

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap pertumbuhan dan kematangan manusia, di mana perubahan terus terjadi. Kesehatan dan gizinya akan dipengaruhi oleh perubahan fisik yang disebabkan oleh pertumbuhan. Masalah gizi, seperti kekurangan gizi atau obesitas, akan muncul ketika asupan kebutuhan dan kecukupan tidak seimbang. Penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan energi jangka Panjang antara asupan dan pengeluaran dikenal sebagai obesitas (F. Azzahra & Anggraini, 2022).

Pada tahun 2016, prevalensi obesitas pada usia (5-19 tahun) menunjukkan peningkatan empat kali lipat, dari 4% menjadi 18% atau 340 juta orang (19% laki-laki dan 18% perempuan). Selain itu, 1,9 milyar (39%) orang berusia lebih dari 18 tahun menderita overweight, dan 650 juta (13%) menderita obesitas (WHO, 2016). Sedangkan berdasarkan *Central for Disease Control and Prevention* (CDC), 19,7% anak-anak dan remaja (12-19 tahun) mengalami gizi lebih dari 2017 hingga 2018 (Simpatik et al., 2023).

Prevalensi obesitas pada remaja di Indonesia meningkat, dari 23,6% di tahun 2013 meningkat menjadi 31% di tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Kejadian obesitas sebesar 4,0% (16–18 tahun) dan 4,8% (13–15 tahun) (Yosa NurSidiq Fadhilah et al., 2021). Sementara itu, Riskesdas Provinsi Jawa Barat tahun 2018 menemukan bahwa 4,51% remaja usia 16–18 tahun dan 4,89% remaja usia 13–15 tahun mengalami obesitas. Obesitas remaja banyak terjadi di Kabupaten Bekasi sebesar 11,6% (13–15 tahun) dan 4,11% (16–18 tahun) (Pratiwi & Ridwan, 2021).

Tingginya prevalensi obesitas pada remaja dapat mempengaruhi beberapa aspek pendewasaan, termasuk kematangan psikologis dan sosial (Februhartanty et al., 2019). Remaja yang kelebihan berat badan lebih mungkin menderita depresi, merasa harga dirinya buruk, dan penarikan diri

karena kurangnya kepercayaan diri terhadap citra tubuh mereka (Masdar et al., 2016). Selain risiko terjadinya hipertensi, kelebihan berat badan saat remaja meningkatkan kemungkinan obesitas saat dewasa, diabetes militus tipe II, penyakit jantung, stroke, sindrom metabolic serta dapat memicu munculnya penyakit kardiovaskuler (Alfiah, 2020).

Untuk mencegah peningkatan obesitas perlu adanya suatu upaya pencegahan melalui sosialisasi pada remaja dan mendeteksi kasus obesitas sedini mungkin dengan mengetahui berbagai factor yang berkaitan dengan obesitas. Factor-faktor tersebut seperti asupan makanan cepat saji, kurang olahraga, jadwal tidur tidak teratur, tingkat stres tinggi, dan kecanduan media sosial (Fauzan et al., 2023).

Fast food merupakan makanan yang banyak kalori, lemak, dan rendah serat yang dapat menyebabkan kelebihan gizi. Konsumsi makanan cepat saji dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas di kalangan remaja, menurut penelitian (Hanafi & Hafid, 2019). Sesuai dengan temuan penelitian Siti Qomariah (2021), yang menunjukkan bahwa risiko obesitas lebih tinggi pada remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji (45,16%) dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji (5,88%).

Selain itu, ada korelasi antara aktivitas fisik dan obesitas pada remaja. Dengan aktivitas fisik yang rendah, keluaran energi berkurang, menyebabkan ketidakseimbangan antara masukan dan keluaran energi. 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).

Deviro., dkk (2017) menemukan adanya hubungan antara kualitas tidur yang buruk dengan obesitas remaja di SMA Kabupaten Bantul. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa kurangnya durasi tidur (sekitar 2-4 jam per hari) dapat menyebabkan penurunan 18% leptin dan peningkatan 28%

ghrelin, yang menyebabkan peningkatan nafsu makan sekitar 23–24% (Amrynia & Prameswari, 2022).

Tingkat Stres juga dapat menjadi factor terjadinya obesitas. Perubahan hormonal akibat stres menyebabkan peningkatan pelepasan kortisol, yang pada gilirannya menyebabkan seseorang menimbun lebih banyak lemak dan memberi tanda lapar ke otak (Fiantis, 2021). Sejalan dengan penelitian Mayataqillah (2023) yang menemukan adanya hubungan antara stres dengan obesitas ($p = 0,027$).

Penggunaan media social yang berlebihan dapat menjadi penyebab obesitas. Ketika remaja menghabiskan terlalu banyak waktu untuk duduk saat menggunakan media sosial, mereka cenderung memiliki kebiasaan makan yang buruk, yang pada gilirannya meningkatkan peluang mereka untuk mengalami kelebihan berat badan. Menurut penelitian A. Azzahra (2022) pada remaja di SMAN 14 Jakarta Timur, terdapat korelasi antara intensitas penggunaan media social dengan obesitas (A. Azzahra, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada hari Jumat, 08 Desember 2023 di SMPN 1 Muaragembong diperoleh data jumlah siswa sebanyak 528 orang. Hasil pengumpulan data dilakukan terdapat 64 siswa (12%) yang mengalami obesitas. Beberapa diantaranya disebabkan karena mempunyai riwayat keturunan dari keluarga yang mengalami obesitas. Observasi menunjukkan bahwa pelajar masih sering membeli jajanan di kantin. Makanan gorengan, mie instan, dan makanan ringan seperti keripik dan lainnya merupakan pilihan makanan terbanyak di kantin. Selain itu, masih banyak siswa yang jarang melakukan aktivitas fisiknya di waktu luang seperti hanya duduk-duduk saja sambil bermain gadget. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Remaja Di SMPN 1 Muaragembong Bekasi Tahun 2024”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masih tingginya angka kejadian obesitas pada remaja yang dibuktikan dengan peningkatan pertahunnya dari 4% pada tahun 2000 meningkat pesat menjadi 18% pada tahun 2016.

Kondisi tersebut disebabkan oleh kombinasi faktor keturunan (10-30%) serta faktor lingkungan dan perilaku (70%). Sedangkan berdasarkan data studi pendahuluan terdapat 64 siswa (12%) yang mengalami obesitas. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apa Saja Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMPN 1 Muaragembong Bekasi Tahun 2024.”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMPN 1 Muaragembong Bekasi Tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Diketuainya Distribusi Frekuensi Obesitas Pada Remaja di SMPN 1 Muaragembong Tahun 2024.
- 2) Diketuainya Hubungan Antara *Fast Food* Dengan Obesitas Pada Remaja di SMPN 1 Muaragembong Bekasi Tahun 2024.
- 3) Diketuainya Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Remaja di SMPN 1 Muaragembong Bekasi Tahun 2024.
- 4) Diketuainya Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Obesitas Pada Remaja di SMPN 1 Muaragembong Bekasi Tahun 2024.
- 5) Diketuainya Hubungan Antara Stres Dengan Obesitas Pada Remaja di SMPN 1 Muaragembong Bekasi Tahun 2024.
- 6) Diketuainya Hubungan Antara Media Sosial Dengan Obesitas Pada Remaja di SMPN 1 Muaragembong Bekasi Tahun 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Universitas Nasional

Diharapkan mampu diterapkan kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dengan edukasi yang akan diberikan melalui wadah perhimpunan mahasiswa khususnya dalam perencanaan program diet untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mahasiswa dalam upaya pencegahan obesitas.

1.4.2 Bagi SMPN 1 Muaragembong

Diharapkan dapat bekerjasama dengan pihak UKS terhadap aktivitas siswa terutama dalam meningkatkan ekstrakurikuler olahraga sehingga dapat meningkatkan kesadaran siswa dalam upaya pencegahan dan penanganan obesitas.

1.4.3 Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan mampu menjadi bahan pertimbangan untuk tenaga kesehatan agar menambah kepedulian terhadap para remaja melalui edukasi ataupun promosi kesehatan ke sekolah-sekolah setempat tentang pola makan dan gaya hidup dalam upaya mengedukasi generasi muda tentang bahaya obesitas.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Diharapkan mampu memberikan kontribusi positif dalam upaya pencegahan obesitas dan peningkatan kesehatan remaja secara keseluruhan, serta dapat memberikan informasi yang diperlukan bagi keluarga untuk memberikan dukungan yang lebih baik terhadap remaja dalam mencapai dan mempertahankan gaya hidup sehat dengan terlibat dalam mendukung kebiasaan makan yang baik, aktivitas fisik, dan waktu tidur yang cukup.

