

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Remaja merupakan sebuah aset berharga bagi pembangunan sebuah negara karena perannya yang sangat penting untuk masa mendatang (Anggraini et al., 2021). Remaja menjadi salah satu kelompok yang mempunyai resiko mengalami obesitas (Kurdanti et al., 2015). Pengetahuan gizi yang kurang menyebabkan kesalahan dalam menentukan makanan dan berdampak pada status gizi, apabila pola makan dengan menu seimbang diterapkan status gizi akan baik (Sugiatmi & Handayani, 2018). Masa remaja juga merupakan periode paling kritis yaitu masa dimana kebiasaan seumur hidup diperoleh. Kebiasaan diet yang tidak sehat adalah salah satu perilaku berisiko yang terlihat selama periode ini. Diet tidak sehat pada masa remaja dapat menyebabkan kegagalan pertumbuhan, pubertas tertunda, anemia defisiensi besi, kegemukan, kekurangan gizi, dan obesitas (Eker et al., 2018).

Obesitas merupakan suatu permasalahan yang terjadi diseluruh dunia karena tingkat prevalensinya yang semakin tinggi baik pada orang dewasa maupun anak-anak di negara maju dan juga negara berkembang (Mulyani et al., 2020). Banyak penderita obesitas ditemukan pada remaja dikarenakan seringnya mengonsumsi makanan yang berlebih, kurang aktivitas fisik, dan berolahraga (Mulyani et al., 2020). Kegemukan dan obesitas menyebabkan lebih banyak mortalitas di seluruh dunia jika dibandingkan dengan kekurangan berat badan. Secara global orang yang mengalami obesitas lebih banyak terdapat lebih banyak daripada kekurangan berat badan. Ini terjadi di setiap wilayah kecuali bagian dari sub-Sahara Afrika dan Asia (WHO, 2018).

Obesitas adalah suatu kelainan yang timbul karena terjadi gangguan keseimbangan pada regulasi tubuh (Ayu et al., 2018). Obesitas adalah suatu keadaan yang menggambarkan adanya akumulasi lemak pada jaringan adiposit karena asupan kalori dari makanan yang dikonsumsi melebihi kebutuhan metabolisme tubuh yang digunakan untuk pertumbuhan, perkembangan, dan

aktivitas fisik (Mistry & Puthussery, 2015). Obesitas pada remaja merupakan multifaktorial yang kompleks yang dipengaruhi oleh keadaan fisiologis, sosial ekonomi, genetik dan lingkungan (Cominato et al., 2021). Obesitas maupun kelebihan berat badan di masa kanak-kanak dan remaja dapat memiliki konsekuensi kesehatan dan keuangan yang merugikan sepanjang hidup. Kelebihan berat badan pada anak-anak dan remaja, khususnya mereka yang mengalami obesitas, memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami komplikasi gastrointestinal, muskuloskeletal, dan ortopedi, sleep apnea, penyakit kardiovaskular, perlemakan hati, gangguan intoleransi glukosa, dan diabetes tipe 2 (United Nations Children's Fund (UNICEF), 2019). Selain itu, dampak dari masalah obesitas sangat kompleks dan berbahaya karena dapat menyebabkan peningkatan trigliserida dan penurunan kolesterol HDL, peningkatan tekanan darah, osteoarthritis pinggul dan lutut, *sleep apneu*, perburukan asma, *low back pain*, dan pembentukan batu empedu (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kejadian masalah kegemukan dan obesitas merupakan masalah yang serius pada remaja karena hal itu dapat berlanjut sampai dewasa (Mokolensang dkk., 2016).

Secara global prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun telah meningkat secara drastis dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016 (WHO, 2018). Peningkatan tersebut terjadi serupa, antara laki-laki dan perempuan. Pada tahun 2016, 18% anak perempuan dan 19% anak laki-laki mengalami kelebihan berat badan. Sementara itu hanya di bawah 1% anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami obesitas pada tahun 1975, sedangkan pada tahun 2016 lebih dari 124 juta anak-anak dan remaja (6% anak perempuan dan 8% anak laki-laki) mengalami obesitas (WHO, 2018). Sementara itu UNICEF mencatat, prevalensi kelebihan berat badan pada anak dan remaja, dari masa bayi hingga usia 19 tahun, meningkat hampir di semua tingkatan usia (United Nations Children's Fund (UNICEF), 2019). Terdapat sekitar 40 juta balita di dunia mengalami kelebihan berat badan, itu berarti hampir 6 persen dari kelompok usia ini. Di antara anak-anak berusia 5 hingga 19 tahun, diperkirakan lebih dari 340 juta anak yang mengalami kelebihan berat badan, yaitu hampir 18 persen (United Nations Children's Fund (UNICEF), 2019). Prevalensi dari obesitas juga bervariasi menurut ras, orang Afrika-Amerika dan pemuda

Hispanik lebih banyak mengalami obesitas daripada orang Kulit Putih, dan Asia Amerika (Kohut et al., 2019).

