

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Para remaja yang sangat peduli dengan masalah obesitas atau lebih dikenal dengan istilah kegemukan. Obesitas adalah suatu kondisi yang muncul ketika berat badan seseorang melebihi kisaran normal sebagai akibat dari penumpukan lemak tubuh yang berlebihan atau ketika ada rasio jaringan lemak tubuh yang lebih tinggi dari normal terhadap total berat badan. Obesitas dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi dari makanan yang masuk lebih besar dibanding dengan energi yang digunakan tubuh (Sandjaja dan Sudikno, 2014). Obesitas pada remaja tampaknya rumit, beragam, dan merupakan predisposisi gangguan kronis dan degeneratif, sementara sumber pasti dari kondisi tersebut tidak diketahui.

Obesitas remaja memiliki banyak penyebab, termasuk faktor genetik, lingkungan, psikologis, dan fisiologis. Jika kedua orang tua mengalami obesitas, kemungkinan anaknya menjadi obesitas meningkat dari 40% menjadi 80%. Perilaku yang kurang tepat di kalangan remaja seperti kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan obesitas. Misalnya, kurangnya aktivitas fisik, tidur berlebihan, menonton TV, dan menganggur semuanya mengarah pada fakta bahwa proses metabolisme tubuh melambat dan lemak menumpuk di organ. Selain itu remaja cenderung suka makan makanan yang berkadar gula dan lemak tinggi seperti coklat, mentega, gorengan dan lain-lain. Variabel lingkungan yang berkontribusi terhadap obesitas antara lain pola diet yang memperhatikan

jumlah dan komposisi zat gizi dalam makanan, modifikasi gaya hidup (lebih banyak makan di luar rumah), sering bereksperimen makanan, konsumsi makanan siap saji dengan kalori tinggi, lemak, dan kandungan serat yang rendah, dan kurangnya latihan fisik. Makan berlebihan sebagai respons terhadap kesepian, kesedihan, keputusasaan, dan ketersediaan pemicu eksternal seperti makanan merupakan penyebab psikologis obesitas. Meskipun penurunan pengeluaran energi untuk aktivitas yang berkaitan dengan penuaan merupakan faktor fisiologis yang berkontribusi terhadap obesitas. Strategi pencegahan, termasuk pencegahan primer, pencegahan sekunder, dan pencegahan tersier, diperlukan untuk menghentikan peningkatan prevalensi obesitas. Pencegahan primer adalah strategi berbasis populasi yang melibatkan promosi gaya hidup sehat pada kaum muda dan menargetkan populasi yang berisiko tinggi mengalami obesitas. Pencegahan sekunder dan tersier dengan mengatur pola makan, bukan dengan mengurangi jumlah makanan tetapi dengan mengatur komposisi makanan agar sesuai dengan menu sehat, meningkatkan aktivitas fisik, mengubah atau memodifikasi perilaku dan gaya hidup menjadi lebih sehat.

Obesitas adalah epidemi global yang menyebar lebih sering setiap tahun. Obesitas menjadi lebih umum tidak hanya di negara berpenghasilan tinggi tetapi juga di negara berpenghasilan rendah dan menengah, terutama di daerah perkotaan. Kasus obesitas meningkat hampir empat kali lipat antara tahun 1975 dan 2016. Lebih dari 124 juta anak dan remaja berusia 5 hingga 19 tahun (6% perempuan dan 8% pria) mengalami obesitas pada tahun 2016. Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja berusia 5 hingga 19 tahun meningkat secara dramatis dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18 persen pada tahun 2016 (WHO, 2017).

Prevalensi obesitas meningkat akibat perubahan keseimbangan energi yang disebabkan oleh beberapa variabel, antara lain peningkatan asupan makanan cepat saji, penurunan aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, posisi sosial ekonomi, pola makan. program, usia, dan jenis kelamin (Kurdanti, dkk, 2015).

Jumlah penderita overweight dan obesitas di Indonesia juga semakin meningkat setiap tahunnya. Prevalensi obesitas pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia adalah 10,8%, dimana 8,3% mengalami obesitas dan 2,5% sangat obesitas (obesitas). Ada 13 provinsi yang prevalensi obesitasnya melebihi nasional yaitu Jawa Timur, Kepulauan Riau, DKI, Sumatera Selatan, Kalimantan Barat, Bangka-Belitung, Bali, Kalimantan Timur, Lampung, Sulawesi Utara, dan Papua. Prevalensi gemuk pada remaja umur 16 – 18 tahun sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas. Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2%) dan terendah adalah Sulawesi Barat (0,6%). Lima belas provinsi dengan prevalensi obesitas berat melebihi prevalensi nasional yaitu Bangka Belitung, Jawa Tengah, Sulawesi Selatan, Banten, Kalimantan Tengah, Papua, Jawa Timur, Kepulauan Riau, Gorontalo, Yogyakarta, Bali, Kalimantan Timur, Sulawesi Utara, dan DKI Jakarta. Prevalensi gemuk naik dari 1,4% (2007) menjadi 7,3% (Kemenkes RI, 2013).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, prevalensi obesitas remaja usia 13-15 tahun di Bali sebesar 9,7%, sedangkan obesitas sebesar 4,2% (Kemenkes RI, 2013). Berdasarkan data Pemantauan Status Gizi (PSG) 2016, prevalensi kegemukan remaja putri usia 12 hingga 18 tahun di Indonesia sebesar 15,1 persen, dibandingkan 4,3 persen yang mengalami obesitas. Prevalensi remaja putri umur 12 -18 tahun di Provinsi Bali yang mengalami kegemukan adalah sebesar 19,7%

sedangkan yang mengalami obesitas yaitu sebesar 6,7% (Kemenkes RI, 2017).

