

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar. Kelebihan energi tersebut akan disimpan dalam jaringan adiposa dalam waktu lama (Sudargo dkk., 2016). Obesitas merupakan indikator risiko terhadap beberapa penyakit kronis, meliputi gangguan metabolisme glukosa, resistensi insulin, diabetes tipe 2 pada remaja, dislipidemia dan gangguan gastrointestinal (Adriani dan Wijatmadi, 2012).

Obesitas tidak hanya ditemukan pada dewasa, tetapi juga pada anak-anak dan remaja. Organisasi Kesehatan Dunia telah menjelaskan bahwa obesitas sebagai epidemi global karena agen penyebab penyakit menyebar dengan mudah dan berkelanjutan serta dapat menyebabkan sakit yang serius. Prevalensinya meningkat di negara-negara maju dan di negara-negara berkembang termasuk Indonesia (Adriani dan Wijatmadi, 2012). Penelitian *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHNES) tahun 1999-2010 menyatakan bahwa obesitas pada anak dan remaja perempuan di Amerika Serikat lebih banyak terjadi pada usia 12-19 tahun (17,1%), sedangkan pada laki-laki terjadi pada usia 6 sampai 11 tahun (20,1%). Prevalensi obesitas pada remaja di Indonesia usia 13-15 tahun secara nasional adalah sebesar 2,5% sedangkan pada usia 16-18 tahun sebanyak 1,6% obesitas (KEMENKES RI, 2013). Berdasarkan Profil Kesehatan Jawa Timur tahun 2015, di Kabupaten Lumajang dari 1714 orang berusia ≥ 15 tahun yang dilakukan pemeriksaan obesitas terdapat 51,3% yang mengalami obesitas. Studi pendahuluan dilakukan di SMA Negeri Candipuro Lumajang terhadap siswa kelas X dan XI. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa remaja yang mengalami obesitas sebesar 10,2% dari total siswa sebesar 440 siswa. Jika dibandingkan dengan angka obesitas nasional yaitu 4,1% pada remaja usia 14-16 tahun, maka prevalensi obesitas di sekolah tersebut cukup tinggi. Berdasarkan perkembangan psikososial pada masa remaja tengah (14-16 tahun) dari segi sosial menunjukkan bahwa dapat bertambahnya perilaku kesehatan yang berisiko (Badriah, 2014).

Obesitas berhubungan dengan perubahan gaya hidup seperti pola makan dan aktivitas fisik, termasuk hubungan sosial, budaya, metabolisme, dan faktor genetik. Pola makan yang tidak baik seperti makan makanan yang tinggi lemak dan tinggi karbohidrat merupakan pencetus terjadinya obesitas (Sudargo dkk., 2016). Pola makan tersebut mengakibatkan mekanisme pengendalian nafsu makan kurang efektif sehingga dampak kualitas dan kuantitas makanan yang dihasilkan berpengaruh terhadap kecenderungan obesitas (Barasi, 2009). Pola makan yang tidak baik pada masa remaja berkontribusi pada obesitas dikarenakan kecepatan pembentukan sel lemak yang baru, dan semakin besar kecepatan penyimpanan lemak maka semakin besar jumlah sel lemak, sehingga obesitas pada masa remaja cenderung mengakibatkan obesitas pada masa dewasa (Guyton dan Hall, 2007). Pencegahan obesitas dapat dilakukan dengan cara memperbaiki pola makan sehari-hari menjadi pola makan seimbang dan aman, sehingga berguna untuk mencapai dan mempertahankan berat badan dan kesehatan yang optimal (Almatsier dkk., 2011).

Remaja yang mengalami kelebihan asupan energi dan aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan kelebihan berat badan, karena hanya sedikit asupan energi yang terpakai untuk beraktivitas sehingga energi tersebut tersimpan sebagai lemak tubuh (Sudargo dkk., 2016; Proverawati, 2010). Tidur merupakan salah satu contoh dari aktivitas fisik rendah. Setiap orang memiliki kebutuhan tidur yang berbeda. Remaja dengan pola tidur baik memiliki kebutuhan tidur 8 jam perhari, sedangkan remaja yang mengalami pola tidur buruk seperti adanya gangguan tidur dapat menyebabkan kurangnya kebutuhan tidur (Prasadja, 2009). Kurangnya jumlah jam tidur berhubungan dengan peningkatan asupan energi. Orang yang tidak mendapatkan tidur cukup memiliki tingkat hormon leptin yang rendah sehingga dapat mengakibatkan terjadinya obesitas (Nurmalina, 2011).

Leptin merupakan hormon yang bekerja pada sistem saraf pusat dan perifer, serta berperan memberi sinyal penurunan nafsu makan. Asupan energi yang berlebihan menyebabkan jaringan adiposa meningkat disertai dengan peningkatan kadar leptin dalam darah sehingga sinyal hipotalamus cenderung mengarah kepada penurunan nafsu makan (Lanham-New dkk., 2011). Hasil penelitian

Ramadhaniah dkk. (2014) menunjukkan bahwa durasi tidur yang kurang dengan aktivitas fisik yang kurang akan memberikan pengaruh terhadap obesitas sebesar 2,92 kali lebih besar dibandingkan dengan durasi tidur yang cukup dengan aktivitas fisik yang kurang terhadap obesitas. Penanganan obesitas seperti melakukan aktivitas fisik sedang hingga tinggi dapat digunakan untuk mengurangi terjadinya obesitas (Soegih, 2009). Sudargo dkk. (2016) menjelaskan bahwa aktivitas fisik dikategorikan cukup jika seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit dan minimal 3-5 hari dalam seminggu (Sudargo dkk., 2016).

Peningkatan obesitas pada masa remaja dapat disebabkan oleh pola makan sering, berkurangnya aktivitas fisik dan pola tidur yang buruk, sehingga berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti ingin meneliti tentang hubungan pola makan, aktivitas fisik dan pola tidur dengan kejadian obesitas pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara pola makan, aktivitas fisik dan pola tidur dengan kejadian obesitas pada remaja?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan, aktivitas fisik dan pola tidur dengan kejadian obesitas pada remaja.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pola makan, aktivitas fisik dan pola tidur pada remaja.
- b. Menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja.
- c. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja.
- d. Menganalisis hubungan pola tidur dengan kejadian obesitas pada remaja.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi perkembangan ilmu gizi khususnya tentang obesitas pada remaja.

1.4.2 Manfaat bagi Peneliti

Menambah pengalaman dan pengetahuan peneliti khususnya dalam bidang gizi terkait dengan obesitas.

1.4.3 Manfaat bagi Institusi

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk peneliti selanjutnya mengenai hubungan pola makan, aktivitas fisik dan pola tidur terhadap obesitas pada remaja.

1.4.4 Manfaat bagi Masyarakat

Sebagai informasi yang dapat digunakan oleh penderita obesitas untuk membantu pengontrolan berat badan dan mencegah komplikasi.