

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang belum bisa diatasi sehingga menjadi perhatian baik di Indonesia maupun global (UNICEF, 2022). Obesitas terus meningkat terutama pada usia remaja yang seharusnya memerlukan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya, karena akan mempengaruhi tahap pertumbuhan dan perkembangan (Arbie *et al.*, 2022). Obesitas terjadi ketika jumlah jaringan lemak terhadap berat badan total di dalam tubuh lebih tinggi dari pada keadaan normalnya (Sumarni & Bangkele, 2023).

Kasus obesitas di dunia pada tahun 2022 telah mencapai 160 juta anak beserta remaja dengan rentang usia 5-19 (WHO, 2024). Indonesia terus mengalami peningkatan jumlah penderita obesitas khususnya pada remaja dengan usia 13 – 15 tahun mencapai 7,9%, dan 16 – 18 tahun mencapai 8,9% (Riskesmas, 2022). Jawa timur mencapai angka 13.80% dengan kejadian obesitas pada usia 5 – 12 tahun, 15% dengan rentang usia 13 – 15 tahun, dan 10,2 % usia 16 – 18 tahun (UNICEF, 2024). Kasus obesitas di Kota Malang tercatat 9.10% pada usia 5 – 12 tahun, 5.39% usia 13 – 15 tahun, dan 7.78% usia 16 – 18 tahun (Riskesmas, 2022).

Faktor yang menyebabkan seseorang mengalami obesitas yaitu perilaku makan atau *eating behavior* yang kurang baik (Nabila *et al.*, 2024). Makanan yang dikonsumsi setiap hari pada penderita obesitas dominan dengan kandungan

rendah serat, namun tinggi karbohidrat, protein, maupun lemak atau biasa disebut dengan zat gizi makro, sehingga kadar energi melebihi yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat makro tersebut akan ditahan oleh tubuh dalam bentuk lemak yang akan mengakibatkan peningkatan berat badan secara keseluruhan. Selain itu, saat ini sedang marak penyediaan makanan yang lebih praktis untuk dikonsumsi dengan alasan lebih efisien maupun rasanya yang enak, misalnya makanan cepat saji (Alfora *et al.*, 2023). Kandungan lemak dalam makanan cepat saji tergolong tinggi yaitu berkisar antara 40 – 50 % (H. Akbar, 2020).

Obesitas memiliki dampak merugikan yang luas terhadap status kesehatan seseorang, secara signifikan meningkatkan mortalitas dan mengurangi harapan hidup sebesar 5-10 tahun, terutama karena hubungannya dengan penyakit kardiovaskular dan kanker. Salah satu penyakit kardiovaskular yang umum adalah hipertensi, di mana individu dengan obesitas memiliki kemungkinan 2,21 kali lebih besar untuk mengalaminya dibandingkan dengan orang ber-BMI normal. Obesitas juga merupakan faktor risiko utama diabetes melitus tipe 2, karena mengganggu efektivitas insulin dalam menjaga kadar gula darah. Selain itu, obesitas sangat memengaruhi kualitas hidup; peningkatan BMI berkorelasi dengan penurunan kualitas hidup yang lebih besar daripada dampak kanker dan diabetes, bahkan sebanding dengan kondisi serius seperti skizofrenia, gagal jantung, atau gagal ginjal. Remaja dengan obesitas juga mengalami kesulitan psikologis dan penurunan kualitas hidup. (Az-Zahra *et al.*, 2022). Selain itu, gangguan lain yang bisa muncul yaitu menurunnya perkembangan motorik kasar sebab perubahan fisik yang dialami penderita, sehingga kesulitan melakukan gerak seperti berjalan, berlari, dan melompat (Zahari *et al.*, 2022)).

Menurut penelitian oleh (Pelealu *et al.*, 2021) tentang hubungan pola makan dengan obesitas pada remaja menunjukkan bahwa dari 187 responden didapatkan hasil 97 siswa memiliki perilaku makan yang berlebih, dan 64 responden mengalami obesitas. Penelitian yang dilakukan oleh (Mulyani *et al.*, 2020) tentang faktor penyebab obesitas menunjukkan bahwa dari 40 responden, sebanyak 24 orang (60%) mengalami obesitas dan sering mengonsumsi *fast food* atau makanan cepat saji. Konsumsi makanan cepat saji oleh remaja dipengaruhi oleh uang saku yang mereka terima sehingga dengan mudah remaja mampu membeli makanan yang mereka inginkan. (Salsabilla & Sulistyowati, 2021). Penelitian oleh (Ambarwati *et al.*, 2022) menunjukkan bahwa perilaku makan dengan aspek *emotional eating* sebanyak 29 responden dimana 7,9% mengalami obesitas, *Restraint eating* sebanyak 26 responden dimana 3,4% mengalami obesitas, dan *external eating* sebanyak 34 responden dimana 18% mengalami obesitas. Berdasarkan fenomena obesitas yang semakin meluas, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh perilaku makan terhadap risiko obesitas pada kalangan remaja, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan peneliti akan penyebab obesitas terkait dengan perilaku makan yang biasa dikonsumsi oleh remaja di era modern ini.

Pencegahan untuk mengatasi kejadian obesitas dapat dilakukan dengan mengelola proporsi energi masuk dengan yang dibutuhkan (Kemenkes, 2021). Pencegahan obesitas secara mandiri dapat dilakukan dengan pembatasan makanan yang mengandung padat energi juga memperbaiki perilaku makan seperti konsumsi buah, sayur, kacang atau biji - bijian, dan meminimalkan minum dengan kandungan tinggi glukosa. Melakukan hidup sehat dengan menerapkan diet, aktivitas fisik, meningkatkan kualitas tidur, serta manajemen

emosi diri dapat membantu menurunkan risiko obesitas (WHO, 2024). Selain pencegahan tersebut, melakukan edukasi tentang gaya hidup sehat kepada orang tua dan anak juga dapat mencegah kejadian obesitas (Anggoro, 2022).

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kondisi aktual yang telah dijelaskan, permasalahan yang akan dianalisis lebih lanjut adalah “Bagaimana perilaku makan atau *eating behavior* pada remaja di SMPN 20 dan SMP Taman Siswa Kota Malang?”.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis bagaimana hubungan *eating behavior* dengan obesitas pada remaja di SMPN 20 dan SMP Taman Siswa Kota Malang

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *eating behavior* dari aspek *cognitive restraint*, dengan obesitas pada remaja dengan IMT >25.0.
2. Mengidentifikasi *eating behavior* dari aspek *uncontrolled eating*, dengan obesitas pada remaja dengan IMT >25.0.
3. Mengidentifikasi *eating behavior* dari aspek *emotional eating*, dengan obesitas pada remaja dengan IMT >25.0.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Bagi Peneliti

Menambah kompetensi peneliti terhadap perilaku makan beserta obesitas, sehingga dapat membantu peneliti dalam

mengoptimalkan teori yang berfokus pada perilaku makan serta obesitas.

#### **1.4.2 Bagi Akademisi**

Membantu mengembangkan derajat pendidikan khususnya di aspek kesehatan serta gizi. Bertambahnya pengetahuan dapat mempengaruhi akademisi dalam mendidik mahasiswa sehingga lebih efektif.

#### **1.4.3 Bagi Masyarakat**

Membantu meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap obesitas sehingga dapat mendorong perilaku hidup sehat. Penelitian ini juga dapat membantu penderita obesitas dalam merencanakan perubahan terhadap pola makan dan memperoleh berat badan yang sehat.

#### **1.4.4 Bagi Responden**

Membantu meningkatkan kesadaran diri responden dengan lebih memahami pola makan mereka, sehingga memotivasi responden untuk merubah perilaku makan tidak sehat.

## 1.5 Keaslian Penelitian

Table 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	(Abduelkarem, Sharif, Bankessli, Kamal, Kulhasan, Hamrouni, 2020)	<i>Obesity and its associated risk factors among school – aged children in Sharjah, UAE</i>	<i>Cross sectional survey</i>	Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa lebih dari separuh peserta dengan jenis kelamin wanita (379; 55,9%) dan anak – anak (191; 28,2%) menderita obesitas atau kelebihan berat badan. Seperempat anak dengan aktivitas fisik yang rendah (162; 23,9), konsumsi permen yang berlebih (370; 54,6%), dan konsumsi makanan cepat saji (324; 8%). Makanan yang dikonsumsi, usia, waktu yang telah dihabiskan di depan layar TV berhubungan secara signifikan dengan indeks massa tubuh.	Judul, variabel, sampel, serta lokasi penelitian merupakan pembeda dasar dengan penelitian yang penulis lakukan.
2.	(Juanda, Roesdiyanto, Rahayuni, Widiawati, 2023)	<i>The relationship of physical activity and diet with obesity in state junior high school 4 students in Malang City</i>	<i>Correlational study with a quantitative approach</i>	Studi ini menyimpulkan bahwa Adanya hubungan sebab akibat yang signifikan antara aktivitas fisik rendah dan kejadian obesitas. Semakin tinggi kegiatan atau aktivitas yang dilakukan seseorang maka mengalami penurunan terhadap kejadian risiko obesitas. Selain itu,	Judul, variabel, serta lokasi penelitian merupakan pembeda dasar dengan penelitian yang penulis lakukan

				terdapat hubungan yang menonjol antara pola makan dan kejadian obesitas. Semakin tinggi konsumsi energi berlebih, maka semakin tinggi pula risiko terjadinya obesitas.	
3.	(Garcia, Torres, Tomé, Martínez, Marín, Serrano, 2023)	<i>Eating Behavior and Obesity in a Sample of Spanish Schoolchildren</i>	<i>Cross sectional study</i>	Hasil penelitian ini membuktikan bahwa adanya hubungan antara status gizi antropometri dan skor pada subskala tes psikometri CEBQ. Pada subskala pro-asupan, anak sekolah yang kelebihan berat badan, obesitas perut, atau %BF tinggi mendapatkan nilai yang lebih besar. Namun sebaliknya, pada subskala anti-asupan, nilai rata-ratanya lebih kecil dibanding yang memiliki berat badan normal. Dapat ditarik kesimpulan bahwa anak sekolah yang memiliki berat badan lebih atau obesitas mempunyai respon kenyang yang lebih kecil, asupan makanan yang lebih cepat, dan pola makan berlebihan secara emosional.	Judul, variabel, serta lokasi penelitian merupakan pembeda dasar dengan penelitian yang penulis lakukan.