

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Tahap antara masa kanak-kanak dan dewasa adalah remaja. Selama waktu ini, seseorang mengalami perubahan dalam sudut pandang kognitif (pengetahuan), emosional (perasaan), sosial (interaksi sosial), dan moral (moral), antara lain. (Kusmiran,2011) dalam (Mayasari et al., 2021). Definisi lain menurut Depkes RI (2009).

Pola makan selama masa remaja mempengaruhi pertumbuhannya. Kematangan remaja di masa depan dipengaruhi oleh periode waktu ini. Masalah gizi remaja disebabkan oleh makan atau perilaku yang tidak tepat, khususnya perbedaan antara asupan gizi dan kecukupan diet yang direkomendasikan. Status gizi seseorang adalah deskripsi dari apa yang mereka konsumsi selama cukup banyak waktu. Kurang gizi, nutrisi yang baik (normal), dan nutrisi yang lebih tinggi adalah semua keadaan gizi yang mungkin. (Syarief, 2004).

Secara umum, banyak anak muda masih tidak tahu berapa banyak berat badan yang sehat untuk mereka dan malah menganggap atau hanya mempertimbangkan sebagian kecil dari tubuh mereka ketika memperkirakan berat badan mereka. Hal ini merupakan akibat dari informasi yang dibutuhkan untuk menetapkan berat badan ideal yang belum disebarluaskan. Akibatnya, mereka yang tidak dapat menghitung rumus berat optimal akan mengalami kesulitan mencari tahu berapa berat badan ideal mereka seharusnya. Kita dapat mengidentifikasi apakah seseorang kekurangan berat badan, normal (normoweight), kelebihan berat

badan, atau obesitas dengan menilai kadar lemak tubuh mereka (Flier et al., 2007). Kegemukan dan obesitas berada dalam kategori indeks massa tubuh yang menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengkhawatirkan. Kegemukan dan obesitas digolongkan sebagai lima faktor risiko kematian oleh WHO. minimum 2.8

Berdasarkan data Riskesdas Nasional (2018) prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun yaitu sebesar 4,0%. Prevalensi remaja putri usia 16-18 tahun di Nasional yang mengalami obesitas sebesar 4,5% , sedangkan laki-laki yang mengalami obesitas 3,6% (Laporan Nasional Riskesdas, 2018). Berdasarkan data Riskesdas provinsi Bali (2018) prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun yaitu sebesar 5,59%. Prevalensi remaja putri usia 16-18 tahun di provinsi Bali yang mengalami obesitas sebesar 4,71%, sedangkan laki-laki yang mengalami obesitas 6,43%. Berdasarkan data Riskesdas di Denpasar (2018) prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun yaitu sebesar 7,55% (RISKESDAS, 2018).

Penumpukan lemak yang berlebihan yang dihasilkan dari ketidakseimbangan antara asupan energi total dan pengeluaran energi total dikenal sebagai obesitas. Kelainan kompleks kontrol nafsu makan dan metabolisme energi yang menyebabkan obesitas dipengaruhi oleh sejumlah variabel, termasuk keturunan, aktivitas fisik, nutrisi, lingkungan, dan hormon. Karena obesitas dikaitkan dengan sindrom metabolik, atau sindrom resistensi insulin, yang meliputi hiperinsulinemia, diabetes mellitus, dislipidemia, hiperuresemia, gangguan fibrinolisis, dan hipertensi, obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. (Sudoyo, 2009) dalam (Dewita, 2021). Diet atau konsumsi makanan berlebihan dari makanan olahan seperti makanan cepat saji, minuman ringan, dan makanan ringan seperti makanan cepat saji (burger, pizza, dan hot dog) yang tersedia di restoran adalah salah satu penyebab obesitas remaja. Anak yang

memiliki kecenderungan mengonsumsi camilan tidak sehat dengan kandungan kalori tinggi tanpa juga mengonsumsi cukup buah dan sayur sebagai sumber serat dapat menjadi gemuk (Sartika, 2011). Berdasarkan data yang menunjukkan seberapa sering remaja mengonsumsi *junk food* selama seminggu, diketahui bahwa remaja obesitas (69,4%) mengkonsumsinya lebih sering daripada dua kali per minggu, sementara anak-anak normal mengkonsumsinya lebih sering antara sekali dan dua kali per minggu. *Junk food* memiliki banyak kalori, oleh karena itu (Sartika, 2011).

Aktivitas fisik sehari-hari baik untuk kesehatan mental, hiburan, dan mengurangi stres selain membantu Anda menjaga kondisi tubuh yang sehat (Septiani et al., 2017). Aktivitas fisik merupakan elemen penting dalam obesitas karena berkontribusi terhadap kondisi selain masalah konsumsi makanan yang berlebihan. Salah satu unsur penyebab obesitas diduga menurun dan aktivitas fisik rendah. Ketidakaktifan fisik (kurangnya latihan fisik) meningkatkan kemungkinan mengembangkan penyakit kronis dan dianggap sebagai penyebab utama kematian di seluruh dunia. (Wahyuningsih & Pratiwi, 2019).

Menurut uraian yang diberikan di atas, penelitian ini diperlukan karena semakin banyaknya restoran yang menyajikan makanan cepat saji dan membujuk anak-anak untuk memakannya. Karena ini, mungkin ada peningkatan tingkat obesitas di daerah Denpasar, yang menimbulkan tantangan gizi yang serius bagi remaja.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah yang dapat diambil yaitu, Adakah Hubungan Pola Konsumsi *Junk food* dan Aktivitas Fisik Remaja Dengan Status obesitas di SMA N 5 Denpasar ?

## **C. TUJUAN**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan pola konsumsi *junk food* ,dan aktivitas fisik remaja dengan status obesitas di SMA N 5 Denpasar

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menilai pola konsumsi *junk food* remaja di SMA N 5 Denpasar.
- b. Mengukur aktivitas fisik remaja obesitas di SMA N 5 Denpasar.
- c. Menentukan status obesitas remaja di SMA N 5 Denpasar.
- d. Menganalisis hubungan pola konsumsi dengan status obesitas di SMA N 5 Denpasar.
- e. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status obesitas di SMA N 5 Denpasar

## **D. MANFAAT**

### **1. Manfaat Praktis**

Bagi peneliti yaitu mendapat wawasan dan pengalaman yang penting dalam penelitian, pengembangan minat dalam melakukan penelitian. Bagi responden diharapkan dapat meningkatkan kesadaran serta kepedulian akan pentingnya menjaga pola konsumsi *junk food* dan meningkatkan keinginan beraktivitas fisik. Bagi masyarakat dapat menjadi acuan untuk mencegah dan menanggulangi terjadinya obesitas dengan cara memperhatikan pola makan dan rajin melakukan aktivitas fisik.

## **2. Manfaat Teoritis**

Bagi peneliti sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dan pembelajaran terkait masalah gizi khususnya obesitas pada remaja serta penelitian ini diharapkan menambah informasi terkait fakto penyebab langsung obesitas yaitu pola konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik.