja usia 13-17 tahun, yang dalam hal ini adalah usia siswa sekolah menengah di kota Semarang. *Overweight* merupakan peringatan dini menuju obesitas, sedangkan obesitas merupakan risiko terhadap beberapa penyakit non infeksi.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Permasalahan Umum

Apakah ada hubungan antara pola makan dan aktivitas dengan kejadian *overweight* dan obesitas pada remaja?

1.2.2 Permasalahan Khusus

- a. Apakah ada hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian *overweight* dan obesitas pada remaja?
- b. Apakah ada hubungan bermakna antara aktivitas dengan kejadian *overweight* dan obesitas pada remaja

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui adanya hubungan pola makan dan aktivitas dengan angka kejadian *overweight* pada remaja

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Menganalisis kekuatan hubungan antara pola makan dengan kejadian *overweight* dan obesitas pada remaja
- 2) Menganalisis kekuatan hubungan antarjenis aktivitas dengan kejadian *overweight* dan obesitas pada remaja

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut :

- 1) Bidang akademik : hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumbangsih ilmu pengetahuan tentang pola makan dan aktivitas yang berperan dalam peningkatan berat badan
- 2) Bidang masyarakat umum : hasil ini memberikan informasi kepada masyarakat tentang faktor-faktor terjadinya berat badan berlenbih dan faktor-faktor yang membawanya ke masalah obesitas
- 3) Bidang penelitian : hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan rujukan referensi untuk penelitian selanjutnya

1.5 Orisinalitas

Penulis telah melakukan penelusuran pustaka dan terdapat penelitian yang mirip, antara lain :

Tabel 1. Daftar Penelitian Sebelumnya

Nama, Judul, dan Tempat Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Muhammad Ganda Saputra Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). 2014	Penelitian analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Subyek adalah mahasiswa tingkat 1 Akper Lamongan di Kab. Lamongan sebanyak 62 orang.	Terdapat hubungan antara pola makan dengan indeks massa tubuh (r= 0,330 ; p=0,009). Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (r=0,320 ; p=0,011). Terdapat hubungan secara bersama dari pola makan dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh.
Dieni Nur Azizah. Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh Remaja di Madrasah Aliyah Al Mukmin Sukoharjo. 2014	Penelitian observasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Besar populasi adalah 186 remaja putri. Sampel berjumlah 37 subjek. Data yang dikumpulkan meliputi identitas subjek yang diperoleh dari hasil pengisian kuisioner, asupan energi yang dikonsumsi diperoleh dari <i>recall</i> 3x24 jam dan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari yang diperoleh dari hasil <i>recall</i> aktivitasfisik 3x24 jam	Tidak ada hubungan antara asupan energi dengan Indeks Massa Tubuh dengan nilai $p > 0,05$ (p=0,537). Aktivitas fisik ada hubungan dengan Indeks Massa Tubuh .

Nama, Judul, dan Tempat Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Ismiaty W. Wonelo. Hubungan antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Remaja SMA Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango. 2014	Penelitian Deskriptif Analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Jumlah subjek 186 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner dan observasi dengan teknik analisa data univariat dan bivariat menggunakan <i>Chi-Square</i> dengan nilai <i>p-value</i> <0,005.	Ada hubungan antara pola makan dengan obesitas dengan nilai <i>p-value</i> = 0,000 <0,005 dan hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas dengan nilai <i>p-value</i> = 0,000 <0,005.

Berdasarkan tabel diatas, maka penelitian yang dilakukan berbeda dengan penelitian sebelumnya dalam sampel dan lokasi penelitian. Dalam penelitian yang dilakukan, sampel yang digunakan adalah remaja usia 13-17 tahun dengan status sekolah menengah (SMP-SMA/ sederajat), dengan metode *purposive sampling* sedangkan variabel terikatnya adalah status *overweight* dan obesitas yang diukur dengan indeks massa tubuh per umur.