

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi mengakibatkan perubahan pada setiap aspek kehidupan. Salah satunya pada aspek kesehatan masyarakat. Berbagai permasalahan kesehatan masyarakat mulai bermunculan salah satunya ialah obesitas. Menurut WHO (2015) Obesitas dapat didefinisikan sebagai akumulasi lemak yang berlebihan pada tubuh dan dapat mengganggu kesehatan individu.

Pada kasus obesitas terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi diantaranya rendahnya aktivitas fisik, pengetahuan rendah tentang gizi, sering mengonsumsi *fast food*, tidak sarapan pagi juga merupakan salah satu faktor risiko terjadinya obesitas (Mulyani dkk, 2020). Hal tersebut juga diungkapkan oleh Kurdanti et al. (2015) Peningkatan konsumsi terhadap makanan cepat saji (*fast food*), faktor genetik, rendahnya aktifitas fisik, faktor psikologis individu, status sosial ekonomi keluarga, program diet yang sedang berkembang, usia, dan jenis kelamin merupakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi adanya perubahan keseimbangan energi dan akan berakibat ada kejadian obesitas.

Pada kondisi teknologi sekarang memudahkan segala aktifitas individu mulai dari ekonomi, kemudahan transportasi, dan berbagai aktifitas lain. Hal tersebut mendorong adanya penurunan aktifitas fisik pada remaja, anak, maupun usia dewasa. Keadaan tersebut didukung dengan adanya gadget yang membawa perkembangan teknologi serta dapat berdampak pada perkembangan anak dan remaja (Asif dan Rahmadi, 2017). Penggunaan gadget pada anak dan remaja dipengaruhi oleh pengawasan orangtua namun, seringkali orangtua mengabaikan durasi penggunaan gadget pada anak dan remaja.

Bermain gadget merupakan bentuk aktivitas fisik yang tidak aktif dapat meningkatkan asupan kalori selama penggunaan gadget (Kumala, 2019). Akan tetapi, apabila dalam menggunakan gadget yang berlebih dengan konsumsi asupan yang berlebihan akan meningkatkan resiko kejadian obesitas dikarenakan asupan yang dikonsumsi berlebih dan tidak adanya aktifitas fisik.

Faktor lain obesitas ialah pengetahuan mengenai gizi. Pengetahuan diperlukan individu untuk mengatur gaya hidup yang dilakukan. Dengan adanya pengetahuan yang cukup akan dan kesadaran akan kesehatan akan

mendorong individu untuk memiliki gaya hidup sehat. Menurut Emilia (2009) menyatakan bahwa pengetahuan pada gizi remaja yang rendah dapat tercermin dari perilaku kebiasaan memilih makanan yang menyimpang atau kurang tepat dengan kebutuhan yang diperlukan. Pengetahuan yang kurang akan mendorong individu untuk mengonsumsi makanan yang kurang seimbang secara terus menerus. Hal tersebut akan menimbulkan masalah kesehatan dikemudian hari.

Perkembangan teknologi menyebabkan berbagai jenis makanan dari luar negeri menjamur di Indonesia dan mengubah pola makan masyarakat. Salah satu yang menjadi *trend* merupakan makanan cepat saji (*Fast Food*). Makanan cepat saji (*Fast Food*) memiliki nilai kalori yang tinggi yang berasal dari proses penggorengan dan kadar natrium yang tinggi. Pada masyarakat adanya makanan cepat saji (*Fast Food*) menjadi salah satu pilihan makanan sehari dikarenakan rasa dan efektivitas. Hal tersebut menjadi adanya perubahan pola makan yang tidak sehat seperti kurangnya konsumsi buah dan sayur, tingginya konsumsi garam dan meningkatnya konsumsi makanan yang mengandung tinggi lemak dan berkurangnya aktivitas fisik (Dwiningsih dan Pramono 2013).

Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*Fast Food*) berkembang pesat pada remaja terlebih pada remaja di area perkotaan. Perkembangan didasarkan dengan jumlah menu dalam makanan cepat saji (*Fast Food*) yang semakin beragam dan rasa makanan cepat saji (*Fast Food*) cenderung disukai oleh kalangan remaja. Hal tersebut didukung dengan harga makanan cepat saji yang semakin disesuaikan dengan berbagai kalangan masyarakat. Menu makanan cepat saji menu makanan yang relatif banyak mengandung garam dan kadar lemak yang cukup tinggi. Sehingga, pada remaja yang memiliki aktivitas rendah dan sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) akan berdampak negatif yaitu mengalami kelebihan berat badan (Armadani, 2017). Pada dasarnya dengan pengetahuan yang cukup konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) diperbolehkan asal seimbang dengan konsumsi makanan gizi seimbang yang lain dan adanya aktivitas fisik.

Obesitas seringkali dianggap masalah kesehatan yang tidak berarti oleh masyarakat. Pada kenyataannya obesitas merupakan penyakit serius yang mengakibatkan adanya masalah emosional dan sosial. Kejadian obesitas juga dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit degeneratif seperti : stroke, diabetes melitus, jantung, dan berbagai penyakit lain. Kejadian obesitas

meningkat setiap tahunnya, hal tersebut sejalan dengan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Indonesia tahun 2013 prevalensi obesitas usia 13-15 tahun sebesar 2,5 %, pada usia 16-18 tahun 5,7 %, pada 2018 pada usia 13-15 tahun sebesar 4,8 % usia 16-18 tahun 4 %. Lebih lanjut, Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Indonesia pada 2013 dan 2018 usia >18 tahun prevalensi obesitas sebesar 15,4 % dan 21,8 %. Kemudian berdasarkan Rencana Aksi Kegiatan (RAK) tahun 2015-2019 menyebutkan target prevalensi obesitas pada usia >18 tahun pada 2019 yaitu 15,4 %. Berdasarkan hal tersebut, prevalensi obesitas pada tahun 2018 (21,8 %) tidak mencapai target Rencana Aksi Kegiatan (RAK) tahun 2015-2019 (15,4%) hal tersebut di katakan masalah di karenakan prevalensinya melebihi target yang dicanangkan, selain itu berdasarkan Pembangunan Gizi Indonesia menyebutkan bahwa obesitas merupakan beban ganda masalah gizi yang menghambat pembangunan nasional. Oleh karena itu, diperlukan penanganan untuk meminimalisir peningkatan prevalensinya sesuai dengan Rencana Aksi Kegiatan (RAK) tahun 2020-2024 yaitu sebesar 21,8 % pada tahun 2024. Menurut Kementerian Kesehatan untuk Pencegahan Penyakit Tidak Menular (P2TM) aktivitas fisik yang dianjurkan ialah 30 menit dengan frekuensi 5 kali dalam seminggu. Lebih lanjut, berdasarkan penelitian Oktaria (2020) pemberian pendidikan gizi dengan berbagai media dan aktivitas fisik dapat mempengaruhi indeks massa tubuh pada anak sekolah.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan pengetahuan gizi, asupan *fast food*, penggunaan *gadget*, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pengetahuan gizi, asupan *fast food*, penggunaan *gadget*, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis Hubungan Pengetahuan Gizi Pada Remaja Obesitas
- c. Menganalisis Hubungan Asupan *Fast Food* Pada Remaja Obesitas.
- d. Menganalisis Hubungan Penggunaan *Gadget* Pada Remaja Obesitas
- e. Menganalisis Hubungan Aktivitas Fisik Pada Remaja Obesitas

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Keilmuan

Hasil penelitian ini dapat memberikan ilmu pengetahuan tentang hubungan pengetahuan gizi, asupan *fast food*, penggunaan *gadget*, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan untuk merencanakan program intervensi gizi dalam upaya penanganan obesitas berdasarkan hubungan pengetahuan gizi, asupan *fast food*, penggunaan *gadget*, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja.

