

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah Penelitian

Kegemukan atau Overweight dapat diartikan sebagai keadaan dimana menumpuknya jaringan lemak yang berlebih pada jaringan bawah kulit (Winarsih, 2018). Menurut Danari, Mayulu, dan Onibala (2013), kelebihan berat badan, sering dikenal sebagai obesitas, mengacu pada masalah dengan asupan kalori berlebihan yang menyebabkan seseorang memiliki berat badan lebih dari biasanya atau di atas normal. Salah satu elemen yang memiliki dampak lebih besar pada nutrisi adalah ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Salah satu elemen yang memiliki dampak lebih besar pada nutrisi adalah ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi.

Masa remaja menandai perjalanan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Anak-anak dan remaja mengalami kenaikan berat badan dan penambahan tinggi badan yang cepat. Selama ini, yang dikenal sebagai percepatan pertumbuhan, kebutuhan nutrisi seseorang juga akan meningkat dalam korelasi dengan ukuran tubuhnya (Winarsih, 2018). Sementara Permenkes RI Nomor 25 Tahun 2014 menunjukkan bahwa remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun, WHO mendefinisikan remaja sebagai penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun. Selama remaja pola makan juga akan mulai berubah yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan kesehatan. Overweight yang terjadi pada remaja akan menimbulkan masalah kesehatan dikemudian hari.

Masalah gizi utama yang saat ini ditangani oleh Indonesia yakni Stunting, Obesitas dan Wasting. Salah satu masalah gizi yang paling umum adalah

obesitas atau kelebihan berat badan. Obesitas atau masalah gizi kelebihan berat badan adalah masalah kesehatan yang agak umum. Menurut statistik Riskesdas Nasional dari 2018, prevalensi obesitas dan kelebihan berat badan pada usia >18 berdasarkan IMT/U adalah 21,8%, sedangkan prevalensi obesitas sentral pada anak 15 tahun adalah 31,0%. Prevalensi terjadinya obesitas pada anak > 15 tahun menurut Profil Kesehatan Bali tahun 2017 yaitu 12,8 % dimana persentase tersebut merupakan persentase total dari 9 kabupaten/kota yang ada di Bali. Sedangkan di Denpasar merupakan daerah dengan tingkat persentase obesitas tertinggi ke 4 dari 9 kabupaten/kota di Bali, persentase obesitas yang terjadi di Denpasar yaitu 10,54%.

Dua faktor yang dapat berkontribusi terhadap obesitas remaja adalah makan berlebihan dan kurang olahraga. Obesitas remaja lebih sering terjadi, yang diikuti oleh masalah kesehatan yang dapat bertahan hingga dewasa (Abhigamika, Adnyana, dan Sudhana 2019). Di era perkembangan teknologi sekarang membuat remaja sangat dimanjakan oleh teknologi sebab mereka dapat mengakses aplikasi antar makanan dengan mudahnya dan dengan adanya teknologi tersebut membuat penjual makanan terutama *junk food* semakin bertambah (Nurwanti, Hadi, dan Julia 2016). Kurangnya aktivitas fisik pada remaja mengakibatkan angka obesitas bertambah, ditambah lagi dengan menjamurnya penjual *junk food* yang menawarkan makanan kekinian yang disukai remaja. *Junk food* didefinisikan sebagai makanan tidak sehat dan seimbang, umumnya banyak mengandung gula, lemak, tepung, garam dan zat pengawet (Izhar, 2020). Anak-anak dengan kelas sosial ekonomi tinggi lebih cenderung memiliki kebiasaan *junk food*. Orang tua sering memanjakan anak-anak mereka dengan memberi mereka *junk food* sebagai

akibat dari kekuatan finansial mereka yang meningkat (Nur Amalia, Sulastri, dan Semiarty 2016).

Overweight memiliki banyak dampak yang dapat terjadi pada remaja. Salah satu dampak yang dapat terjadi yaitu dapat menurunkan kepercayaan diri pada remaja. Harga diri merupakan cara pandang seseorang terhadap diri sendiri, dalam hal ini overweight dapat berpengaruh terhadap psikologis remaja, terutama karena bentuk badannya yang berubah (Taurisiawati dan Husnina,2019) dalam (Irianti dan Sumiyati 2021). Overweight juga berdampak pada kesehatan remaja dimasa depan. Dimana menumpuknya lemak pada tubuh akan menimbulkan berbagai masalah penyakit seperti jantung koroner dan diabetes melitus.

SMAN 2 Denpasar merupakan salah satu SMA di Denpasar yang berada di tengah kota dimana lokasi sekolah tersebut terdapat banyak gerai makanan *junk food*. Selain letak sekolahnya, data awal menunjukkan bahwa rata-rata siswa di SMAN 2 Denpasar memiliki status sosial ekonomi menengah ke atas, dengan hingga 37,3% orang tua berpenghasilan lebih dari Rp. 3.000.000 dan hingga 47,5% siswa memiliki uang saku antara Rp. 20.000 dan 50.000, keduanya dapat berdampak pada ngemil *junk food*. Di era pandemi seperti sekarang siswa hanya belajar dirumah dan kurang dalam beraktivitas dimana hal tersebut dapat memicu tingginya overweight. Berkaitan dengan pandemi, beberapa sekolah termasuk SMAN 2 Denpasar juga sempat mengadakan pembelajaran secara luring dengan menerapkan sistem *hybrid*. Hal tersebut dapat memungkinkan siswa untuk berkumpul dan makan-makan bersama dengan teman sepulang sekolah, dimana SMAN 2 Denpasar dikelilingi oleh tempat yang nyaman untuk berkumpul dan menjual makanan *junk food*. Mengingat kurangnya penelitian yang menghubungkan aktivitas fisik, pola

konsumsi junk food, dan prevalensi kelebihan berat badan di kalangan siswa di SMAN 2 Denpasar, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan apakah ada hubungan antara faktor-faktor tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan Bagaimana hubungan aktivitas fisik, dan pola konsumsi *junk food* dengan kejadian overweight siswa kelas X dan XI SMAN 2 Denpasar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, dan pola konsumsi *junk food* dengan kejadian overweight pada siswa di SMAN 2 Denpasar.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi kejadian overweight siswa SMAN 2 Denpasar.
- b. Menentukan aktivitas fisik siswa SMAN 2 Denpasar.
- c. Menghitung konsumsi junk food siswa SMAN 2 Denpasar
- d. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian overweight pada siswa kelas X dan XI SMAN 2 Denpasar.
- e. Menganalisis hubungan pola konsumsi junk food dengan kejadian overweight pada siswa kelas X dan XI SMAN 2 Denpasar.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

1. Manfaat praktis

Secara praktis hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

a. Bagi siswa SMAN 2 Denpasar

Siswa diharapkan dapat memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya aktivitas fisik, dampak konsumsi junk food, dan overweight.

b. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam menerapkan ilmu yang dipelajari selama menempuh pendidikan.

c. Bagi sekolah

Hasil dari penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk merencanakan program untuk mengurangi maupun mencegah obesitas pada siswa SMAN 2 Denpasar.

2. Manfaat teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat secara teoritis sebagai berikut :

a. Sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kejadian overweight di sekolah-sekolah, serta menjadi bahan kajian lebih lanjut.

b. Memberikan pengetahuan baru terkait kejadian overweight yang akan terus berkembang sesuai dengan perkembangan zaman.