

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Pada periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja, yang disebut masa remaja, individu mengalami berbagai macam perubahan. Masalah utama yang seringkali dihadapi remaja adalah ketidaksesuaian antara asupan nutrisi dengan kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan (Hafiza *et al.*, 2021). Di Indonesia, menurut data Riskesdas 2018, prevalensi obesitas dan kelebihan berat badan pada remaja usia 13-15 tahun adalah 20%. Asupan gizi yang cukup berperan penting dalam memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada remaja yang rentan terhadap masalah kesehatan seperti obesitas (Zulaekah *et al.*, 2023).

Obesitas ditandai dengan menumpuknya lemak akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi (Ferdianti, 2021). Obesitas telah menjadi epidemi kesehatan yang signifikan yang mempengaruhi semua orang, termasuk wanita, dari bayi baru lahir hingga orang dewasa (Ramadani *et al.*, 2021). Obesitas yang bertahan hingga dewasa meningkatkan risiko degeneratif dan kematian. Masalah sosial dan budaya saat ini mengalami perubahan dunia, salah satu penyebabnya adalah distribusi pertumbuhan ekonomi yang hampir merata. Hal ini mempengaruhi “selera” makanan mereka, sehingga pilihan selera mereka menjadi semakin kebarat-baratan (Manggabarani *et al.*, 2020). Meskipun obesitas pada remaja di Indonesia belum memiliki pertimbangan khusus dari pemerintah, kini saatnya Indonesia mengatasi masalah obesitas pada remaja. Jika hal ini terus dibiarkan, akan mengganggu sumber daya manusia di kemudian hari (Purnamasari, 2020).

Era globalisasi yang dialami masyarakat telah membawa masyarakat pada perubahan saat ini untuk mengonsumsi makanan cepat saji karena dianggap nyaman, sehingga membuat para remaja sulit untuk menghindari makanan cepat saji (Ufrida dan Harianto, 2022). Namun, makanan ini tinggi kalori, lemak, natrium (Na), vitamin A, asam askorbat, kalsium, dan asam folat (Siregar, 2020). Obesitas atau *overweight*, diabetes, hipertensi, stroke, kanker, dan lain-lain ialah sejumlah

imbas buruk dari aspek kesehatan yang dihasilkan dari terlalu banyak mengkonsumsi *fast food* (Pamelia, 2018). Tetapi, makanan ini mengandung kalori, lemak, natrium (Na), vitamin A, asam askorbat, kalsium, dan asam folat dalam jumlah yang tinggi (Siregar, 2020).

Penelitian dari Telisa memaparkan bahwa individu yang jarang memakan makanan cepat saji akan mengalami risiko diabetes 4,4 kali ringan dari pada mereka yang terlalu banyak mengkonsumsi makanan cepat saji (Telisa, *et al.*, (2020). Meningkatnya prevalensi obesitas pada usia muda terkait asupan makanan tinggi lemak dan kolesterol tetapi rendah serat, seperti makanan *fast food* (Telisa *et al.*, 2020). Aspek lain yang dikaitkan dengan obesitas ialah riwayat obesitas. pada keluarga dan kurangnya pengetahuan terkait obesitas (Banurea *et al.*, 2022). Aktivitas fisik termasuk aspek yang penting dalam obesitas, sebab aktivitas fisik yang rendah dianggap sebagai satu dari sekian penyebab obesitas. (Wahyuningsih dan Pratiwi, 2019).

Penelitian memaparkan bahwa aktivitas fisik yang rendah bisa menimbulkan risiko obesitas tiga kali lipat lebih besar dikomparasikan dengan aktivitas fisik yang tinggi (Telisa *et al.*, 2020). Saat individu termasuk dalam kategori aktivitas fisik yang rendah, lemak dan kalori menumpuk di dalam tubuh tanpa membakarnya. Obesitas juga menghambat aktivitas fisik sebab memiliki tubuh yang besar bisa membuat individu kurang menjalankan aktivitas fisik dan lebih cenderung untuk tidur, istirahat, atau mengonsumsi makanan (Universitas Gorontalo *et al.*, 2019). Meningkatkan aktivitas fisik bisa mengurangi risiko penyakit tidak menular, terlebih penyakit jantung koroner, diabetes tipe 2, kanker payudara dan usus besar (Widiyatmoko dan Hadi, 2018).

Stres ialah suatu keadaan yang dihadapi tiap-tiap orang di kehidupan sehari-hari. Berlandaskan studi yang dijalankan oleh Masdar (2016) yang meneliti perihal tingkat stres dan obesitas pada remaja, bahwa tingkat stres dan obesitas pada remaja memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan. Tomiyama (2018) mengutarakan bahwa individu akan makan makanan yang tidak sehat disebabkan oleh stres seperti makan untuk menenangkan emosi negatif terkait stres. Saat stres, individu bisa makan lebih banyak dari biasanya dan memilih makanan yang tinggi kalori, gula, dan lemak (Tomiyama, 2018).

Sumber vitamin, mineral, dan serat bisa didapat dari sayur dan buah yang memainkan kontribusi yang amat mendasar dalam membangun kesehatan tubuh (Rarastiti, 2022). Sayuran dan buah-buahan termasuk makanan yang mengandung padatan energi yang rendah dan memberikan rasa kenyang yang tahan lama sebab seratnya yang tinggi (Tampubolon, 2021). Hasil ini selaras dengan penelitian (Tampubolon, 2021) mengindikasikan bahwa konsumsi buah dan sayur dan obesitas memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan. Hasil survei Riskesdas 2018 di Provinsi Jawa Barat memaparkan bahwa proporsi penduduk usia ≥ 5 tahun di Kota Depok sejumlah 82,13% penduduk Depok berusia ≥ 10 tahun tidak mengonsumsi cukup buah dan sayur, di lain sisi persentase penduduk Depok berusia ≥ 10 tahun yang tidak menjalankan aktivitas fisik ialah 35,34% (Herdayanti *et al.*, 2022).

Berlandaskan paparan di atas, peneliti berminat untuk meneliti obesitas pada remaja di sekolah swasta di Kota Depok, berlandaskan asumsi bahwa sekolah swasta memiliki biaya pendidikan yang lebih tinggi dikomparasikan sekolah negeri, maka sekolah swasta bisa menerima siswa dari kalangan ekonomi menengah ke atas, yang menurut literatur memiliki pengaruh yang cukup besar pada obesitas remaja. Oleh sebab itu, peneliti tertarik menjalankan penelitian di SMPI Al-Hamidiyah dan SMIT Nururrahman disebabkan SMP itu belum ada studi yang dijalankan perihal konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, tingkat stres, dan konsumsi sayur dan buah.

I.2 Rumusan Masalah

Berlandaskan uraian di atas, peneliti menarik suatu simpulan bahwa problematika gizi yang sering menyebabkan obesitas, lebih sering terjadi pada remaja. Terjadinya obesitas bisa disebabkan oleh ketidakseimbangan asupan dan pengeluaran energi. Disamping itu, gaya hidup dan pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, stres, dan konsumsi sayur dan buah juga berperan pada obesitas. Oleh sebab itu, penulis menjalankan penelitian perihal hubungan antara konsumsi makanan *fast food* dan aktivitas fisik, tingkat stres dan konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas pada siswa remaja awal di Kota Depok.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari studi ini ialah menjalankan analisis hubungan antara konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, tingkat stress dan konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas pada siswa remaja awal di Kota Depok.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Memahami karakteristik responden pada remaja awal di kota Depok.
- b. Mengetahui prevalensi obesitas pada remaja awal di Kota Depok.
- c. Mengetahui konsumsi makan *fast food* pada remaja awal di Kota Depok.
- d. Mengetahui prevalensi aktivitas fisik pada remaja awal di Kota Depok.
- e. Mengetahui tingkat stres pada remaja awal di Kota Depok.
- f. Mengetahui konsumsi sayur dan buah pada remaja awal di Kota Depok.
- g. Mengetahui hubungan antara konsumsi makanan *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja awal di Kota Depok.
- h. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja awal di Kota Depok.
- i. Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian obesitas pada remaja awal di Kota Depok.
- j. Mengetahui hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas pada remaja awal di Kota Depok.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Responden sebaiknya memberikan informasi seputar aspek risiko yang berhubungan dengan obesitas dan responden bisa mengambil pelajaran perihal gaya hidup sehat.

I.4.2 Bagi Sekolah

Diharapkan masyarakat bisa melihat ilustrasi perihal obesitas dan memberikan pengetahuan pada para siswa bahwa kejadian obesitas bisa dipengaruhi oleh sejumlah aspek.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Studi ini bermaksud untuk memberikan informasi perihal obesitas pada remaja awal dan bisa dipakai sebagai bahan acuan dalam bentuk publikasi.