

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan berdasarkan beberapa pengukuran tertentu. Obesitas pada anak adalah kondisi medis pada anak yang ditandai dengan berat badan diatas rata-rata indeks massa tubuh (*Body Mass Index*) yang berada diatas normal. Indeks Massa Tubuh (IMT) dihitung dengan cara mengalikan berat badan anak dibagi dengan kuadrat dari besar tinggi anak. Jika seorang anak memiliki IMT di atas  $25 \text{ kg/m}^2$ , anak tersebut menderita obesitas. (Lakshita 2012, dalam Alfyani 2013, hlm. 1).

Obesitas pada anak-anak dan remaja dapat berpotensi mengalami resiko masalah kesehatan terkait dengan berat badan pada usia dewasa (cdc. gov, 2009 dalam Heryanti 2009, hlm. 3), yakni : psikososial, kardiovaskular, asma, steatosis hati, sleep abnea dan diabetes tipe 2.

Data WHO tahun 2010 menyatakan 43 juta anak-anak (35 juta di negara-negara berkembang) diperkirakan mengalami kelebihan berat badan dan obesitas, 92 juta beresiko kelebihan berat badan. Prevalensi di seluruh dunia kelebihan berat badan anak dan obesitas meningkat dari 4,2% pada tahun 1990 menjadi 6,7% pada tahun 2010. Tren ini diperkirakan akan mencapai 9,1%, atau 60 juta pada tahun 2020. Estimasi prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas anak di Afrika pada tahun 2010 adalah 8,5% dan diperkirakan akan mencapai 12,7% pada tahun 2020. Prevalensi yang lebih rendah di Asia dibandingkan di Afrika (4,9% pada tahun 2010), tetapi jumlah anak yang terkena dampak (18 juta) lebih tinggi di Asia. Hal tersebut sangat mengkhawatirkan karena pada masa anak-anak prevalensi obesitas sudah meningkat drastis, bila anak-anak tersebut tumbuh dewasa akan meningkatkan juga prevalensi obesitas pada remaja.

Masalah obesitas bukan hanya di negara-negara maju tetapi meluas juga kenegara-negara berkembang, seperti di Indonesia. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 menyebutkan, prevalensi obesitas di

Indonesia pada laki-laki umur >18 tahun adalah 16,5% Sedangkan prevalensi obesitas pada perempuan umur > 18 tahun adalah 30,4% .Sementara itu berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyebutkan, prevalensi obesitas meningkat dari tahun 2010 menjadi 18,3% pada laki-laki umur >18 tahun Sedangkan prevalensi obesitas pada perempuan umur > 18 tahun adalah 36,8% yang berada di Propinsi Jawa Barat. Peningkatan status gizi Obesitas dari tahun ke tahun semakin bertambah untuk laki-laki 1,8% sedangkan perempuan 2,4%. Penelitian Karnaeni (2005) terhadap 204 siswa di SMA Cakra Buana Depok menunjukkan bahwa terdapat 31,7% siswa yang mengalami *overweight* dan 14,4% siswa lainnya mengalami obesitas

Obesitas mulai menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia, bahkan WHO menyatakan bahwa obesitas sudah merupakan epidemi global, sehingga obesitas sudah menjadi problem kesehatan yang harus segera ditangani (Hidayati dkk, 2006, hlm. 1).

Menurut (Yussac 2007, hlm. 4), penyebab obesitas adalah multifaktorial, antara lain: faktor genetik,Orang tua bertanggung jawab untu memilih jenis dan jumlah makanan yang sesuai dengan kebutuhan anaknya apabila (*fast food*) tidak diimbangi dengan aktifitas fisik seimbang akan mempengaruhi jumlah Kalori tubuh berlebih disimpan dalam bentuk lemak, jika kelebihan kalori yang terjadi secara terus menerus menyebabkan produksi lemak mengalami penumpukan dan anak mengalami obesitas.

*Fast food* adalah istilah untuk makanan yang disajikan dalam waktu singkat, yang dikonsumsi secara instan dan disukai banyak orang. Kehadiran makanan cepat saji (*fast food*) dalam industri makanan Indonesia dapat mempengaruhi pola makan remaja (Martha 2009, dalam Hellen 2012, hlm. 1).

Konsumsi makanan *fast food* dapat meningkatkan resiko obesitas karena tingginya kandungan lemak dan minimnya serat. (Steander et.al 2007, dalam Farhani 2010, hlm. 2) menyebutkan sebuah studi di Amerika menemukan bahwa konsumsi makanan *fast food* berhubungan positif dengan peningkatan berat badan.

Remaja perlu mendapat perhatian orang tua dalam pemilihan makanan terutama jenis *fast food*. Banyak *fast food* yang mengandung kalori tinggi, kadar lemak, gula, dan sodium (Na) juga tinggi, tetapi rendah akan kandungan vitamin A, asam korbat, kalsium, dan serat (Ismoko 2007, dalam Diah 2013, hlm. 33).

Apabila kandungan gizi yang tidak seimbang ini sudah terlanjur menjadi pola makan, maka akan berdampak negatif pada status gizi remaja. Aspek pemilihan makanan penting diperhatikan oleh remaja. Kebiasaan mengkonsumsi *fast food* secara berlebihan dapat menimbulkan masalah kegemukan. Kegemukan menjadi sesuatu yang harus diwaspadai karena kegemukan yang berkelanjutan akan menimbulkan berbagai macam penyakit degeneratif seperti jantung koroner, diabetes mellitus, dan hipertensi (Khomsan 2003, dalam Heryanti 2009, hlm. 11).

