

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Globalisasi telah memberikan berbagai dampak pada bumi dan seluruh aspek kehidupan manusia termasuk perubahan dalam gaya hidup. Gaya hidup manusia kini berganti dari *traditional life style* menjadi *sedentary life style* yang berkaitan dengan risiko kelebihan berat badan dan kejadian obesitas. Gaya hidup *sedentary* ditandai dengan kurang gerak disertai dengan penyimpangan pola makan dimana asupan cenderung tinggi energi (karbohidrat, lemak, dan protein) namun rendah serat. Semua faktor tersebut berisiko menyebabkan overweight dan obesitas [1].

Obesitas adalah suatu penyakit multifaktoral yang terjadi akibat akumulasi jaringan lemak berlebihan. Secara fisiologis, obesitas yaitu suatu keadaan dengan akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan di jaringan adipose sehingga dapat mengganggu kesehatan [2]. Obesitas biasanya dinyatakan dengan adanya 25% lemak tubuh total pada pria dan sebanyak 35% atau lebih pada wanita [3].

Pada anak sekolah dan remaja kejadian kegemukan dan obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa. Remaja obesitas pada sepanjang hidupnya mempunyai risiko lebih tinggi untuk menderita sejumlah masalah kesehatan seperti diabetes, penyakit stroke, dll [4].

Secara global perkembangan prevalensi obesitas pada remaja usia 12-19 tahun terus meningkat selama 20 tahun terakhir. *Internasional Obesity Task Force* memperkirakan sedikitnya 155 juta remaja di seluruh dunia mengalami obesitas. Hal ini didukung oleh berbagai laporan dan

literatur yang menunjukkan bahwa obesitas pada remaja menjadi suatu masalah kesehatan masyarakat global [5].

Prevalensi obesitas di beberapa negara Asia Tenggara juga menunjukkan angka yang cukup tinggi. Berdasarkan *United Nations Children's Fund* (UNICEF) 2012 Indonesia menempati urutan kedua dengan jumlah remaja obesitas terbesar setelah Singapura 12,2% kemudian Thailand 8%, Malaysia 6% dan Vietnam 4,6%. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan prevalensi anak muda usia 16-18 tahun di Jawa Barat tahun 2018 prevalensi untuk obesitas yaitu 5,46%, di kota Cimahi prevalensi obesitas yaitu 1,27%[6].

Penyebab obesitas sangat kompleks dalam arti banyak sekali faktor yang menyebabkan obesitas terjadi seperti faktor lingkungan, genetik, psikis, kesehatan, obat-obatan, perkembangan dan aktivitas fisik. Faktor lingkungan memegang peranan yang cukup berarti, lingkungan ini termasuk pengaruh gaya hidup dan bagaimana pola makan seseorang. Pola makan yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Obesitas dapat terjadi jika seseorang mengkonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibutuhkan. Pada hakikatnya, tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik, namun untuk menjaga berat badan perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Kelebihan energi yang terjadi dapat mengarah pada kelebihan berat badan dan obesitas [7].

Untuk mencapai status gizi yang baik perlu dikembangkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dimana terdapat empat prinsip gizi seimbang yaitu konsumsi makan yang beranekaragam, pola hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan [8]. Pola konsumsi pangan harus bervariasi, makan dengan menu yang beragam agar saling melengkapi dalam zat gizi. Dalam penyajian makanan diperlukan keanekaragaman pangan agar saling melengkapi kebutuhan gizi. Keanekaragaman makanan dalam hidangan sehari-hari yang dikonsumsi, minimal harus berasal dari satu jenis makanan sumber zat pembangun

dan satu jenis makanan sumber zat pengatur. Idealnya setiap kali makan terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayur dan buah [9].

Anak sekolah dengan status gizi obesitas memiliki konsentrasi belajar yang buruk, mudah lupa untuk mengerjakan PR dirumah, sering absensi dari sekolah karena sakit, dan prestasi yang buruk. Dari wawancara yang dilakukan kepada anak, orang tua dan guru disimpulkan anak dengan status obesitas cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dari anak dengan berat badan normal. Anak obesitas cenderung memiliki masalah masalah 2 hingga 5 kali lebih tinggi dari pada anak dengan berat badan pada fungsi fisik, sosial, dan lingkungan sekolahnya [10].

