BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gizi lebih merupakan salah satu masalah gizi yang dialami oleh remaja. Gizi lebih diartikan sebagai keadaan ketidakseimbangan antara konsumsi dan kebutuhan energi yaitu konsumsi terlalu berlebihan dibandingkan kebutuhan atau pemakaian energi (Sediaoetama, 2004). Gizi lebih (Obesitas) yang terjadi pada masa remaja ini perlu mendapatkan perhatian, sebab gizi lebih yang timbul pada waktu anak dan remaja bila kemudian berlanjut hingga dewasa akan sulit diatasi secara konvensional (diet dan olahraga).

Masalah gizi pada remaja timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Salah satu yang mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja yaitu konsumsi fast food yang terus menerus mengakibatkan proses metabolisme dalam tubuh berlangsung lambat sehingga terjadi proses penimbunan lemak serta aktifitas fisik (olahraga) yang kurang. Sehingga, hal seperti ini mendukung faktor terjadinya kelebihan berat badan pada remaja.

Perubahan gaya hidup remaja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan makan mereka. Remaja menjadi lebih aktif, lebih banyak makan di luar rumah dan mendapat banyak pengaruh dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Remaja lebih sering mencoba makanan baru, salah satunya fast food (Manurung, 2009). Menurut Budiman (2008), menyatakan bahwa yang dinamakan fast food adalah jenis makanan yang mengandung kalori, lemak,

garam, gula yang tinggi, akan tetapi rendah akan kandungan rerat dan vitamin. Fast food memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang dan apabila fast food menjadi pola makan remaja, maka akan berdampak negatif pada status gizi remaja. Dimana kebiasaan mengkonsumsi fast food secara berlebihan dapat menimbulkan masalah kegemukan (Khomsan, 2008).

Gizi lebih yang muncul di usia remaja cenderung berlanjut hingga ke dewasa dan lansia (Hadi, 2005). Selain itu, gizi lebih pada remaja tidak hanya menjadi masalah bagi kesehatan dikemudian hari, tetapi juga membawa masalah bagi kehidupan sosial dan emosi yang cukup berarti pada remaja (Virgianto, 2005). Resiko remaja gizi lebih menurut Kementerian Kesehatan RI (2013), akan mengalami tekanan darah tinggi (hipertensi), penyakit kencing manis (diabetes melitus), penyakit jantung, penyakit tulang dan sendi, batu kandung empedu, batukandung kemih, dan gagal nafas.

Akhir- akhir ini, masalah kegemukan (obesitas) menjadi fenomena yang harus ditangani. Keadaan ini dapat menimbulkan berbagai macam efek terhadap pertumbuhan, perkembangan, psikososial dan timbulnya penyakit (Soetjiningsih, 2004). Tidak hanya dinegara maju, fenomena masalah kesehatan ini juga telah melanda masyarakat di negara-negara berkembang di dunia, tak terkecuali Indonesia.

Peningkatan prevalensi obesitas terjadi karena berkurangnya aktivitas fisik dan perubahan pola makan. Aktivitas fisik merupakan kunci utama keseimbangan energi yang menyumbang pengeluaran energi (Musa, 2010). Gaya hidup yang serba mudah dan santai yang membuat tubuh menjadi jarang bergerak atau menggunakan sedikit tenaga untuk aktivitas sehari-hari. Padahal dari

makanan yang dikonsumsi, sebagian besarnya seharusnya dibakar agar tidak menumpuk menjadi lemak. Penumpukan lemak secara terus-menerus akan membuat ukuran tubuh menjadi terus bertambah. Ini tentu saja akan menambah pundi-pundi lemak di bawah kulit (Dewi, 2011).

Perubahan gaya hidup dan kesibukan itulah yang memicu seseorang memanjakan diri untuk mengkonsumsi makanan-makanan yang mengandung lemak tinggi dan sedikit sekali melakukan aktifitas fisik (olahraga). Sehingga, hal seperti ini mendukung faktor terjadinya kelebihan berat badan atau yang biasa disebut dengan istilah kegemukan (Afifi, 2012) .

Secara umum dapat dikatakan bahwa kegemukan (obesitas) adalah dampak dari konsumsi energy yang berlebihan, dimana energi yang berlebihan tersebut disimpan di dalam tubuh sebagai lemak, sehingga akibatnya dari waktu ke waktu badan menjadi bertambah berat (Muchtadi, 2001).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2013), mendefinisikan obesitas adalah akumulasi abnormal lemak tubuh yang dapat menyebabkan risiko bagi kesehatan. Obesitas dan *overweight* merupakan dua hal yang berbeda, namun demikian keduanya sama-sama menunjukan adanya penumpukan lemak yang berlebihan dalam tubuh, yang ditandai dengan peningkatan nilai Indek Massa Tubuh (IMT) di atas normal (Misnadiarly, 2007).