Konsumsi *fast food* yang saat ini cenderung meningkat di berbagai kota besar. Hal ini disebabkan karena masyarakat di kota besar menginginkan segala sesuatu yang serba cepat termasuk dalam penyajian makanan. Remaja cenderung mengonsumsi *fast food* untuk menciptakan citra diri yang modern dalam komunitasnya. Remaja usia sekolah juga merupakan suatu kelompok masyarakat yang mudah terpengaruh terhadap iklan terutama iklan makanan cepat saji di televisi. Adanya iklan-iklan produk makanan cepat saji di televisi dapat meningkatkan pola konsumsi atau bahkan gaya hidup masyarakat pada umumnya (Pos Metro Padang 2009, dalam Hellen 2012, hlm. 1).

Penelitian obesitas yang dilakukan di SMA Putra Bangsa Depok diketahui bahwa banyak siswa yang suka mengonsumsi makanan *fast food*. Hal ini didukung oleh banyak penjual makanan cepat saji di sekitar sekolah. Selain itu juga bisa dijumpai penjual makanan yang serba instan (cepat saji) seperti mie ayam, roti bakar dan mie instan di kantin sekolah. Hal inilah yang mendukung para siswa untuk cenderung mengonsumsi makanan *fast food*.

Sehubungan dengan banyaknya masalah obesitas di Indonesia peneliti tertarik untuk meneliti tentang obesitas di SMA Putra Bangsa Depok, oleh karena itu penulis memberi judul "Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Di SMA putra Bangsa Depok Tahun 2015".

## II.2 Rumusan Masalah

Pola makan *fast food* yang umumnya mengandung kolesterol tinggi terus meningkat, terutama terjadi di Anak-anak dan remaja perkotaan sudah sangat banyak peringatan untuk tidak banyak mengkonsumsi *fast food* namun kenyataannya konsumen *fast food* makin meningkat.

Di Indonesia diperoleh data bahwa jumlah remaja yang mengaku sangat menyukai mengkonsumsi makanan *fast food* mencapai 56,9% (Mustafa 2007, hlm. 2). Atas dasar masalah tersebut peneliti berupaya mengungkap hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja sebagai sasaran utama di SMA Putra Bangsa Depok.

Banyak faktor yang menyebabkan anak menderita obesitas, diantaranya ialah faktor genetik, pola aktifitas, status social ekonomi, kondisi medis, obat-obatan dan pola makan. (Nurmalina, 2011 hlm. 1) Dari beberapa faktor kontribusi terbesar untuk menyebabkan anak menjadi obesitas adalah pola makan dan pola aktifitas. Aktifitas sehari-hari anak cenderung lebih menyukai beraktifitas di dalam rumah seperti menonton televisi. Dalam jangka panjang, kebiasaan anak yang minim bergerak ini akan berdampak buruk bagi kesehatannya karena berpotensi menimbulkan obesitas. Serta, Pola makan yang dikonsumsi oleh kebanyakan anak adalah makanan cepat saji. Makanan cepat saji pada umumnya memiliki kadar kalori yang sangat tinggi, rendah serat dan kandungan gizi. (Lakshita 2012, hlm. 2)

## I.3 Pertanyaan Peneliti

- a. Bagaimana gambaran karakteristik responden (umur dan jenis kelamin) pada remaja di SMA Putra Bangsa Depok?
- b. Bagaimana gambaran kejadian obesitas pada remaja di SMA Putra Bangsa Depok?
- c. Bagaimana gambaran kebiasaan makan (frekuensi konsumsi makan *fast food*) pada remaja di SMA Putra Bangsa Depok?.
- d. Bagaimana gambaran aktivitas fisik di SMA Putra Bangsa Depok?
- e. Apakah ada hubungan karakteristik individu (jenis kelamin dan umur) dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Putra Bangsa Depok?

- f. Apakah ada hubungan frekuensi konsumsi makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Putra Bangsa Depok?
- g. Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Putra Bangsa Depok?

#### **I.4 Tujuan Penelitian**

##### **I.4.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Putra Bangsa Depok.

##### **I.4.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui gambaran karakteristik responden (umur dan jenis kelamin) pada remaja di SMA Putra Bangsa Depok.
- b. Untuk mengetahui gambaran kejadian obesitas pada remaja di SMA Putra Bangsa Depok.
- c. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan makan (frekuensi konsumsi makan *fast food*) pada remaja di SMA Putra Bangsa Depok.
- d. Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pada remaja di SMA Putra Bangsa Depok.
- e. Untuk mengetahui hubungan karakteristik responden (umur dan jenis kelamin) dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Putra Bangsa Depok.
- f. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan (frekuensi konsumsi makan *fast food*) dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Putra Bangsa Depok.
- g. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Putra Bangsa Depok.

## I.5 Manfaat

### a. Bagi Peneliti

Merupakan pengalaman berharga dan wadah latihan untuk memperoleh wawasan dan pengetahuan dalam rangka penerapan ilmu pengetahuan yang telah diterima selama kuliah dan Sebagai bahan tambahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi dan kesehatan masyarakat terutama tentang hal-hal yang berhubungan dengan kejadian obesitas.

### b. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah informasi dan pengetahuan mengenai hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Putra Bangsa Depok.

### c. Bagi Penelitian lain

Diharapkan penelitian ini bisa mendorong peneliti lain untuk meneliti lebih lanjut tentang hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas.

### d. Bagi Intitusi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan bagi instansi kesehatan dalam menentukan kebijakan di bidang kesehatan, khususnya masalah kegemukan (obesitas). Serta membantu pihak sekolah dalam memberikan penyuluhan gizi kepada siswa dan masyarakat untuk memperluas wawasan.

### e. Bagi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan pada siswa- siswi tentang hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas.