

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang beresiko bagi kesehatan. Obesitas merupakan faktor resiko terjadinya penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, jantung dan kanker dan lain- lain (Sibagariang, Tambunan dan Siagian, 2025). Obesitas lebih rentan dialami pada usia produktif yang diakibatkan dari kebiasaan pola makan yang buruk, sering mengonsumsi makanan cepat saji (*junk food*), sehingga asupan makanan yang di konsumsi masuk ke dalam tubuh tidak seimbang dengan yang dikeluarkan oleh tubuh melalui aktivitas fisik yang di lakukan sehari- hari (Agustina, Lestari dan Prasida, 2023).

Prevalensi obesitas remaja putri pada tahun 2023 secara global sekitar 65 juta atau 19% pada remaja putri di seluruh dunia mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) dan termasuk di dalamnya yang masuk kategori obesitas sebanyak 8%. Prevalensi Obesitas remaja putri di Indonesia tahun 2023 mencatat bahwa 1 dari 7 remaja putri atau sekitar 14,8% di Indonesia mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (Survei Kesehatan Indonesia (SKI), 2023). Provinsi Bali pada tahun 2023 dengan prevalensi remaja dengan status gizi gemuk dan obesitas secara umum mencapai sekitar 14,4% hingga 17,5% dan di Kabupaten Tabanan tercatat dengan kasus tertinggi sebanyak 8.138 kasus obesitas pada tahun 2023 ((Dinkes Pemprov Bali, 2023).

Tingginya remaja putri mengalami obesitas akan berdampak pada kesulitan bernapas, penyakit jantung, osteoarthritis, hipertensi, dan diabetes menjadi penanda awal penyakit kardiovaskular, resistensi insulin dan masalah psikologis (Sugiatmi

dkk., 2019). Remaja yang mengalami obesitas seringkali mengalami persepsi negatif terhadap citra tubuh mereka dan harga diri yang rendah, yang dapat meningkatkan risiko mereka mengalami depresi dan gangguan psikologis (Septionona, Nugraheni dan Ningsih, 2024).

Obesitas menimbulkan dampak yang sangat besar kedepannya sehingga diperlukan penatalaksanaan atau manajemen obesitas memiliki tingkat urgensi yang tinggi pada remaja putri karena mereka berada pada fase transisi biologis yang menentukan kualitas kesehatan di masa dewasa (Saraswati dkk., 2021). Penatalaksanaan yang dapat dilakukan yaitu pengaturan Diet yang dengan diet gizi seimbang yang sesuai dengan gizi makro dan mikro yang lengkap sesuai panduan isi piringku. Modifikasi Perilaku dimana dengan pengurangan *screen time* (gadget/TV) dan perbaikan pola tidur dan melakukan aktivitas fisik dengan minimal 60 menit aktivitas aerobik intensitas sedang hingga tinggi setiap hari (Kusumo, 2020).

Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja dapat menyebabkan tersimpannya banyak energi hingga menjadi timbunan lemak dan cenderung akan menjadi obesitas (Hanani, Badrah dan Noviasy, 2021). Aktivitas fisik remaja putri umumnya berada pada tingkat ringan hingga sedang karena keterbatasan waktu dan tingginya penggunaan kendaraan dibanding berjalan kaki (Nisrina dan Fahdhienie, 2023). Didukung oleh hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, menunjukkan sebanyak 62,6% penduduk usia 10 tahun ke atas di Indonesia memiliki kategori aktivitas fisik cukup. Didukung penelitian Wanno dkk., (2023), menunjukkan remaja dengan aktivitas fisik yang ringan berpeluang 85,4% mengalami obesitas

sedangkan remaja dengan aktivitas fisik sedang berpeluang 16,4% mengalami obesitas.

Aktivitas fisik dan obesitas memiliki hubungan yang erat di mana pada keduanya memiliki kaitan dengan penumpukan lemak pada tubuh akibat dari tidak seimbangnya antara energi yang dikeluarkan dengan total energi yang masuk pada tubuh. Masuknya energi yang tinggi merupakan akibat dari mengonsumsi makanan yang dilakukan secara berlebih, kemudian rendahnya energi yang dikeluarkan adalah akibat dari kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan (Wibisono, Irawan dan Aziz, 2024). Penelitian serupa pernah dilakukan oleh Lariwu & Semakul (2022) yang menyatakan bahwa peserta didik yang melakukan aktivitas sedang berpotensi mengalami kejadian overweight lima kali lebih tinggi resiko daripada peserta didik dengan aktivitas fisik yang tinggi.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hasil kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja dapat meningkatkan resiko terjadinya obesitas. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Aziz dkk., (2023), menunjukkan menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja. Penelitian juga dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Tuban menunjukkan ada hubungan yang cukup antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja (Septionona, Nugraheni dan Ningsih, 2024). Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Wanno dkk., (2023), menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa/siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 36 Surabaya.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel didapatkan jumlah siswa remaja putri kelas VIII sebanyak 52 siswa.

Pengukuran IMT yang dilakukan kepada siswi pada kelas VIII sebanyak 10 siswi didapatkan sebanyak 30% mengalami obesitas dan 20% gemuk serta 50% dengan katagori normal. Serta hasil wawancara dilakukan pada siswi yang mengalami obesitas mengatakan melakukan aktivitas fisik kurang dan kebanyakan melakukan aktivitas duduk sambil main HP. Serta siswa yang dalam katagori normal menyampiakn melakukan kegiatan olah raga jalan Santai selama 30 menit dilakukan seminggu sebanyak 3 kali.

Berdasarkan penjabaran diatas permasalahan ini penting untuk dikaji karena remaja putri termasuk kelompok yang rentan mengalami kelebihan berat badan. Aktivitas fisik yang rendah diduga menjadi salah satu faktor penyebab meningkatnya kasus obesitas pada kelompok ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menelusuri lebih jauh mengenai keterkaitan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada remaja putri.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan penelitian secara umum adalah untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi aktifitas fisik pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel.
- b. Mengidentifikasi kejadian obesitas pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel.
- c. Menganalisis hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teori

- a. Bagi pengembangan IPTEK Kebidanan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membuktikan secara ilmiah hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja putri serta memberi tambahan informasi dalam bidang ilmu Kebidanan khususnya tentang kejadian obesitas pada remaja putri melalui aktivitas fisik.

- b. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan peneliti dapat menerapkan ilmu, dan bagi peneliti selanjutnya bisa dikembangkan menjadi lebih sempurna.

2. Manfaat praktik

- a. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai media informasi atau bahan pertimbangan untuk menentukan kebijakan tentang edukasi yang diberikan kepada remaja tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk mencegah terjadinya obesitas.

b. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat, khususnya yang memiliki remaja putri agar mampu menerapkan aktivitas fisikk di rumah sehingga tidak terjadinya obesitas.