Menurut penelitian Adhianto (2002) dan Suparyatha (2004), pada anak sekolah menengah pertama (SMP) Denpasar, prevalensi obesitas sebesar 11% dan 10,9%. Prevalensi obesitas yang semakin meningkat ini didapatkan pada sekolah negeri maupun swasta, dengan prevalensi lebih tinggi pada sekolah swasta dibandingkan di sekolah negeri (Bovet, dkk., 2014). Kondisi ini dihubungkan

dengan peningkatan berat badan yang tidak sehat dikaitkan dengan beberapa faktor seperti: aktivitas di luar ruangan yang terbatas, tidak olahraga teratur, lebih banyak waktu menonton televisi, bermain games dan komputer lebih dari 3 jam per hari, dan secara rutin mengkonsumsi fast food dan soft drink secara bermakna didapatkan lebih tinggi pada sekolah swasta di bandingkan sekolah negeri pada negara berkembang. Tipe sekolah ini, baik sekolah swasta maupun sekolah negeri dapat menggambarkan status sosial ekonomi, karena umumnya anak dengan status ekonomi menengah keatas memilih bersekolah di sekolah swasta (Wieting, 2008; Patnaik, dkk., 2010).

Di Indonesia prevalensi obesitas menunjukkan kecendrungan semakin meningkat, satu dari 10 (sepuluh) anak di dunia mengalami obesitas dan peningkatan obesitas pada anak dan remaja saat ini sejajar dengan orang dewasa (WHO, 2013). Riskesdas (2013), menunjukkan secara nasional prevalensi remaja umur 13-15 tahun yang gemuk sebesar 10,8 % yang terdiri dari 8,3 % remaja yang gemuk (*overweight*) dan 2,5% remaja yang sangat gemuk (obesitas). Pada remaja umur 16– 18 tahun sebanyak 7,3 % yang terdiri dari 5,7 % gemuk dan 1,6 % sangat gemuk. Berdasarkan data Riskesdas (2010), prevalensi obesitas dan overweight 19,1% meningkat menjadi 21,7% pada laki-laki 13,1% menjadi 16,3% sedangkan pada perempuan 2,8% menjadi 26,9% (Riskesdas, 2010). Bali merupakan salah satu provinsi yang prevalensi remaja sangat gemuk (obesitas) di atas prevalensi nasional (Riskesdas, 2013).

Kebiasaan olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik, yang dapat menurunkan berat badan, kurangnya olahraga yang dapat menjadi penyebab obesitas karena kurangnya pembakaran lemak dan sedikitnya energi

yang dipergunakan (Mustofa, 2010). Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh Rochman (2009), dengan jenis penelitian cross sectional penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berstatus gizi kurang (88,9%), berstatus gizi normal (52,7%) dan berstatus gizi gemuk (66,7%) memiliki kebiasaan olahraga, hasil analisis menunjukkan bahwa nilai $p > \alpha$ yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan status gizi remaja.

Berdasarkan pengamatan awal penelitian di SMP Bintang Persada dan wawancara dengan 20 orang siswa kelas VII dan VIII didapatkan hasil 3 siswa tidak biasa melakukan aktifitas olahraga 17 siswa sering melakukan olahraga. Berdasarkan lokasi, SMP Bintang Persada merupakan SMP swasta yang berada di Denpasar yang lokasinya dekat dengan restauran fast food seperti MCD dan KFC. Dari hasil wawancara diketahui pula siswa SMP Bintang Persada sering mengunjungi restauran fast food setelah pulang sekolah. Dari 20 siswa tersebut, sebanyak 18 siswa biasa mengkonsumsi fast food dan 2 siswa tidak biasa mengkonsumsi fast food.

Berdasarkan urian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan kebiasaan olahraga, kebiasaan mengonsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Bintang Persada di Denpasar.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Dari uraian di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut, Apakah ada hubungan kebiasaan olahraga, kebiasaan mengonsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Bintang Persada di Denpasar ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui Hubungan Kebiasaan Olahraga, Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMP Bintang Persada Di Denpasar.

2. Tujuan Khusus

   a. Mengetahui frekuensi obesitas pada siswa SMP Bintang Persada
   b. Mengetahui frekuensi dan jenis fast food yang dikonsumsi siswa SMP Bintang Persada
   c. Mengetahui frekuensi, jenis aktifitas dan durasi olahraga pada siswa SMP Bintang Persada
   d. Mengetahui tingkat pengetahuan fast food pada siswa SMP Bintang Persada
   e. Mengetahui hubungan frekuensi olahraga dengan kejadian obesitas pada siswa SMP Bintang Persada.
   f. Mengetahui hubungan frekuensi mengkonsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada siswa SMP Bintang Persada.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

   Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian sejeni.

2. Manfaat Teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat menambah wawasan bagi masyarakat khususnya bagi remaja mengenai hubungan kebiasaan olahraga, kebiasaan mengonsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja di smp bintang persada di denpasar