Di Korea Selatan prevalensi obesitas secara umum berkisar dari 2,4% sampai 32,2%, sementara itu di negara Saudi Arabia sebanyak 35,6% (Sugiyanti, 2009). Amerika Utara memiliki prevalensi tertinggi di antara dua kelompok usia (42,2 persen di antara anak-anak usia sekolah; 40,4 persen di antara remaja), diikuti oleh Amerika Latin dan Karibia, serta kawasan Timur Tengah dan Afrika Utara. Prevalensi kejadian obesitas pada remaja di negara Brasil yaitu sebesar 27,1%, yang terdiri dari kelebihan berat badan 18,8% dan obesitas 8,3% pada kelompok usia 9 sampai 18 tahun (Farias et al., 2020). Prevalensi terendah (8,7 persen di antara anak-anak usia sekolah; 7,0 persen di antara remaja) yang diamati di wilayah Asia Selatan (United Nations Children's Fund (UNICEF), 2019). Data tren dari tahun 2000 mengungkapkan bahwa kelebihan berat badan telah meningkat di semua wilayah. Peningkatan paling tajam, terjadi di kedua kelompok umur, di kawasan Asia Timur Pasifik.

Angka-angka ini secara umum mirip dengan analisis data DHS (*Demographic Health Survey*) untuk anak berusia 15-19 tahun, yang juga menunjukkan peningkatan kelebihan berat badan dan obesitas di beberapa bagian Amerika Latin dan Karibia, Timur Tengah dan Afrika Utara, Eropa dan Asia Tengah. Ini juga sejalan dengan analisis lain dari tren global dan regional status gizi kaum muda yang telah menemukan bahwa satu dari tiga remaja perempuan mengalami kelebihan berat badan, dan prevalensi obesitas yang terjadi pada anak perempuan berusia 5 hingga 19 tahun menjadi 5,6 persen, dan 7,8 persen pada anak laki-laki di 2016 (United Nations Children's Fund (UNICEF), 2019). Sedangkan pada tahun 2010, prevalensi kejadian kelebihan berat badan dan obesitas pada anak-anak dan remaja di Cina telah meningkat pesat. Sebanyak 8,1% anak-anak dan remaja Cina (berusia 7-18 tahun) mengalami masalah obesitas dan 11,1% kelebihan berat badan (Pan et al., 2018).

Peningkatan prevalensi kelebihan berat badan diperkirakan akan terjadi setiap tahunnya (Anggraini, 2019). Kemungkinan meledaknya penderita obesitas juga sedang dihadapi Indonesia (Telisa et al., 2020). Pada tahun 2018, data dari Kementerian Kesehatan RI (2018), Prevalensi Status Gizi (IMT/U) pada remaja di

Indonesia usia 16 - 18 tahun yang mengalami obesitas yaitu 4,0% pada remaja laki-laki, dan pada remaja perempuan sebesar 4,5%. Untuk wilayah Jawa Barat sebesar 4,5% dengan total tertimbang 9.823 orang. Sementara itu remaja di Kota Depok yang mengalami obesitas sebanyak 5,75% dengan total tertimbang 179 orang (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Karena urgensi dari prevalensi kejadian obesitas pada remaja yang cukup besar, maka hal tersebut dapat dijadikan referensi untuk mendalami permasalahan obesitas pada remaja.

