

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kegemukan merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dimana itu sudah menjadi epidemi global yang harus segera ditangani. Selain itu, gemuk berat (obesitas) menjadi penyebab terjadinya penyakit degeneratif sehingga jika dibiarkan akan terjadi kematian. Kegemukan merupakan penumpukan lemak berlebih atau abnormal yang dapat mengganggu kesehatan yang juga bisa dialami oleh anak-anak (Heri et al., 2021). Kegemukan oleh *World Health Organization* tahun 2019 didefinisikan bahwa akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang bisa mengganggu kesehatan. (Suryaalamsah et al., 2019)

Menurut survey Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2020, lebih dari 340 juta anak dan remaja yang berusia 15-19 tahun mengalami gemuk berat atau obesitas pada tahun 2016 (Oktavani Banjarnahor et al., 2022). Di Indonesia, pada saat ini prevalensi gemuk berat (obesitas) berada di angka kenaikan yang mengkhawatirkan. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI, 2018 Jawa Timur termasuk kedalam salah satu provinsi dengan prevalensi gemuk berat (obesitas) yang cukup tinggi yaitu mencapai angka 22,37% di tahun 2018 dimana angka tersebut telah melebihi angka target prevalensi nasional gemuk berat (obesitas) yaitu 21,8% (Firdaningrum, 2020).

Gemuk berat (obesitas) terjadi karena ketidak seimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar, kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur baik dalam kegiatan harian maupun latihan fisik. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai pergerakan tubuh khususnya otot yang membutuhkan energi. Responden yang tidak rutin melakukan aktivitas fisik sedang seperti jogging, bersepeda memiliki resiko gemuk berat sebesar 1,35 kali dibandingkan dengan responden yang rutin berolahraga.

Penelitian (Sari, 2017) tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gemuk berat pada siswa SMPN di Pekanbaru menyatakan bahwa aktivitas fisik memang faktor yang paling dominan terjadinya gemuk berat (obesitas). Dengan adanya perkembangan teknologi yang semakin maju memberikan akses terhadap remaja untuk bergaya hidup dan aktivitas fisik kurang dalam kehidupan sehari-hari.

Ketidakteraturan dan kurangnya aktivitas fisik ini menjadi penyebab timbulnya penyakit seperti diabetes mellitus, gemuk berat serta penyakit degeneratif lainnya.

Gemuk berat (obesitas) juga dapat dipengaruhi oleh gangguan fisiologis pada durasi tidur yang kurang memiliki kontribusi dalam meningkatnya prevalensi gemuk berat (obesitas) (Ahmad, 2020). Sedangkan, menurut (Saainin et al., n.d.) dalam jurnal penelitian pengaruh durasi tidur terhadap resiko obesitas menjelaskan bahwa Jika waktu tidur kurang akan menyebabkan beragam penyakit degeneratif dan penyakit kronis seperti gemuk berat (obesitas), jantung, kanker dll. Selain itu, kekurangan waktu tidur akan menyebabkan depresi, gangguan imunitas, intoleransi glukosa, gangguan hormonal sehingga berpengaruh pada kualitas hidup.

Berdasarkan dengan data penyakit tidak menular (PTM) dari dinas kesehatan kabupaten Jember 2021 terkait gemuk berat (obesitas) di kecamatan kaliwates, prevalensi gemuk berat (obesitas) dan gemuk ringan (*overweight*) pada remaja usia 10-14 tahun dan 15-19 tahun tergolong tinggi yaitu masing-masing 22,9% dan 82%, maka dari itu peneliti melakukan studi pendahuluan pada siswa SMA yang berada di Kecamatan Kaliwates sehingga didapatkan hasil di SMAN 4 Jember dengan prevalensi 4% mengalami gemuk berat (obesitas) dan 6,7% mengalami gemuk ringan (*overweight*), di SMA Islam Al-Hidayah Jember dengan prevalensi 2,7% yang mengalami gemuk berat (obesitas) dan 2,7% mengalami gemuk ringan (*overweight*), di SMAK Satya Cendika Jember dengan prevalensi 3,3% yang mengalami gemuk berat (obesitas) serta 4% mengalami gemuk ringan (*overweight*), dan hasil tertinggi di SMAN 3 Jember dengan jumlah siswa yang mengalami gemuk berat (obesitas) sebesar prevalensi 4,6% dan 8% mengalami gemuk ringan (*overweight*) dari 150 siswa tiap sekolah yang mengisi kuisioner. Sehingga dapat disimpulkan bahwa prevalensi gemuk berat (obesitas) dan gemuk ringan (*overweight*) remaja di Kecamatan kaliwates memiliki prevalensi yaitu sebesar 3,6% dan 22%. Selain itu, kebanyakan aktivitas fisik yang dilakukan oleh para siswa tergolong aktivitas fisik ringan dan sedang seperti berjalan, duduk berdiri, menonton tv, mengemudikan kendaraan, dan hanya rutin berolahraga minimal 1 kali dalam 1 minggu dalam mata pelajaran penjaskes atau dengan frekuensi <3 kali dalam satu minggu serta memiliki jadwal tidur rata-rata tidur lebih

dari jam 9 serta harus bangun sebelum jam 6. Menurut Achdiat (2021) kurangnya durasi tidur yaitu hanya 2 – 4 jam sehari dapat mengakibatkan penurunan 18% kadar hormon leptin dan peningkatan 28% hormon ghrelin yang dapat mengakibatkan peningkatan nafsu makan. Selain itu waktu tidur yang kurang dapat meningkatkan rasa Lelah pada saat beraktivitas di siang hari, hal ini mengakibatkan terjadinya penurunan aktivitas fisik dan jumlah energi yang dikeluarkan

Aktivitas fisik dan durasi tidur yang tidak seimbang jika ditinjau secara teori dapat menyebabkan gemuk berat. Hal ini berbanding terbalik dengan hasil studi pendahuluan yang sudah peneliti lakukan, ditemukan hanya sebagian kecil saja siswa-siswi yang mengalami gemuk berat. Berdasarkan dari uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dan durasi tidur pada kejadian obesitas siswa Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Kaliwates.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan aktivitas fisik dan durasi tidur pada kejadian obesitas siswa Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Kaliwates?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dan durasi tidur pada kejadian obesitas siswa Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Kaliwates.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada siswa Sekolah Mengah Atas di Kecamatan Kaliwates
- b. Mengidentifikasi durasi tidur pada siswa Sekolah Mengah Atas di Kecamatan Kaliwates
- c. Mengidentifikasi prevalensi gemuk berat di Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Kaliwates
- d. Menganalisis hubungan aktivitas fisik pada kejadian obesitas siswa Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Kaliwates
- e. Menganalisis hubungan durasi tidur pada kejadian obesitas siswa Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Kaliwates

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman bagi peneliti tentang hubungan aktivitas fisik, hubungan durasi tidur pada kejadian obesitas siswa Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Kaliwates.

1.4.2 Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gambaran tentang remaja yang memiliki aktivitas fisik kurang atau berlebih dan waktu tidur tidak sesuai yang dapat menyebabkan gemuk berat. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam pembuatan program dalam mengatasi gemuk berat (obesitas) dan meningkatkan aktivitas fisik serta durasi tidur yang baik

1.4.3 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang kesehatan bagi masyarakat. Serta penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi mengenai kesehatan bagi pihak yang membutuhkan.