

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Obesitas dari segi kesehatan merupakan salah satu masalah gizi yang diakibatkan oleh penimbunan lemak dalam tubuh dan konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan (Purnamawati, 2018). Prevalensi obesitas meningkat di negara-negara maju maupun negara-negara berkembang (Pramono & Sulchan, 2018). Terdapat perbandingan yang normal antara lemak tubuh dengan berat badan yakni sekitar 12-35% pada wanita dan 18-23% pada pria (Mariam & Larasati, 2016).

Organisasi kesehatan dunia World Health Organization (WHO) mengatakan lebih dari 1,9 miliar penduduk usia 18 tahun kebawah mengalami berat badan berlebih dan sebanyak 600 juta orang lainnya mengalami kejadian obesitas (WHO, 2016). Dapat terlihat bahwa prevalensi gemuk pada remaja dengan usia 13-15 tahun di Indonesia yakni diantaranya terdiri dari 10,8% yang dimana 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). Di Indonesia, hasil Riskesdas pada tahun 2007 sampai dengan tahun 2018 menunjukkan kecenderungan bahwa prevalensi obesitas meningkat dari 10,5% (tahun 2007), 14,8% (tahun 2013) menjadi 21,8% (tahun 2018). Pada Provinsi Bali, berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi obesitas dibawah usia 15 tahun di Bali sebesar 12,6% (2018) (RISKESDAS , 2018).

Berbagai jenis jajanan mengandung tinggi gula dan tinggi lemak, salah satunya seperti makanan gorengan, makanan bertepung, makanan dan minuman manis. Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) sangat dibutuhkan bagi anak yang tidak atau kurang menerapkan pola sarapan atau tidak membawa bekal dengan

pemberian kontribusi zat gizi PJAS terhadap pemenuhan kecukupan gizi harian berkisar diantaranya berkisar 15-20% (Tanziha, dkk, 2012). Obesitas terjadi karena kurangnya aktivitas fisik dan pola makan salah pada remaja serta terbatasnya jumlah lapangan bermain yang menyebabkan beberapa remaja enggan beraktivitas. Aktivitas fisik yang dilakukan sedikitnya 3 kali seminggu dengan waktu berkisar 60 menit, dengan tujuan untuk menjaga kebugaran jasmani (Amenani & Januarto, 2022). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi penduduk di Indonesia dengan usia diatas 10 tahun terhadap kurangnya melakukan aktivitas fisik meningkat dari 26,1% pada tahun 2013 menjadi 33,5% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018).

Di era saat ini aktivitas fisik memiliki pengaruh tinggi terhadap kejadian obesitas serta pola makan yang tidak terkontrol menyebabkan terjadinya penumpukan lemak dalam tubuh. Serta meningkatnya kemajuan teknologi membuat sebagian anak remaja memilih untuk bermain di dalam rumah seperti bermain *playstation*, *video games*, menonton tv, bermain *handphone* dan lainnya dalam waktu yang cukup lama sehingga sebagian anak remaja malas bergerak dan melakukan aktivitas fisik.

SMP Negeri 1 Kuta merupakan salah satu sekolah yang berada di Kecamatan Kuta, Kabupaten Badung, Bali. SMP Negeri 1 Kuta terletak dekat dengan kawasan pariwisata lokasinya tidak jauh dari area pusat perbelanjaan, pusat makanan dan lainnya. Lokasi sekolah yang dekat dengan gerai makanan cenderung memiliki keinginan dan ketertarikan untuk konsumsi jajanan yang tidak sehat. Selain menimbulkan masalah gizi, dampak konsumsi jajanan yang tidak sehat dapat mengganggu kesehatan anak seperti terserang penyakit saluran pencernaan,

menurunnya konsentrasi belajar serta meningkatnya absensi yang berpengaruh pada belajar anak (Lonto, 2019). Berdasarkan latar belakang di atas penulis ingin melakukan penelitian dengan judul hubungan pola konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMP NEGERI 1 KUTA.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan pola konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 KUTA ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan pola konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 KUTA.

2. Tujuan khusus

- a. Menentukan pola konsumsi jajanan pada remaja di SMPN 1 KUTA.
- b. Menentukan aktivitas fisik pada remaja di SMPN 1 KUTA.
- c. Menentukan status obesitas pada remaja di SMPN 1 KUTA.
- d. Menganalisis hubungan pola konsumsi jajanan dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 KUTA.
- e. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 KUTA.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini dibagi menjadi manfaat teoritis dan manfaat praktis, sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan ilmu pengetahuan di bidang gizi melalui pola konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 KUTA.

2. Manfaat praktis

a. Penulis

Penelitian ini merupakan pengalaman proses belajar berharga yang di harapkan dapat menambah informasi yang nantinya dapat digunakan sebagai acuan penelitian di waktu yang akan datang.

b. Sekolah

Penelitian ini dapat di jadikan sebagai bahan informasi serta media pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pendidikan dalam proses belajar mengajar di sekolah.

c. Masyarakat

Memperluas pengetahuan responden dan masyarakat dalam memperoleh informasi mengenai pola konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 KUTA.