

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah kesehatan yang timbul pada usia anak-anak merupakan suatu permasalahan yang kompleks. Permasalahan tertinggi didominasi oleh kasus kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Terjadinya kelebihan gizi menimbulkan *double burden* di negara-negara berkembang. Hasil dari kasus ini akan mempengaruhi munculnya penyakit tidak menular pada orang dewasa. Obesitas adalah salah satu masalah kesehatan yang terkait dengan kelebihan gizi pada anak-anak. Obesitas dapat terjadi akibat akumulasi lemak yang tidak normal dan mengakibatkan kesehatan terganggu. Kelebihan berat badan pada usia anak, cenderung dialami hingga berusia dewasa. Risiko penyakit tidak menular termasuk diabetes dan penyakit jantung akan tumbuh karena kondisi ini (Suryamulyawan & Arimbawa, 2019).

Perubahan perkembangan fisik, fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku seseorang adalah karakteristik dari tahap remaja, biasanya terjadi antara masa anak-anak dan dewasa (Qomariah et al., 2021). Usia remaja sering disebut dengan masa transisi yang mudah menerima berbagai perubahan kondisi di lingkungannya. Perubahan tersebut merupakan faktor pemicu permasalahan dan perubahan perilaku pada remaja. Perubahan perilaku yang dapat dialami seperti perubahan pola konsumsi yang cenderung mengikuti kebiasaan makan yang tidak sehat. Periode remaja merupakan periode yang sangat rawan atas masalah gizi (Soeyono et al., 2021).

Populasi remaja membutuhkan gizi seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sesuai usia (Soeyono et al., 2021). Remaja sering kali tidak memperhatikan kebutuhan gizinya, ada yang cenderung makan makanan tinggi lemak atau makanan cepat saji yang berkontribusi membuat kalori berlebihan. Hal ini menjadi pencetus terjadinya kelebihan berat badan atau overweight.

Penderita overweight dan obesitas pada remaja Indonesia terus terjadi peningkatan tiap tahunnya. Data Riskesdas tahun (2013) melaporkan bahwa prevalensi remaja usia 13–15 tahun yang menderita overweight 8,3% dan obesitas sebanyak 2,5%. Prevalensi ini meningkat seperti yang dilaporkan pada Data Riskesdas (2018) yakni overweight dan obesitas pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 16,0% dan pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 13,5%. Permasalahan pada remaja tersebut dapat berlanjut ke usia dewasa (Nugroho, 2020). Data Riskesdas tahun 2013 dan tahun 2018 menyebutkan bahwa Provinsi Bali termasuk ke dalam provinsi yang memiliki anak usia 5-12 tahun dan remaja usia 13-15 tahun dengan prevalensi gemuk dan sangat gemuk di atas angka nasional, serta terjadi kenaikan prevalensi gizi gemuk dan sangat gemuk pada anak usia 5-12 tahun yaitu sebanyak 2,2% dan pada remaja usia 13-15 tahun sebanyak 7,9% (Setiyaningrum, 2021).

Peningkatan masalah obesitas dapat diakibatkan oleh perubahan pola hidup yang kurang baik. Energi yang digunakan dalam kegiatan sehari-hari cenderung lebih sedikit. Adanya kemajuan teknologi akan berdampak terhadap aktivitas fisik yang lebih rendah (Susanto et al., 2019). Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan sekolah daring bagi siswa diterapkan selama pandemi Covid-19, mendorong kegiatan tambahan di rumah. Dengan situasi tersebut anak sekolah lebih banyak

duduk, bermain gadget, menonton televisi, dan lebih memilih untuk diam di kamar, sehingga penggunaan energi menjadi lebih sedikit dan dapat meningkatkan risiko mengalami penyakit tidak menular. Selama epidemi saat ini, penyesuaian kebiasaan dan perilaku mungkin berdampak pada prevalensi obesitas pada remaja (Mutia et al., 2022). Triyani et al. (2018) menyatakan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja SMP Negeri 22 Pontianak. Mutia et al. (2022) juga menyebutkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas remaja di SMP N 20 Kota Bengkulu pada masa pandemi covid-19. Pada penelitiannya diperoleh sebanyak 12 (27,9%) siswa yang mengalami obesitas memiliki aktivitas fisik ringan, sedangkan siswa non obesitas yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 31 (72,1%) siswa..

Mempunyai pola makan yang kurang baik juga dapat menyebabkan obesitas remaja. Adanya kebiasaan makan budaya asing yang kurang baik dijadikan contoh oleh remaja Indonesia. Hal tersebut menimbulkan terjadinya pergeseran konsep makan pada masyarakat Indonesia. Salah satu contoh kongkretnya adalah berdirinya restoran yang mengidangkan makanan cepat saji atau restoran *fast food* (Faruq et al., 2021). Ayam goreng, kentang goreng, *pizza*, *burger*, *sandwich*, *pasta*, *sostang*, *nugget*, *sisis*, dan banyak bentuk makanan cepat saji lainnya saat ini menjadi favorit di kalangan anak muda.. Konsumsi makanan cepat saji ini didukung dengan perkembangan teknologi dengan aplikasi-aplikasi pemesanan makanannya yang memudahkan dalam proses pemesanan makanan. Di kalangan anak muda sekarang lebih memilih untuk memesan makanan dari rumah dibandingkan langsung datang ke penjual makanan. Makan makanan cepat saji berlebihan dapat menyebabkan obesitas dan masalah gizi. Kusumawati et al. (2020) konsumsi

makanan cepat saji yang sering dilaporkan hingga 34,7% dari 26 sampel anak muda obesitas. Di SDN 84 Kendari, temuan analisis statistik menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan obesitas. Menurut penelitian lain, remaja antara usia 11 dan 13 yang sering makan makanan ringan lebih cenderung kelebihan berat badan atau obesitas (S. Bo, et al., 2014). Menurut penelitian, anak-anak yang mengonsumsi lebih dari tiga kali sehari dan 20% asupan kalori harian mereka dari camilan lebih cenderung kelebihan berat badan atau obesitas (Nisak & Mahmudiono, 2017).

SMPN 10 Denpasar adalah salah satu sekolah negeri di Kota Denpasar. SMPN 10 Denpasar letaknya di jantung kota yang berdampingan dengan gerai-gerai makanan modern yang menjual makanan cepat saji. Hal ini memudahkan anak untuk memenuhi rasa laparnya dengan mengonsumsi makanan cepat saji. Selain itu, dengan perkembangan teknologi anak remaja jaman sekarang sepulang sekolah cenderung memilih untuk bermain *handphone*, menonton tv, dan memilih untuk berdiam diri di kamar sehingga penggunaan energi menjadi berkurang dan dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 10 Denpasar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 10 Denpasar”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 10 Denpasar

2. Tujuan khusus

- a. Menilai pola konsumsi makanan cepat saji remaja di SMPN 10 Denpasar
- b. Menilai aktifitas fisik remaja di SMPN 10 Denpasar
- c. Menentukan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 10 Denpasar
- d. Menganalisis hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas remaja di SMPN 10 Denpasar
- e. Menganalisis hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 10 Denpasar

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat praktis

- a. Bagi siswa SMPN 10 Denpasar

Siswa diharapkan dapat memperoleh pengetahuan tentang dampak dari mengkonsumsi makanan cepat saji, dan pentingnya aktivitas fisik untuk pencegahan obesitas.

- b. Bagi peneliti

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam menerapkan ilmu yang telah dipelajari selama menempuh pendidikan.

- c. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan indikator untuk mencegah terjadinya obesitas di SMPN 10 Denpasar.

2. Manfaat teoritis

Sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 10 Denpasar.