Ketika seseorang melakukan kegiatan fisik, maka membutuhkan energi. Energi ini bisa dihasilkan dari makanan yang dikonsumsi, tergantung dari asal kandungan nilai gizi makanan tersebut. Pada keadaan pandemi saat ini, supaya imunitas anak tidak menurun, maka anak harus menjaga gizinya lebih teratur. Diperlukan pengawasan dari orang tua agar keadaan gizi anak tetap terjaga, melalui pemantauan pola makan dan pola hidup yang teratur pada saat dirumah (Sholikhah & Nurhayati, 2021). Gaya hidup yang diterapkan di lingkungan keluarga adalah pola asuh yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya. Hal tersebutlah yang bisa membentuk karakter serta norma kebiasaan anak di kesehariannya, termasuk juga kebiasaan makan anak yang dapat menentukan status nutrisi anak (Yogi Triana et al., 2020). Pendapat dari Aldelya et al. (2016) menjelaskan bahwa peran yang penting dalam mengatur rumah tangga adalah seorang ibu, dalam keseharian termasuk dalam mengatur menu makanan anak dan mengatur status gizinya. Apabila kemampuan ibu dalam pola asuh sehari-hari meningkat, maka meningkat pula berat badan anak.

Pola asuh dalam mendidik anak pasti akan berbeda-beda setiap keluarga dan umumnya pola asuh orang tua tersebut diturunkan dari orang tua sebelumnya. Pola asuh merupakan pola interaksi yang terjadi antara seorang anak dengan orang tua dalam memenuhi kebutuhan fisik (seperti makan, dan minum), kebutuhan psikologis (seperti rasa kasih sayang, rasa aman dan nyaman), juga kebutuhan sosialisasi seperti norma-norma yang berlaku di masyarakat supaya anak dapat berinteraksi dengan lingkungannya (Latifah, 2011). Menurut Hurlock, Hardy & Heyes, ada beberapa jenis pola asuh yaitu pola asuh permisif, pola asuh demokratis, pola asuh otoriter (Ayun, 2017). Pola asuh orang tua mempunyai pengaruh dalam kebiasaan makan sehat dan diet remaja. Oleh sebab itu keluarga sangat berperan

dalam perubahan sikap, terutama pada pencapaian tujuan penurunan berat badan serta kegiatan fisik regular pada remaja. Keluarga pun berperan untuk mempengaruhi anak mereka untuk mengatur pola makan, melakukan kegiatan fisik yg baik, lalu sebagai suatu bentuk dukungan remaja untuk menurunkan atau mengendalikan berat badan mereka (Sari et al., 2019).

Duduk perkara yang dapat terjadi karena obesitas bukan hanya masalah fisik tetapi pula psikis yang mampu berdampak pada perkembangannya. Sebagai pemecahan masalah kejadian obesitas ini, kita bisa merumuskan pola pemecahan masalah dari dua pihak, yaitu pihak keluarga serta pihak sekolah. Kedua pihak harus bekerja sama serta saling mendukung untuk memecahkan masalah risiko obesitas. Pihak keluarga terutama orang tua dan pihak sekolah dianjurkan dapat mengimplementasikan dan mensosialisasikan pola makan sehat serta pola hidup aktif guna mengurangi serta mencegah obesitas untuk menyelamatkan masa depan anak-anak (Sajawandi, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Rinda (2009) menyatakan bahwa perilaku pemberian makan seimbang pada anak yang dipraktikkan seorang ibu sebesar 62,5%, sedangkan pemberian makanan seimbang yang mempunyai sikap positif sebesar 75% dan ibu yang hanya mengerti mengenai perilaku pemberian makanan seimbang tetapi tidak mempraktikkannya sebesar 54,2%. Berdasarkan hasil penelitian Livana PH, Yulia Susanti (2018) menunjukkan bahwa mayoritas pola asuh yang berikan orang tua di desa Pegundan kecamatan Pertarukan kabupaten Pematang yaitu tipe pola asuh demokratis dengan 26 responden sebesar 45,6%. Pola asuh orang tua yang demokratis memiliki potensi tinggi menyebabkan anak terkena obesitas, karena perilaku tersebut tergambar seperti memberikan menu makanan sesuai keinginan anak dan menuruti keinginan anak memakan makanan yang mengandung tinggi gula dan lemak (fast food, dan junk food).

Penelitian yang dilakukan oleh Demir & Bektas (2017) menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara pola asuh dan pola pemberian makan terhadap kejadian obesitas. Hal itu terkait dengan respon kenyang dari anak saat diberikan makanan terhadap pola asuh orangtua, oleh sebab itu maka akan menaikkan risiko obesitas pada anak jika semakin rendah respon kenyang anak. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sholikhah & Nurhayati di Sekolah Menengah

Kejuruan Negeri 6 Surabaya menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh orang tua dengan status gizi, dengan nilai sig 0,033 ( $<0.05$ ) yaitu sebesar 11.7%. Hal itu berarti bahwa status gizi siswa dipengaruhi oleh pola asuh orang tua (Sholikah & Nurhayati, 2020).

