

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permasalahan kesehatan terutama masalah gizi di Indonesia hingga saat ini belum bisa terselesaikan. Setelah mengalami permasalahan gizi ganda (*double burden of malnutrition*) atau DBM yaitu gizi kurang dan gizi lebih, Indonesia kembali dihadapkan dengan permasalahan baru yakni tiga beban masalah gizi (*triple burden of malnutrition*) atau TBM. Tiga beban masalah gizi itu yakni gizi kurang, gizi lebih, dan kekurangan zat gizi mikro.

Salah satu permasalahan dari *triple burden of malnutrition* yang juga termasuk kedalam kelompok masalah gizi baru yang mengancam kesehatan masyarakat (*emerging*) adalah gizi lebih. Gizi lebih terjadi karena ketidakseimbangan antara konsumsi berlebih dibandingkan dengan kebutuhan atau pemakaian energi (Almastier, 2001). Hal ini akan memicu terjadinya *overweight* atau bahkan obesitas. Menurut WHO (2000), seseorang dikatakan obesitas jika nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) diatas 30,0 kg/m². Sedangkan IMT antara 25 – 29,9 kg/m² disebut pre obesitas. Berbeda dengan orang Eropa ataupun Amerika, orang Asia dikatakan obesitas apabila nilai IMT diatas 25 kg/m².

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Nasional tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi obesitas pada dewasa usia >18 tahun pada 2018 mencapai 21,8% dengan indikator IMT \geq 27,0 yang terus meningkat dibanding tahun-tahun sebelumnya yakni sebesar 14,8% pada 2013 dan 10,5% pada 2007. Sementara proporsi obesitas sentral pada usia \geq 15 tahun pada 2018 mencapai 31% dengan indikator lingkar perut untuk perempuan > 80 cm dan laki-laki > 90 cm yang terus meningkat pula dari tahun sebelumnya, yakni 18,8% pada tahun 2007 dan 26,6% pada tahun 2013. Selain itu menurut data laporan SSGBI tahun 2019, 1,8% balita memiliki status gizi lebih, hal ini apabila terus dibiarkan akan menyebabkan obesitas pada usia anak atau bahkan bisa berlanjut hingga usia remaja dan dewasa.

Usia remaja merupakan usia rentan gizi karena berbagai sebab. Menurut Kurdati (2015) usia remaja merupakan usia rentan gizi karena 1) usia remaja memerlukan gizi yang lebih tinggi untuk peningkatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, 2) adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan

pada usia remaja, dan 3) remaja mempunyai kebutuhan zat gizi khusus misalnya pada atlet. Selanjutnya, Kurdati (2015) juga menuliskan bahwa usia remaja merupakan salah satu kelompok sasaran yang beresiko mengalami gizi lebih. Gizi lebih pada remaja ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya, sebaigai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebih dalam jaringan lemak tubuh.

Tingginya angka obesitas terutama pada remaja apabila terus berlanjut akan berdampak pada pembangunan dan kemajuan bangsa kedepannya. Remaja yang mengalami obesitas, kelak nanti saat dewasa akan cenderung obesitas (Wulandari, S dkk 2016). Selain itu obesitas juga dapat memicu terjadinya berbagai macam penyakit degeneratif dimasa mendatang. Menurut Widiyanti & Tafal (2014) Obesitas meningkatkan risiko terkena sejumlah penyakit degeneratif seperti diabetes (44%), penyakit jantung (23%), kanker (41%), dan kardiovaskular (30%).

Obesitas dapat terjadi karena pengaruh berbagai faktor, Barasi (2010) menuliskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas yaitu, peningkatan konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik rendah, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin. Selain itu adapula beberapa faktor pemicu terjadinya obesitas, misalnya kecepatan metabolisme basal, enzim, hormon, serta penggunaan obat-obatan (Purwati, 2005).

Faktor genetik merupakan faktor terbesar terjadinya obesitas. Menurut Soetjningsih (2010) menuliskan bahwa bila salah satu orangtuanya menderita obesitas, maka peluang anak menjadi obesitas sebesar 40-50%. Dan apabila kedua orangtuanya menderita obesitas maka peluang anak menjadi obesitas adalah sebesar 70-80%.

Pola konsumsi pangan juga menjadi faktor tertinggi terjadinya obesitas. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, S, dkk (2016) (ditambahin penelitian lain) mengenai faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 4 Kendari, diperoleh hasil bahwa pola makan merupakan salah satu faktor yang paling berperan dengan tingkat kejadian obesitas. Pola makan dipengaruhi oleh asupan energi, frekuensi makan, konsumsi *fast food*, konsumsi snack, serta tren makanan yang berkembang dikalangan remaja. Dewasa ini, pola konsumsi pangan

telah bergeser dari pola tradisional yang banyak mengandung karbohidrat kompleks dan serat menjadi pola makan dengan kandungan protein, lemak, karbohidrat sederhana, dan garam yang tinggi namun rendah serat (Muchtadi, 2001). Perubahan pola konsumsi pangan yang terjadi ini akan berdampak negatif pada kesehatan yang dapat menyebabkan masalah obesitas.

Di zaman yang semakin maju, perkembangan teknologi juga semakin maju dan canggih. Hadirnya teknologi-teknologi canggih ini diharapkan dapat membantu dan memudahkan manusia dalam beraktivitas. Namun, hadirnya teknologi canggih ini tak selalu berdampak baik bagi manusia, kecanggihan teknologi juga memiliki dampak buruk. Dampak buruk dari hadirnya teknologi yang canggih ini yaitu memunculkan pola hidup baru yang disebut pola aktivitas fisik *sedentary* atau kurang gerak. P2PTM Kemenkes RI menjelaskan dalam lamannya bahwa pola aktivitas fisik *sedentary* dapat menyebabkan energi yang dikeluarkan tidak maksimal sehingga meningkatkan risiko obesitas.

Berdasarkan latar belakang yang telah dituliskan, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui “faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dituliskan, adapun rumusan masalah yang dapat ditarik yaitu: apa aja faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengaruh keturunan keluarga (genetik) terhadap kejadian obesitas pada remaja
- b. Mengetahui pengaruh tingkat konsumsi energi terhadap kejadian obesitas
- c. Mengetahui pengaruh tingkat konsumsi zat gizi makro terhadap kejadian obesitas

- d. Mengetahui pengaruh konsumsi *fast food* terhadap kejadian obesitas pada remaja
- e. Mengetahui pengaruh tingkat aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja
- f. Mengetahui pengaruh pengetahuan gizi terhadap kejadian obesitas pada remaja

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat teoritis sebagai referensi dan tambahan data tentang faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja

2. Manfaat Praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat praktis sebagai bahan informasi dan pertimbangan dalam penyusunan program gizi kedepannya, khususnya dalam pencegahan masalah gizi lebih pada remaja.