

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap pertumbuhan dan kematangan manusia, serta masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju dewasa di mana perubahan terus terjadi. Kesehatan dan gizi pada remaja akan dipengaruhi oleh perubahan fisik yang disebabkan oleh pertumbuhan. Masalah gizi, seperti kekurangan gizi atau obesitas, akan muncul ketika asupan kebutuhan dan kecukupan tidak seimbang. Penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan energi jangka panjang antara asupan dan pengeluaran dikenal sebagai obesitas (Azzahra & Anggraini, 2022)

Obesitas merupakan kondisi kelebihan berat badan karena penumpukan lemak berlebih yang terjadi akibat kondisi asupan energi jauh melebihi penggunaan energi. Pada remaja kejadian kegemukan dan obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa (Azzahra & Anggraini, 2022). Obesitas pada usia remaja perlu mendapatkan perhatian sebab jika pada usia remaja mengalami obesitas maka 80% remaja tersebut dapat menderita obesitas saat usia dewasa (Paramita et al., 2023). Selain itu, kelebihan berat badan pada remaja meningkatkan risiko terjadinya hipertensi, diabetes melitus tipe II, penyakit jantung, stroke, sindrom metabolik, serta dapat memicu munculnya penyakit kardiovaskuler (Alfiah, 2020).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 2,3 milyar remaja usia 15 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, dari jumlah tersebut lebih dari 700 juta mengalami obesitas. Dengan prevalensi sebesar 11% pada pria, dan 12% pada wanita. Prevalensi tinggi terjadi di negara maju seperti Amerika Serikat maupun Eropa

yang mengalami *overweight* sebesar 62% dan 26% obesitas. Di Asia tenggara angka *overweight* mencapai 14% dan 3% obesitas (Meila et al., 2022).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), menunjukkan bahwa kejadian obesitas di Indonesia pada remaja usia 13-15 tahun yakni berat badan lebih (*overweight*) 11,2% dan obesitas 4,8%. Kejadian obesitas di Indonesia pada remaja 16-18 tahun yakni berat badan lebih (*overweight*) 9,5% dan obesitas 4,0%. Jika dibandingkan dengan Riskesdas sebelumnya masalah gizi pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia mengalami kenaikan kasus yaitu berat badan lebih dari 7,3% meningkat menjadi 9,5% dan obesitas dari 1,6% meningkat menjadi 4,0% (Lestari et al., 2022).

Prevalensi status gizi berdasarkan IMT/U (Indeks Massa Tubuh Menurut Umur) pada remaja usia 13-15 tahun di Kalimantan Tengah didapati angka gizi lebih atau gemuk sebesar 9,7% dan angka obesitas sebesar 4,0%. Pada remaja usia 16-18 tahun didapati angka gizi lebih atau gemuk sebesar 7,1% dan angka obesitas sebesar 4,25% (Riskesdas, 2018). Dibandingkan Riskesdas sebelumnya, masalah gizi remaja usia 16-18 tahun yang mengalami obesitas di Provinsi Kalimantan Tengah didapatkan mengalami kenaikan kasus dari 1,9% meningkat menjadi 4,25%. Prevalensi status gizi remaja usia 13-15 tahun di wilayah Kota Palangka Raya ditemukan sebesar 12,97% remaja dengan status gemuk dan sebesar 2,90% dengan status obesitas. Pada remaja usia 16-18 tahun ditemukan sebesar 11,69% dengan status gemuk dan sebesar 7,8% dengan status obesitas (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi status gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun mengalami kenaikan kasus yakni, obesitas dari 2,2% meningkat jadi 7,8% dan gemuk dari 4,5% meningkat jadi 11,69% (Lestari et al., 2022).

Tingginya prevalensi obesitas pada remaja dapat menurunkan rasa percaya diri remaja dan mempengaruhi beberapa aspek pendewasaan, termasuk kematangan psikologis dan sosial (Februhartanty et al., 2019). Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, usia, dan jenis kelamin merupakan beberapa faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas (Hafid & Hanapi, 2019).