Penelitian Thompson (2010) mengungkapkan bahwa orang tua harus mempunyai pemahaman akan pentingnya risiko obesitas pada anak, sehingga pola asuh yang tepat dapat diterapkan oleh orang tua kepada anak-anaknya dalam menangani dan mencegah obesitas. Salah satu cara untuk mengatur pola makan anak adalah tidak memberikan hadiah pada anak berupa makanan dan tidak memberikan pola asuh *authoritarian* yang sifatnya memaksa, di rumah ataupun di tempat umum. Karena anak akan cenderung semakin tertarik pada sesuatu yang dilarang, jika orang tua bersikap otoriter dan memaksa. Sejak dini seharusnya dilakukan penerapan pola asuh yang efektif, entah itu sejak anak lahir, saat masih mengonsumsi ASI, maupun di lingkungan tempat tinggal anak. Oleh sebab itu, peran perawat khususnya perawat komunitas dalam asuhan keperawatan keluarga dalam mengatasi masalah obesitas diawali dengan pengkajian pola asuh keluarga secara tepat, untuk menentukan intervensi dan memberikan edukasi yang efektif kepada keluarga (Neherta, Meri, 2021).

Perawat komunitas sangat dibutuhkan untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada orangtua, terutama untuk para ibu yang biasanya menjadi contoh atau *role model* dalam menerapkan pola makan bagi anak-anaknya. Namun, perawat juga diharapkan dapat mengidentifikasi kepercayaan dan pengetahuan yang dimiliki keluarga, dalam memberikan konseling maupun intervensi pada orang tua mengenai obesitas pada anak. Hal tersebut bertujuan agar komunikasi yang dilakukan perawat kepada orang tua lebih tepat dan dapat efektif dalam menentukan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan orangtua (Triana, 2017).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada remaja usia 15-18 tahun di SMK IT Raflesia Depok menunjukkan bahwa terdapat 9 siswa (6,6%) dengan berat badan kurang, 87 siswa (64,4%) dengan berat badan normal, 33 siswa (24,4%) dengan kelebihan berat badan (*overweight*), dan 16 siswa (11,8%) dengan obesitas. Angka tersebut mengindikasikan bahwa siswa dengan kelebihan berat badan yang termasuk dalam risiko obesitas sebanyak 24,4%. Sementara itu siswa dengan

obesitas sendiri masih terbilang cukup tinggi dengan presentase 11,8% melebihi angka obesitas di Kota Depok yaitu 5,75%. Sebanyak 131 siswa tinggal bersama kedua orang tua, sedangkan sisanya ada yang tinggal bersama saudara dekat dan kakek/neneknya.

Dilakukan wawancara terhadap 10 siswa dengan risiko obesitas dan 3 siswa obesitas mengatakan mereka rata-rata makan 3-4 kali sehari 1 porsi, menyukai makanan cepat saji dan jajan gorengan dikantin sekolah, serta tidak melakukan olahraga apapun dirumah selain kegiatan dari mata pelajaran olahraga di sekolah, mereka juga mengatakan bahwa kedua orang tuanya cenderung tidak terlalu mengatur mengenai masalah makan dan pola makan, dan membebaskan anaknya untuk makan apa yang disukai selama tidak berlebihan. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa pola makan, gaya hidup dan pola aktivitas fisik remaja di SMK IT Raflesia Depok sangat berisiko menyebabkan remaja mengalami obesitas, dan apabila tidak ditangani akan menyebabkan masalah kesehatan yang cukup kompleks yang disebabkan oleh obesitas. Dari data diatas ditemukan permasalahan keluarga yaitu pola asuh. Pola asuh merupakan peran keluarga yang penting pada perkembangan anak. Pola asuh yang salah mampu menyebabkan remaja cenderung bebas dalam melakukan apapun terutama dengan pola makan. Fenomena tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti terkait Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Risiko Obesitas pada Remaja di SMK IT Raflesia Depok.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Obesitas merupakan masalah yang terjadi di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Prevalensi kejadian obesitas yang terjadi di Indonesia usia 16 - 18 tahun cukup besar yaitu 4,0% (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Obesitas yang terjadi terutama pada remaja dapat menimbulkan banyak masalah. Masalah utama yang terjadi bukan hanya masalah fisik namun juga masalah psikis yang dapat mengancam tumbuh kembangnya. Asupan makanan yang ada di dalam keluarga terutama anak juga dipengaruhi oleh pengetahuan, perilaku, dan sikap ibu (Munthofiah, 2008). Pola asuh yang diterapkan oleh sebuah keluarga dapat mempengaruhi keadaan gizi anak, frekuensi makan, usaha, dan atau motivasi anak untuk makan juga dipengaruhi oleh pola asuh keluarga (Jus'at, dkk, 2013). Orang

tua mesti lebih memperhatikan kebutuhan anak, semakin baik orang tua dalam memperhatikan anaknya, maka pola hidup anak akan tetap teratur dan terjaga untuk memenuhi kebutuhan hidup yang maksimal, untuk mengetahui apakah orang tua bisa memperhatikan pola hidup sehat kepada anaknya maka gaya pendidikan orang tua sangat penting untuk diukur. Oleh karena itu, pola asuh orang tua perlu diperhatikan (Sholikhah & Nurhayati, 2021).

Beberapa penelitian memperlihatkan bahwa tipe pola asuh orang tua juga dapat mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. Oleh sebab itu, obesitas menjadi permasalahan nyata yang harus di tangani berbagai pihak, termasuk remaja di SMK IT Raflesia Depok yang merupakan bagian dari wilayah Kota Depok yang menyumbang presentase obesitas pada remaja sebesar 5,75%. Pola asuh orang tua selalu di kaitkan dengan kejadian obesitas yang masih terjadi, karena keluarga sebagai faktor utama yang juga mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Risiko Obesitas pada Remaja di SMK IT Raflesia Depok”.

### **I.3 Tujuan Penelitian**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis adanya korelasi antara pola asuh orang tua dengan risiko obesitas pada remaja di SMK IT Raflesia Depok.

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

Penelitian ini memiliki beberapa tujuan khusus, sebagai berikut yaitu:

- a. Menganalisis karakteristik remaja di SMK IT Raflesia Depok
- b. Menganalisis pemenuhan kebutuhan dasar dan tipe pola asuh remaja di SMK IT Raflesia Depok
- c. Menganalisis hubungan pola asuh orang tua dengan risiko obesitas pada remaja di SMK IT Raflesia Depok

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Bagi Remaja**

Penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi bagi remaja untuk dapat memiliki pengetahuan akan bahaya obesitas dan mengetahui cara pencegahannya serta dapat memperbaiki gaya hidup, dan pola makan yang sehat untuk menjaga berat badan ideal dan melakukan pencegahan risiko obesitas.

### **I.4.2 Bagi Keluarga**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi tambahan untuk keluarga khususnya orang tua mengenai pengetahuan tentang obesitas, faktor penyebab obesitas pada remaja, pentingnya pola asuh yang benar, dan diharapkan dapat menjadikan peran serta orang tua melakukan tindakan pencegahan obesitas dengan menerapkan pola asuh yang mendukung pencegahan obesitas pada remaja.

### **I.4.3 Bagi Sekolah**

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai penyebab risiko obesitas di SMK IT Raflesia Depok, sehingga selaku tenaga pelajar ikut memberi perhatian lebih mengenai obesitas, mensosialisasikan pola makan sehat dan pola hidup aktif guna mengurangi dan mencegah obesitas pada siswa/i di SMK Raflesia Depok.

### **I.4.4 Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini dapat menambah kepustakaan Kampus Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta serta menjadi bahan informasi mengenai obesitas dan penyebab yang mempengaruhi kejadian obesitas.

### **I.4.5 Bagi Tenaga Kesehatan**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk melakukan pelayanan kesehatan, terutama dalam memberikan pelayanan kesehatan pada remaja obesitas mengenai upaya pencegahan risiko obesitas. Kemudian, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai upaya awal skrining remaja risiko obesitas, dan acuan dalam melakukan pendidikan kesehatan kepada masyarakat mengenai obesitas.

#### **I.4.6 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi dan referensi untuk penelitian selanjutnya yang terkait.

#### **I.4.7 Bagi Pemerintah**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi pemerintah dalam melakukan penyusunan rencana tindak lanjut dalam penanggulangan obesitas di Indonesia.