

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja ialah kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi karena terjadinya perubahan fisik, sehingga membutuhkan lebih banyak zat gizi. Kebiasaan serta pola makan remaja yang sering kali tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi, salah satunya obesitas. Obesitas dapat dialami oleh berbagai golongan usia salah satunya remaja. (Kurdanti *et al.*, 2015)

Obesitas merupakan dampak dari tidak seimbangnya asupan energi dengan keluaran energi serta tidak disertai aktivitas fisik. Berdasarkan data, 16 dari 23 negara dengan data perwakilan nasional menggunakan *cutoff International Obesity Task Force (IOTF)*, prevalensi *overweight* dan obesitas ditemukan lebih tinggi dari 20%, lima negara menunjukkan prevalensi di atas 30%, dan hanya dua negara yang memiliki prevalensi dibawah 10% (Engin, 2017).

WHO menyatakan peningkatan yang drastis terjadi pada prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak-anak dan remaja dengan usia 5-19 tahun di tahun 1975 sebesar 4% meningkat menjadi >18% di tahun 2016. 18% perempuan dan 19% laki-laki mengalami *overweight* dan 6% perempuan serta 8% laki-laki anak-anak dan remaja mengalami obesitas di tahun 2016 (WHO, 2018).

Berdasarkan data Riskesdas 2018, proporsi obesitas pada usia ≥ 15 tahun di Indonesia terus meningkat. Pada tahun 2007 sebesar 18,8%, kemudian meningkat di tahun 2013 menjadi 26,6% dan kemudian meningkat kembali pada tahun 2018 mencapai 31% (Riskesdas, 2018). Di Jawa Barat, prevalensi obesitas pada remaja dengan usia 13-15 tahun sebesar 4,9% dan pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 4,5%. Prevalensi obesitas pada remaja di Depok pada usia 13-15 tahun sebesar 4,86% dan pada usia 16-18 tahun sebesar 5,75% (Riskesdas, 2018).

Menurut Jassen dalam (Ali dan Nuryani, 2018), obesitas yang terjadi pada remaja meningkatkan risiko terjadinya obesitas pada usia dewasa serta meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan sindroma metabolik. Obesitas pada remaja dapat terjadi akibat berbagai faktor, seperti meningkatnya konsumsi

makanan cepat saji, rendahnya aktivitas fisik atau *sedentary lifestyle*, faktor genetik, faktor psikologis, pengaruh iklan, status sosial ekonomi, perubahan perilaku makan, usia serta jenis kelamin (Kurdanti *et al.*, 2015).

Pada fase remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar, karena remaja cenderung tidak memperhatikan asupan energi masuk dan keluar, mengakibatkan kenaikan berat badan dan perubahan fisik dari kurus menjadi gemuk ataupun sebaliknya. Kelompok remaja yang rentan terhadap perubahan fisik cenderung memiliki perilaku makan tidak sehat (Pujiati, Arneliwati dan Rahmalia, 2015). Di masa pandemi seperti ini, jadwal yang cukup padat akibat sekolah *online* membuat para remaja sering melewatkan waktu makan ataupun makan sembari mengikuti sekolah *online*. Gangguan saat makan seperti membaca, menonton televisi atau film, bermain *handphone*, berada di depan komputer/laptop, atau berbicara dengan teman dapat meningkatkan waktu makan dan mengabaikan rasa kenyang. Gangguan tersebut seringkali menimbulkan rasa abai, sehingga tidak memperhatikan jumlah asupan makanan yang dikonsumsi (Moor, Scott dan Mcintosh, 2012).

Selain itu, pada usia remaja rentan mengalami gangguan psikologis. Gangguan tersebut dapat berasal dari lingkup akademik dan non-akademik, sehingga dapat memicu perilaku makan emosional (*emotional eating*) tidak terkontrol. *Emotional eating* biasanya untuk mengatasi stres, kecemasan, frustrasi, kesedihan, kemarahan dan kerap dihubungkan dengan kesulitan dalam mengendalikan jumlah asupan makan, serta *emotional eating* juga dikaitkan dengan konsumsi lebih banyak makanan dengan padat kalori (Lazarevich *et al.*, 2016). Kondisi emosi pada saat aktivitas makan yang bukan karena adanya rasa lapar, membuat seseorang kurang menyadari akan aktivitas yang sedang dilakukan (Paans *et al.*, 2018). Kesadaran penuh dalam melakukan aktivitas makan disebut *mindful eating*.

Konsep *mindful eating* mengacu pada makan secara sadar, dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan fisik. Prinsip *mindful eating* yaitu makan secara perlahan dan dalam keadaan lapar, berhenti makan ketika sudah merasa kenyang, mengurangi porsi makan, menghindari aktivitas lain yang dapat mengganggu aktivitas makan, dan menikmati makanan. Prinsip dasar pertama *mindful eating*

adalah mengurangi laju makan (*eating rate*). Mengurangi laju makan telah dihipotesiskan untuk mengurangi asupan energi karena dengan laju makan yang lebih lambat memungkinkan untuk sinyal kenyang mengirimkan sinyal ke otak (diperkirakan memakan waktu sekitar 20 menit).

Penelitian telah dilakukan pada perempuan pre-menopause dengan partisipan mengunjungi laboratorium dengan dua peristiwa berbeda untuk mengonsumsi makanan dengan cepat atau lambat. Pada sesi makan cepat, partisipan diinstruksikan untuk makan tanpa jeda dengan sendok besar, sedangkan pada sesi makan lambat partisipan diinstruksikan untuk mengambil suapan kecil dengan sendok yang lebih kecil, mengunyah selama 20 hingga 30 kali dan meletakkan sendok diantara suapan. Hasil studi menunjukkan bahwa laju makan yang lebih lambat (21 menit lebih lama dibandingkan dengan laju makan cepat) secara signifikan mengarah pada pengurangan asupan energi (646 kkal selama laju makan cepat (9 menit) dan 579 kkal selama laju makan lambat (29 menit) (Monroe, 2015).

Sebuah penelitian yang dilakukan Barnes & Kristeller dengan menerapkan program *Mindfulness-Based Eating Awareness (MB-EAT)* pada remaja *overweight/obesitas* di sebuah sekolah menunjukkan bahwa program tersebut meningkatkan konsumsi makanan rendah kalori dan rendah lemak pada remaja dengan *overweight/obesitas* serta meningkatkan latihan aerobik dengan intensitas sedang dan berat (Barnes dan Kristeller, 2016). Penelitian lain yang dilakukan oleh Carriere menunjukkan bahwa intervensi berbasis kesadaran cukup efektif dalam penurunan berat badan dan sangat efektif dalam mengurangi perilaku makan terkait obesitas. (Carrière *et al.*, 2018)

Penelitian Fulwiler, menunjukkan bahwa intervensi berbasis kesadaran untuk meningkatkan kesehatan mental terbukti efektif dalam penurunan berat badan. Kebiasaan makan yang kurang baik dapat terbantu dengan peningkatan kesadaran yang akan memberi dampak jangka panjang dalam perubahan kebiasaan makan serta memberikan manfaat bagi pengendalian berat badan. Individu yang mempraktikkan *mindful eating* mengonsumsi makanan sesuai kebutuhan dan tidak berlebihan serta memilih makanan yang akan dikonsumsi secara sadar (Fulwiler *et al.*, 2017).

Penerapan *mindful eating* yang tepat dan optimal diperlukan untuk membantu penurunan berat badan pada remaja dengan obesitas. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang dapat mengetahui hubungan tingkat *mindful eating* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA N 5 Kota Depok.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi obesitas pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 4,9% dan pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 4,5% dan di Depok prevalensi obesitas pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 4,86% dan pada usia 16-18 tahun sebesar 5,75%. Remaja seringkali memiliki perilaku makan tidak sehat yang dapat menyebabkan perubahan pada berat badan. Di masa pandemi, seluruh kegiatan belajar beralih menjadi *online*. Hal tersebut menyebabkan remaja seringkali melakukan banyak aktivitas dalam satu waktu seperti dalam hal makan. Remaja seringkali makan dengan melakukan aktivitas lain seperti sekolah *online*, menonton, ataupun bermain *handphone*. Gangguan tersebut dapat menyebabkan remaja tidak fokus pada aktivitas makan sehingga jumlah asupan makanan yang dikonsumsi meningkat. Dilihat dari penggambaran rumusan masalah, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian terkait hubungan antara tingkat *mindful eating* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 5 Kota Depok.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat *mindful eating* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 5 Kota Depok.

I.3.1 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik remaja di SMA N 5 Kota Depok
- b. Mengetahui gambaran tingkat *mindful eating* pada remaja di SMA N 5 Kota Depok

- c. Mengetahui gambaran kejadian obesitas pada remaja di SMA N 5 Kota Depok
- d. Menganalisis hubungan antara tingkat *mindful eating* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA N 5 Kota Depok.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Penelitian ini didasari oleh keinginan untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai *mindful eating* serta hubungannya dengan kejadian obesitas. Sehingga para remaja diharapkan dapat memiliki perilaku makan yang lebih sehat dan memiliki status gizi normal.

I.4.2 Bagi Instansi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang dapat menambah data serta karya penelitian tentang tingkat *mindful eating* dan kejadian obesitas khususnya unruk program studi Ilmu Gizi generasi mendatang.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu, khususnya ilmu gizi sehingga dapat melengkapi literatur tentang kaitan antara tingkat *mindful eating* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA N 5 Kota Depok. Bagi mahasiswa jurusan ilmu gizi dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.