Fast food merupakan makanan yang memiliki banyak kalori, lemak, dan rendah serat yang dapat menyebabkan kelebihan gizi. Konsumsi makanan cepat saji dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas di kalangan remaja (Hafid & Hanapi, 2019). Bagi remaja, mengonsumsi makanan *fast food* lebih dari tiga kali dalam seminggu dapat meningkatkan risiko obesitas sebanyak 1.892 kali (Ramadani & Jannah, 2023).

Aktivitas fisik juga dapat menjadi faktor terjadinya obesitas pada remaja. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh termasuk sistem otot dan sistem penunjang lainnya (jantung dan paru-paru) yang memerlukan pengeluaran energi (Paramita et al., 2023). Aktivitas fisik yang rendah menyebabkan rendahnya proses metabolisme tubuh sehingga terjadi penumpukan lemak di dalam tubuh.

Genetik merupakan kondisi gen yang diwariskan pada generasi selanjutnya dimana kerentanan genetik terhadap obesitas masih sangat tinggi (Riany et al., 2021). Menurut Kementerian Kesehatan tahun 2020 bila salah satu orangtua menderita obesitas, maka peluang anak-anak menjadi obesitas 40-50%. Bila kedua orangtua menderita obesitas, maka peluang faktor keturunan menjadi 70-80%.

Untuk mencegah peningkatan obesitas pada remaja, maka perlu adanya suatu upaya pencegahan melalui sosialisasi pada remaja, melakukan pemeriksaan kesehatan

serta mendeteksi kasus obesitas sedini mungkin dengan memberikan edukasi guna mengetahui berbagai faktor yang berkaitan dengan obesitas pada remaja. Faktor-faktor tersebut seperti frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktivitas fisik, dan genetik (Fauzan et al., 2023).

Penelitian yang mengkaji faktor risiko obesitas masih jarang diteliti, khususnya pada remaja di sekolah. Berdasarkan hal tersebut maka penting dilakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kejadian obesitas pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat dirumuskan masalah penelitian adalah “Apa Saja Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMAN 2 Palangka Raya?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja.
2. Menganalisis faktor-faktor dominan yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan dapat menambah wawasan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk mengetahui adanya faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas pada remaja yang mungkin bisa dijadikan pedoman dalam menyikapi permasalahan berat badan remaja di Indonesia.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Meila et al., 2022) yang berjudul “Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional* dan didapatkan hasil dari analisis uji korelasi spearman diperoleh nilai $p=0,065$ ($p>0,05$), maka H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh.

Adapun perbedaan dengan penelitian yang saya lakukan terletak pada tujuan penelitian. Tujuan penelitian saya yaitu untuk mengetahui hubungan faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. Perbedaan penelitian terdahulu dengan sekarang terletak pada variabel. Variabel terdahulu adalah

aktivitas fisik dan indeks massa tubuh remaja sedangkan variable pada penelitian sekarang adalah frekuensi konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, riwayat obesitas orang tua dan obesitas.

2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Nugroho, 2020) yang berjudul “Jenis Kelamin Dan Umur Berisiko Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Indonesia”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis jenis kelamin dan umur terhadap obesitas pada remaja di Indonesia. Penelitian yang digunakan yaitu penelitian secara survei analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* dan didapatkan hasil analisis uji Chi-Square bahwa ada hubungan antara jenis kelamin (p-value 0.000; COR 0.595; 95% CI 0.493 – 0.718) dan umur (p-value 0.000; COR 1.490; 95% CI 1.215 – 1.829) terhadap obesitas.

Adapun perbedaan dengan penelitian yang saya lakukan terletak pada tujuan penelitian. Tujuan penelitian saya yaitu untuk mengetahui hubungan faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. Perbedaan penelitian terdahulu dengan sekarang terletak pada variabel. Variabel terdahulu adalah obesitas, jenis kelamin dan umur sedangkan penelitian sekarang variabel adalah frekuensi konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, riwayat obesitas orang tua dan obesitas.