

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia mengalami permasalahan gizi ganda yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Permasalahan gizi lebih sudah menjadi ancaman yang menghadang diantara permasalahan gizi kurang yang belum teratasi dengan baik. Salah satu permasalahan gizi yang cukup serius adalah obesitas. Obesitas telah menjadi epidemik global yang meningkat di negara maju dan juga negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut data yang diperoleh oleh *World Health Organization* (WHO) dalam *World Health Statistic* (WHS) tahun 2012, prevalensi penderita obesitas dari tahun 1980 hingga 2008 meningkat kurang lebih dua kali lipat secara global. *Organization of Economic Co-operation and Development* (OECD) menemukan bahwa pada tahun 2010 dan setelahnya, angka kejadian obesitas di Indonesia adalah 2,4%, dari 2,4% ini, 3,6% perempuan dan 1,1% lelaki dibandingkan populasi dunia (Gozali dan Saraswati, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO) obesitas adalah sebuah keadaan dimana terjadi ketidaknormalan atau kelebihan akumulasi lemak dalam tubuh. Kesenjangan antara asupan energi yang masuk dan keluar dalam pola konsumsi sebagian besar ada kecenderungan disebabkan oleh modifikasi gaya hidup (*lifestyle*). Perubahan gaya hidup yang berubah ke arah serba instan dan pola hidup kurang gerak (*sedentary*) sering ditemukan di kota-kota besar di Indonesia. Obesitas dapat terjadi karena berbagai faktor, yaitu interaksi antara

genetik dan faktor lingkungan, antara lain aktivitas, gaya hidup, sosioekonomi, dan asupan zat gizi (Siti Muthoharoh, 2017).

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa. Selama remaja terjadi perubahan hormonal yang mempercepat pertumbuhan. Salah satunya kebutuhan zat gizi pada remaja akan meningkat untuk mendukung suatu pertumbuhan fisik. Pola makan pada remaja akan mempengaruhi pertumbuhan dan bisa juga berdampak kepada penyakit kronis. Obesitas pada remaja tidak hanya akan menimbulkan masalah kesehatan dikemudian hari, akan tetapi juga membawa masalah terhadap kehidupan sosial dan emosi yang cukup berarti bagi remaja. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi obesitas pada remaja adalah asupan lemak dan aktivitas fisik. Asupan energi berlebih bersumber dari lemak yang tidak diimbangi dengan pengeluaran energi melalui aktivitas fisik akan menyebabkan penambahan berat badan (Qamariyah dan Nindya, 2018).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar prevalensi obesitas remaja yang berusia lebih dari 18 tahun berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dari tahun 2007 hingga tahun 2013 mengalami peningkatan yaitu pada tahun 2007 sebanyak 10,5%, tahun 2013 sebanyak 14,8%, dan tahun 2018 sebanyak 21,8%. Sedangkan di Bali, riset kesehatan dasar tahun 2007 melaporkan bahwa Bali menjadi salah satu provinsi yang memiliki anak sekolah (6 - 14 tahun), baik perempuan maupun lelaki dengan prevalensi obesitas di atas prevalensi nasional. Pada anak di atas 15 tahun juga memiliki prevalensi obesitas melebihi prevalensi nasional (Gozali dan Saraswati, 2017).

Lemak adalah salah satu sumber energi bagi tubuh yang berpengaruh terhadap obesitas pada remaja (Praditasari dan Sumarmi, 2018). Konsumsi tinggi lemak dalam jangka waktu yang panjang dapat meningkatkan resiko terjadinya kegemukan (gizi lebih dan obesitas) dan meningkatkan berat badan, sehingga kandungan lemak pada makanan perlu diperhatikan (Widodo dalam Jayanti A.P., dan Sri S. (2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Weni Kurdanti, dkk (2015) asupan lemak yang lebih ditemukan lebih banyak pada kelompok obesitas dibandingkan dengan kelompok tidak obesitas. Menurut Riset Kesehatan Dasar 2013, proporsi nasional penduduk dengan perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol dan makanan gorengan ≥ 1 kali per hari rata-rata nasional adalah 40,7% (Badan Penelitian dan Pengembangan Depkes RI, 2013).

Menurut Hendra dkk (2016) disebutkan salah satu faktor yang berperan terhadap terjadinya obesitas pada remaja adalah aktivitas fisik, dari hasil penelitian terhadap 50 orang remaja obesitas didapatkan bahwa 12 orang remaja dengan presentase 24% yang mengalami obesitas berdasarkan faktor pola hidup dan aktivitas fisik. Kemajuan teknologi yang semakin maju dari tahun ketahun memberikan kemudahan terhadap gaya hidup remaja serta menurunkan angka aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari (Maulida Sari, dkk, 2017). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2013 secara Nasional prevalensi penduduk kurang aktif mencapai 26,1% (Badan Penelitian dan Pengembangan Depkes RI, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Rista Fungsi (2016) menunjukkan hasil semakin beraktivitas fisik maka semakin rendah tingkat obesitas remaja.

SMP Santo Yoseph Denpasar merupakan salah satu sekolah swasta favorit yang terletak di Kota Denpasar. Letaknya yang strategis di pusat kota Denpasar

dan fasilitas yang lengkap, membuat sebagian besar orang tua terutama dari sosial ekonomi menengah ke atas menyekolahkan anaknya disini. Salah satu fasilitas di sekolah ini adalah tersedianya kantin sekolah yang menyediakan berbagai jenis makanan gorengan termasuk *fast food*. Hasil wawancara dengan beberapa pengelola kantin di SMP Santo Yoseph Denpasar menyatakan bahwa makanan gorengan, *fast food* dan makanan sejenisnya disukai oleh sebagian besar siswa. Hasil wawancara dan pengukuran antropometri yang dilakukan pada tanggal 4 Maret 2019 terhadap 10 siswa yang diambil secara acak, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yaitu 7 orang (70%) melakukan aktivitas dalam kategori ringan dan 8 orang (80%) berstatus gizi obesitas. Hasil ini didukung juga penelitian Premayani, dkk (2014) yang menunjukkan prevalensi gizi lebih di SMP Santo Yoseph Denpasar masih tinggi yaitu sebanyak 15,50%.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat konsumsi lemak dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMP Santo Yoseph Denpasar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah ada hubungan tingkat konsumsi lemak dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMP Santo Yoseph Denpasar?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat konsumsi lemak dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMP Santo Yoseph Denpasar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat konsumsi lemak pada remaja di SMP Santo Yoseph Denpasar.
- b. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada remaja di SMP Santo Yoseph Denpasar.
- c. Menentukan status obesitas pada remaja di SMP Santo Yoseph Denpasar.
- d. Menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi lemak dengan obesitas pada remaja di SMP Santo Yoseph Denpasar.
- e. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMP Santo Yoseph Denpasar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Manfaat secara praktis yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah dapat digunakan untuk memberikan informasi dan pengetahuan kepada pihak sekolah, remaja dan penelitian sejenis mengenai hubungan tingkat konsumsi lemak dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMP Santo Yoseph Denpasar.

2. Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis yang diharapkan dari penelitian ini adalah dapat memberikan informasi tambahan untuk pengembangan ilmu pengetahuan tentang hubungan konsumsi lemak dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Santo Yoseph Denpasar dan juga dapat dijadikan sebagai acuan bagi peneliti berikutnya untuk menambah pengetahuan, wawasan, dan acuan serta dapat memberikan informasi bagi peneliti.