

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas (kegemukan) sering didefinisikan sebagai kondisi abnormal atau kelebihan lemak yang serius dalam jaringan adiposa sehingga mengganggu kesehatan (Wirjatmadi & Adriani, 2012). Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan secara menyeluruh di bawah kulit dan jaringan lainnya dalam tubuh yang dapat disebabkan karena ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi sehingga terjadi kelebihan kalori (Candra, 2016).

Obesitas dapat disebabkan oleh berbagai bidang terutama dibidang gizi, saat ini telah terjadi perubahan gaya hidup menjadi tidak sehat seperti kurang mengkonsumsi buah dan sayur, tingginya konsumsi garam dan meningkatnya konsumsi makanan yang tinggi lemak serta aktivitas fisik yang berkurang terjadi pada sebagian masyarakat terutama di daerah perkotaan (Dwiningsih & Pramono, 2013). Remaja merupakan golongan umur yang rentan terkena obesitas karena gaya hidup yang tidak sehat yang mengikuti tren dan ajakan teman sebayanya. Perilaku makan di luar rumah dipengaruhi oleh kemudahan mengakses makanan dari restoran yang jumlahnya sangat banyak dan lamanya waktu yang dihabiskan di luar rumah, terdapat aplikasi pesan antar makanan, serta adanya iklan dan potongan harga yang mendorong remaja untuk mengkonsumsi makan dari luar rumah (Ray dkk, 2019). Masalah gizi lebih pada anak apabila dibiarkan dalam waktu lama dapat menyebabkan anak menderita penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, infeksi kulit, hipertensi, kantung empedu, masalah saluran pernafasan, insomnia, liver dan masalah psikologis seperti menurunnya kepercayaan diri (Misnadiarly, 2017).

Organization of Economic Co-operation and Development (OECD) menyatakan bahwa pada tahun 2010 dan setelahnya prevalensi obesitas di Indonesia adalah 2,4%, dari angka 2,4% orang yang mengalami obesitas, 3,6% nya adalah perempuan dan 1,1% adalah laki-laki. Sedangkan menurut riset kesehatan dasar (RISKESDAS) tahun 2013, prevalensi obesitas pada orang dewasa (usia diatas 18 tahun) kurang lebih sebanyak 15,4%. Sedangkan prevalensi obesitas pada anak usia 5-12 tahun sebanyak 8,8%, usia 13-15 tahun sebanyak 2,5%, dan usia 16-18 tahun sebanyak 1,6%. Hal ini menunjukkan tingginya tingkat obesitas pada anak di Indonesia. Menurut riset kesehatan dasar tahun 2018, Bali menjadi salah satu provinsi yang memiliki prevalensi obesitas diatas Nasional. Prevalensi obesitas nasional sebesar 21,8% sedangkan provinsi bali kurang lebih 25%.

Seseorang dengan keterbatasan pengetahuan terutama pengetahuan tentang gizi cenderung memiliki gaya hidup dan pola makan yang buruk, begitu pula sebaliknya (Bonaccio et al., 2013). Pengetahuan gizi merupakan pemahaman remaja tentang makanan yang bergizi seimbang dan pada usia remaja membutuhkan asupan makanan yang bergizi seimbang serta sesuai dengan kebutuhan remaja untuk mencapai pertumbuhan yang optimal. Namun biasanya pada usia remaja memiliki perilaku yang bebas dalam memilih makanan sesuai dengan keinginannya, misalnya remaja lebih suka mengonsumsi jenis makanan junk food (Sulistyoningsih, 2012).

Remaja merupakan usia yang rentan mengalami obesitas karena gaya hidup dan pengaruh lingkungannya. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah dkk tahun 2018 yang ingin mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan anak gizi lebih di sekolah menengah pertama wilayah kerja puskesmas poncol Kota Semarang terlihat bahwa sebanyak 49% siswa mengalami overweight dan sebanyak 50% siswa yang mengalami obesitas.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti dalam bentuk Kajian Pustaka dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Di Luar Rumah Dengan Obesitas Pada Remaja”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dirumuskan masalah dalam penelusuran pustaka ini yaitu “Bagaimanakah hubungan antara pengetahuan gizi dan perilaku makan di luar rumah dengan obesitas pada remaja ?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil kajian pustaka hubungan pengetahuan gizi dan perilaku makan di luar rumah dengan obesitas pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mempelajari melalui kajian pustaka pengetahuan gizi pada remaja.
- b. Mempelajari melalui kajian pustaka perilaku makan di luar rumah pada remaja.
- c. Mempelajari melalui kajian pustaka obesitas pada remaja.
- d. Menganalisis melalui kajian pustaka hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan di luar rumah pada remaja.

- e. Menganalisis melalui kajian pustaka hubungan perilaku makan di luar rumah dengan obesitas pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Hasil kajian pustaka ini digunakan untuk memberi informasi dalam upaya pentingnya pengetahuan gizi kaitannya dengan obesitas serta perilaku makan yang baik dan buruk kepada para remaja atau masyarakat melalui penelitian kajian pustaka dengan judul “hubungan pengetahuan gizi dan perilaku makan di luar rumah dengan obesitas pada remaja”.

2. Manfaat Teoritis

Hasil kajian pustaka ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap wawasan dan informasi baru (penambahan literatur) mengenai hubungan pengetahuan gizi dan perilaku makan di luar rumah dengan obesitas pada remaja.