

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja (*adolescence*) merupakan salah satu masa tumbuh kembang pada anak yang ditandai dengan terjadinya perubahan sangat cepat secara fisik, psikis, dan kognitif. Dimana pada masa pertumbuhan ini termasuk ke dalam masa pertumbuhan tercepat ke-2 setelah masa bayi. Perubahan fisik dan organ reproduksi yang pesat berdampak pada meningkatnya kebutuhan gizi serta makanan pada remaja. Terjadinya peningkatan kebutuhan gizi seiring dengan meningkatnya kebebasan dalam menggunakan keuangan pribadi yang mana hal ini terjadi peningkatan sikap otonomi dalam membuat keputusan untuk memilih makanan yang akan dikonsumsi (Fikawati, Syafiq, & Veretamala, 2020). Remaja rentan mengalami permasalahan gizi, karena pertumbuhannya yang sangat cepat sehingga kebutuhan zat gizi meningkat pada remaja akhir (Haq and Murbawani, 2014).

Masalah gizi yang dapat terjadi pada masa remaja yaitu gizi kurang, overweight dan obesitas. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5 hingga 19 tahun telah meningkat secara dramatis dari 4% pada tahun 1975 menjadi 18% pada tahun 2018 (WHO, 2018). Indonesia menempati urutan kedua setelah Singapura dengan jumlah remaja obesitas terbesar mencapai 12,2% (Liberali, Kupek & Assis, 2020).

Berdasarkan pada hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018. Proporsi dengan masalah gizi lebih tercatat sebanyak 21,8%, dan obesitas sentral

pada usia ≥ 15 pada tahun 2013 sebanyak 26,6 % kemudian mengalami peningkatan sebanyak 31% pada tahun 2018. Salah satu provinsi yang masih tinggi prevalensinya adalah provinsi Bali, dengan prevalensi obesitas tertinggi sebanyak 14,9% (Kemenkes RI, 2018). Di provinsi Bali terutama di kabupaten Gianyar, persentase pengunjung puskesmas dan jaringannya berusia > 15 tahun yang dilakukan pemeriksaan obesitas pada tahun 2017, tercatat Kabupaten Gianyar memiliki prevalensi 11,67% (Dinas Kesehatan Kabupaten Gianyar, 2018).

Obesitas pada remaja berkaitan dengan timbulnya beberapa penyakit tidak menular di masa dewasa (McBride, 2018). Terdapat sebuah studi yang dilakukan mengenai obesitas remaja yang menempatkan seseorang pada risiko berkembangnya berbagai penyakit kronis dan komplikasi. Insiden diabetes adalah 44%, dengan tambahan risiko penyakit jantung iskemik dengan tingkat risiko 23% dan kanker dengan tingkat risiko 10% (Kedir et al., 2022). Obesitas merupakan salah satu faktor predisposisi beberapa penyakit tidak menular dan penyakit kronis lain yang dapat dicegah (Thomas-Eapen, 2021).

Kurangnya aktivitas fisik merupakan satu dari beberapa factor penyebab timbulnya masalah obesitas pada remaja. Perubahan perkembangan yang memudahkan akses transportasi, otomatisasi mesin saat bekerja baik di rumah maupun di tempat kerja akhirnya mengubah gaya hidup menjadi lebih efisien. Aktivitas fisik tidak berpengaruh pada manajemen berat badan. Konsumsi kalori yang berlebihan jika tidak diimbangi dengan aktivitas yang tepat akan menyebabkan penyimpanan energi dalam tubuh yang berujung pada kenaikan berat badan. Di usia sekolah, ruang bermain yang terbatas dan minimnya fasilitas akan membuat anak lebih memilih tinggal di rumah. Kemajuan teknologi seperti televisi,

game, Playstation dan komputer membuat anak-anak semakin tidak aktif (Kemenkes RI, 2014).

Perubahan status gizi seseorang yang diakibatkan oleh adanya keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan dalam proses metabolisme, yang dapat dilihat dari gambaran status gizi melalui IMT/U pada remaja (Wilis and Muhammad, 2017). Berdasarkan uraian diatas, maka penulis meneliti adanya hubungan tingkat konsumsi energi, zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Gianyar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dapat disusun rumusan masalah yaitu apakah terdapat sebuah hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Gianyar ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Secara umum tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Gianyar.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengukur status gizi remaja di SMA Negeri 1 Gianyar.
- b. Untuk mengidentifikasi tingkat konsumsi zat gizi makro pada remaja di SMA Negeri 1 Gianyar.
- c. Untuk mengidentifikasi aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 1 Gianyar.

- d. Untuk menganalisis hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Gianyar.
- e. Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Gianyar.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari dilaksanakannya penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu pengembangan ilmu pengetahuan terkait di bidang kesehatan gizi masyarakat dengan membuktikan adanya hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Gianyar.

2. Manfaat praktis

a. Bagi masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan pedoman pengetahuan masyarakat mengenai hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Gianyar.

b. Bagi penulis

Yang dapat diharapkan penulis dalam penelitian ini agar dapat menjadi salah satu sarana ilmu pengetahuan yang bermanfaat dan acuan dalam penerapan untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Gianyar.

c. Bagi pelayanan masyarakat

Yang diharapkan dari dilakukannya penelitian ini guna dapat dijadikan sebuah pembandingan dalam prospek menetapkan suatu program kesehatan yang tepat terhadap penerapan mengenai hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Gianyar.