Obesitas terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Menurut penelitian Gisella tahun 2016 didapatkan nilai  $r = 0,276$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,020$ . Maka hasil penelitian mengenai kecukupan energi terhadap IMT terdapat hubungan positif lemah yaitu semakin tinggi asupan energi maka semakin tinggi IMT [10].

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, dkk (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna secara statistik antara pola makan dengan obesitas [12]. Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian yang dilakukan oleh Pramono (2014) menunjukkan bahwa kontribusi energi makanan jajanan lokal  $> 300$  kkal dan tingkat aktivitas fisik ringan beresiko 3,2 kali dan 5,1 kali sebabkan obesitas pada remaja [13].

Berdasarkan hasil penelitian Mahyuni Akhmad menunjukan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru tahun 2016 [14]. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Simatupang yang menunjukan bahwa aktivitas fisik yang buruk berpengaruh terhadap kejadian obesitas [15].

Hasil penelitian menunjukan ada hubungan antara tingkat asupan energi dengan status obesitas, namun hubungan tersebut secara statistik

tidak bermakna, subyek yang memiliki tingkat asupan energi kategori lebih mempunyai risiko 2 kali lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan subyek yang tingkat asupan energinya tidak melebihi kebutuhan [16]. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hasil penelitian Terry Ayufrianti yang menyatakan ada hubungan antara asupan energy dan obesitas [17].

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pola makan, variasi makan serta hubungannya dengan kejadian obesitas pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cimahi. Alasan peneliti memilih SMA Negeri 1 Cimahi untuk lokasi penelitian karena sejak saat pandemik Covid 19 kegiatan belajar dilakukan secara daring yang akan berdampak kepada kesehatan. Faktor yang dapat menyebabkan kenaikan berat badan selama pandemi yaitu terbatasnya ruang gerak yang mengakibatkan kurangnya akses dalam melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dan bersosialisasi dengan teman, stress. Selain itu perkembangan teknologi informasi yang semakin canggih membuat pola konsumsi masyarakat cenderung konsumtif. Peningkatan waktu berada di depan *gadget*, menyebabkan peningkatan konsumsi makanan terutama makanan siap saji dan pangan olahan yang dipesan secara *online*.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah hubungan pola makan, variasi makan, aktivitas fisik dan konsumsi energi dengan kejadian obesitas pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cimahi?

### **1.3 Tujuan**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan pola makan, variasi makan, aktivitas fisik, dan konsumsi energi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cimahi.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui pola makan pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cimahi.
- b. Mengetahui variasi makan pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cimahi.
- c. Mengetahui aktivitas fisik pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cimahi.
- d. Mengetahui konsumsi energi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cimahi.
- e. Mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cimahi.
- f. Mengetahui hubungan variasi makan dengan kejadian obesitas pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cimahi.
- g. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cimahi.
- h. Mengetahui hubungan konsumsi energi dengan kejadian obesitas pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cimahi.

### **1.4 Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian yang akan dilakukan yaitu meliputi pola makan, variasi makan, aktivitas fisik, dan konsumsi energi dengan kejadian obesitas pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cimahi

### **1.5 Manfaat Penelitian.**

#### **1.5.1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan wawasan mengenai hubungan pola makan, variasi makan, aktivitas fisik,

konsumsi energi dan kejadian obesitas pada remaja putri serta mengaplikasikan mata kuliah yang dipelajari selama perkuliahan.

### **1.5.2 Bagi Sampel**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai obesitas dan hubungannya dengan pola makan, variasi makan, aktivitas fisik, dan konsumsi energi sehingga dapat membantu mengurangi obesitas pada remaja putri.

### **1.5.3 Bagi Sekolah**

Penelitian ini diharapkan siswi lebih mengerti mengenai obesitas. Peneliti berharap setelah penelitian dilakukan, pihak sekolah dapat ikut serta dalam memperhatikan dan memberikan bimbingan mengenai pencegahan obesitas sejak dini mengingat dampak yang akan ditimbulkan jika terjadi obesitas pada sejak usia remaja dan juga menambah pengetahuan mengenai pola makan dan variasi makan, aktivitas fisik, serta konsumsi energi yang dapat mencegah obesitas.

### **1.5.4 Bagi Jurusan Gizi Poltekkes Bandung**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan melengkapi informasi referensi kepustakaan mengenai pola makan, variasi makan, aktivitas fisik, dan konsumsi energi dengan kejadian obesitas pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cimahi.