Prevalensi obesitas di kota Denpasar sebesar 7,6% menurut data Riskesdas tahun 2013. Pada penelitian yang dilakukan oleh Adhianto (2002) dan Suparyatha (2004) dalam Purnami (2015), prevalensi obesitas pada siswa SMA sebesar 11% dan 10,9% masing-masing (Purnami, 2015).

Sayuran dan buah-buahan merupakan makanan yang tidak disukai remaja. Faktor seperti bentuk, rasa dan warna sayuran dan buah-buahan diyakini menyebabkan ketidaksukaan anak muda. Sebagian besar makanan kaya karbohidrat dan lemak dimakan, sehingga risiko obesitas 2 kali lebih tinggi dibandingkan pada orang muda yang makan cukup lemak dan karbohidrat (Kurdanti et al, 2015). Berdasarkan data Riskesdas Bali (2013) pada penduduk umur 10 tahun ke atas, kecenderungan proporsi kurang makan sayur buah (<5 porsi per minggu) di Kota Denpasar meningkat pada tahun 2007 sebesar 97,3% menjadi 99,5% pada tahun 2013. Buah dan sayur merupakan makanan yang harus selalu dimakan setiap kali makan. Selain orang dewasa, konsumsi buah dan sayur harus dimulai sejak masa kanak-kanak agar berdampak baik bagi remaja.

Obesitas juga disebabkan oleh perkembangan teknologi canggih yang membuat gaya hidup semakin modern dan sederhana. Gadget sarat dengan aplikasi canggih yang memudahkan interaksi sosial di kalangan remaja. Selain berinteraksi sosial, pemesanan makanan atau minuman juga bisa dilakukan dengan bantuan aplikasi canggih yang terdapat pada gadget. Tetapi, dampak yang diberikan gadget terhadap remaja yaitu mengurangi interaksi langsung dengan sekitarnya, ketergantungan dan pengurangan aktivitas fisik diluar ruangan (Muflih Hamzah dan Purniawan, 2017).

SMPN 1 Denpasar merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama yang berlokasi di Denpasar Timur yang terletak di tengah-tengah Kota Denpasar dekat

dengan Lapangan Puputan Kota Denpasar.

Berdasarkan hasil penjajakan awal yang dilakukan oleh penelitian dengan melakukan wawancara langsung terhadap beberapa siswa yang diambil secara acak terkait kebiasaan mengonsumsi sayur dan aktifitas di depan layar, didapatkan hasil 39,7% mengonsumsi sayur dan buah 2 kali dalam sehari, 14,7% mengonsumsi sayur dan buah 3 kali dalam sehari. Kemudian 98,5% menganggap sayur dan buah itu penting bagi kebutuhan gizi dan 1,5% menganggap sayur dan buah itu tidak penting bagi kebutuhan gizi. Kemudian 91,2% menyatakan sering beraktivitas menggunakan gadget dan 8,8% jarang menggunakan gadget.

Berdasarkan hal itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan mengonsumsi sayur buah dan lamanya aktivitas menggunakan gadget dengan kejadian obesitas pada siswa di SMPN 1 Denpasar.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan konsumsi ideal energi, lemak, sayur dan buah serta lamanya aktivitas menggunakan gadget dengan kejadian obesitas di SMPN 1 Denpasar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan konsumsi ideal energi, lemak, sayur dan buah serta lamanya aktivitas menggunakan gadget dengan kejadian obesitas di SMPN 1 Denpasar.

2. Tujuan khusus

- a. Menentukan konsumsi energi pada siswa di SMPN 1 Denpasar.
- b. Menentukan konsumsi lemak pada siswa di SMPN 1 Denpasar.
- c. Menentukan konsumsi sayur-buah pada siswa di SMPN 1 Denpasar.
- d. Menentukan lamanya aktivitas menggunakan gadget pada siswa di SMPN 1 Denpasar.
- e. Menentukan status obesitas pada siswa di SMPN 1 Denpasar.
- f. Menganalisis hubungan konsumsi ideal energi, lemak, sayur dan buah dengan status obesitas pada siswa di SMPN 1 Denpasar.
- g. Menganalisis hubungan lamanya aktivitas menggunakan gadget dengan status obesitas pada siswa di SMPN 1 Denpasar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini menambah pemahaman dan pengetahuan peneliti tentang hubungan konsumsi buah dan sayur dengan lama penggunaan gawai pada remaja obesitas.

- b. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk menambah referensi bagi peneliti lain untuk melakukan dan mengembangkan penelitian serupa.

2. Manfaat praktis

a. Bagi siswa

Hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai manfaat buah sayur serta pemilihan buah dan sayur dalam pola konsumsi siswa.

b. Bagi orang tua

Penelitian ini sebagai masukan terhadap orang tua agar memperhatikan anak remajanya untuk terbiasa mengonsumsi sayuran dan buah dan bijak dalam menggunakan gadget sehingga dampak buruk bagi kesehatan akibat penggunaan gadget yang terlalu lama dapat dihindari.

c. Bagi masyarakat

Hasil penelitian dapat menambah pengetahuan dan pemahaman para remaja, orang tua dan masyarakat tentang manfaat sayur dan buah serta bijak menggunakan perangkat agar bermanfaat dalam kehidupannya.