

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas pada remaja merupakan masalah yang semakin mengkhawatirkan dalam kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Obesitas pada remaja memiliki dampak negatif pada kesehatan mental dan sosial remaja selain kesehatan fisik mereka (Saras, 2023).

World Health Organization (WHO) menyebutkan adanya peningkatan dramatis dalam prevalensi obesitas di kalangan anak muda berusia 5-19 tahun, dari 4% pada tahun 2016 menjadi 20% pada tahun 2022. Berdasarkan Riskesdas terjadi pula peningkatan obesitas pada remaja di Indonesia dari 21,8% di tahun 2018 meningkat menjadi 37,1% di tahun 2023 (SKI, 2023). Pada tahun 2018 berdasarkan hasil Riskesdas prevalensi obesitas remaja di Provinsi Jawa Barat meningkat dari 10,9% menjadi 14,4% pada tahun 2023 (SKI, 2023). Terjadi pula peningkatan status obesitas di Kota Bogor pada tahun 2013 memiliki prevalensi 3,5% meningkat menjadi 6,89% pada tahun 2018. (Riskesdas, 2018)

Pergeseran pola makan remaja adalah alasan yang signifikan terhadap epidemi obesitas (Saras, 2023). Remaja putri menjadi kelompok yang rentan terhadap obesitas karena seringkali terpengaruh oleh tekanan sosial dan gaya hidup tidak sehat. Selain itu, variabel tambahan yang menyebabkan obesitas

termasuk kurangnya latihan fisik, gaya hidup, usia lanjut, dan jenis kelamin (Hafid, 2019). Faktor lain penyebab obesitas yaitu asupan kalori yang berlebihan, makanan instan, kurangnya aktifitas fisik, faktor genetik, hormon, kondisi medis tertentu dan pertambahan usia. (Kemenkes 2022)

Obesitas memiliki banyak penyebab. Sejumlah faktor, termasuk gaya hidup yang tidak banyak bergerak, peningkatan konsumsi kalori, urbanisasi, dan perubahan pola makan dari tradisional ke modern, telah berkontribusi terhadap epidemi obesitas. Unsur-unsur tambahan, termasuk pengaruh sosial, budaya, perilaku, dan lingkungan, memperkuat pertimbangan ini. Obesitas meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, diabetes, dan hipertensi. Obesitas dikaitkan dengan peningkatan risiko sleep apnea, tingkat kanker serviks, kanker payudara, dan penurunan kesuburan pada wanita (Kemenkes, 2023)

Upaya pencegahan obesitas berpusat pada makan makanan yang seimbang dan rendah garam serta tinggi lemak dan karbohidrat sehat, berolahraga secara teratur, dan menjaga berat badan yang sehat (Kemenkes, 2023). Untuk mencegah peningkatan obesitas, perlu adanya upaya pencegahan melalui sosialisasi pada remaja dan mendeteksi sedini mungkin dengan mengetahui berbagai faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap obesitas pada remaja antara lain peningkatan asupan makanan cepat saji, penurunan aktivitas fisik, tingkat sosial ekonomi yang rendah, dan jenis kelamin (Hafid, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hanafi (2019) *fast food* adalah diet tinggi kalori dan lemak serta rendah serat yang dapat menyebabkan kelebihan nutrisi.. Sesuai dengan penelitian Siti Qomariah (2021), bahwa remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji lebih mungkin mengalami kelebihan berat badan (45,16%) dibandingkan mereka yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji (5,68%). Penelitian yang dilakukan oleh (Simpatik et al ,

2023) remaja lebih menyukai makanan rendah nilai gizi atau *fast food* sebanyak (87,1%) sehingga menyebabkan adanya tumpukan lemak berlebih dalam tubuh yang berakibat pada peningkatan massa tubuh.

Selain pola makan, kurangnya aktivitas fisik juga menjadi faktor risiko yang signifikan dalam perkembangan obesitas. Aktivitas fisik yang minim di kalangan remaja, terutama dengan adanya kemajuan teknologi yang mendorong gaya hidup sedentari seperti bermain game online atau penggunaan media sosial. Akibatnya, sisa energi dapat tersimpan menjadi lemak, yang menyebabkan obesitas (Widyantari et al., 2018). Pada penelitian yang dilakukan oleh Nabawiyah (2020) menemukan korelasi antara obesitas remaja dan aktivitas fisik. Prevalensi obesitas sebesar 85,4% pada remaja dengan aktivitas fisik ringan dan 16,4% pada remaja dengan aktivitas fisik sedang (Nabawiyah et al., 2020). Penelitian lain yang dilakukan oleh (Fauzan, 2022) terdapat korelasi obesitas remaja dan aktifitas fisikk. Prevelensi obesitas sebesar 70% pada remaja aktifitas fisik ringan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada hari Jumat, 31 Mei 2024 di SMA Insan Kamil diperoleh data jumlah siswa sebanyak 245 orang. Observasi menunjukkan bahwa pelajar masih sering mengkonsumsi makanan cepat saji atau jajanan di kantin sekolah. Makanan seperti gorengan, mie instan dan makanan ringan lainnya merupakan makanan yang paling sering mereka konsumsi. Selain itu, masih banyak siswa yang jarang melakukan aktivitas fisik diwaktu luang seperti hanya bermain gadget dan duduk bersantai. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan

konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik pada remaja putri obesitas di SMA Insan Kamil Kota Bogor Tahun 2024.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan data yang tertera di latar belakang, diperoleh data prevelensi kenaikan obesitas menurut data WHO dari 4% dari tahun 2016 menjadi 20% pada tahun 2022. Pada tingkat nasional menurut data SKI juga terdapat peningkatan kasus obesitas dari tahun 2018-2023 sebesar 15,3 %. Di Kota Bogor pada tahun 2013 memiliki prevelensi 3,5% meningkat menjadi 6,89% pada tahun 2018.

Peneliti dapat menyusun rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan hasil uraian di atas, yaitu “apakah ada hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik pada remaja putri obesitas di SMA Insan Kamil tahun 2024”

1.3 Tujuan

1.1.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik pada obesitas remaja putri di SMA Insan Kamil Kota Bogor Tahun 2024

1.1.2 Tujuan Khusus

1.1.2.1 Diketahui distribusi frekuensi obesitas, konsumsi *fast food*, dan aktivitas fisik pada remaja putri di SMA Insan Kamil Kota Bogor Tahun 2024

1.1.2.2 Diketahui hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan obesitas remaja putri di SMA Insan Kamil Kota Bogor tahun 2024

1.4 Manfaat

1.1.3 Bagi Universitas Nasional

Diharapkan mampu diterapkan kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dengan edukasi yang akan di berikan dalam perencanaan program diet sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mahasiswa dalam upaya pencegahan obesitas.

1.1.4 Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan mampu menjadi bahan pertimbangan kepada tenaga kesehatan agar menambah kepedulian terhadap remaja melalui edukasi dan promosi kesehatan tentang pola makan dan gaya hidup pada generasi muda tentang bahaya obesitas.

1.1.5 Bagi Masyarakat

Mencegah obesitas adalah sesuatu yang diharapkan dapat membantu dan upaya peningkatan kesehatan remaja secara keseluruhan serta dapat memberikan informasi kepada keluarga untuk memberi dukungan yang lebih baik terhadap remaja dalam mencapai dan mempertahankan gaya hidup sehat.