

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja merupakan kelompok penduduk yang berusia 10-19 tahun. Usia remaja menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) yaitu 10-24 tahun. Remaja merupakan bahasa latin *adolescence* yang memiliki arti tumbuh untuk mencapai kematangan atau tumbuh menjadi dewasa yang mencakup kematangan fisik, mental, emosi, dan sosial (Undeng dan Lombogia, 2019).

Masalah gizi merupakan hal umum yang dapat terjadi di dunia. Di Indonesia, masalah gizi ganda masih sering terjadi yaitu masalah gizi kurang (defisit) dan masalah gizi lebih. Masalah gizi ini dapat terjadi kepada siapapun. Masalah gizi yang terjadi pada remaja dapat berpengaruh besar pada kualitas tumbuh kembangnya dan jika dibiarkan akan menimbulkan penyakit degeneratif seperti jantung koroner, diabetes mellitus, tekanan darah tinggi, dan osteoporosis. Hal tersebut, ditandai dengan pertumbuhan tidak optimal pada remaja yang mengalami masalah gizi. Remaja sering mengalami masalah gizi antara lain kekurangan zat besi (anemia), kurus atau kekurangan energi kronis (KEK), dan kelebihan berat badan atau kegemukan (Depkes, 2018).

Kelebihan berat badan merupakan salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada remaja di Indonesia. Kelebihan berat badan terjadi dikarena adanya ketidakseimbangan antara asupan yang masuk dengan yang digunakan (*energy expenditure*) dan mengakibatkan terjadinya penumpukan lemak di dalam tubuh (Kemenkes RI, 2018). Peningkatan berat badan akan menyebabkan peningkatan jumlah sel lemak di dalam tubuh yang dapat mengganggu kesehatan. Kelebihan berat badan sering kali ditemukan pada wilayah perkotaan daripada wilayah pedesaan yang dikarenakan gaya hidup dan sarana prasarana perkembangan ekonomi yang ada di wilayah perkotaan sangat pesat. Maka dari itu, penduduk wilayah perkotaan lebih mudah untuk mendapatkan apapun yang dibutuhkan.

Menurut data Riskesdas (2018) prevalensi kejadian berat badan lebih di Indonesia berdasarkan IMT/U pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 11,2%

dengan kategori gemuk dan 4,8% dengan kategori obesitas. Angka tersebut menunjukkan peningkatan kejadian berat badan lebih dari tahun sebelumnya (2013), berdasarkan IMT/U remaja usia 13-15 tahun terdapat 8,3% gemuk dan 2,5% obesitas. Sementara itu, prevalensi kejadian berat badan lebih di Jawa Timur menurut data Riskesdas (2018) menurut IMT/U pada usia 13-15 tahun yaitu sebesar 13,3% dengan kategori gemuk dan 6% kategori obesitas. Target nasional yang ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO) pada kejadian obesitas di tahun 2024 masih sama seperti tahun sebelumnya yaitu sebesar 21,8%.

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan antara lain yaitu faktor genetik, faktor lingkungan, serta faktor obat-obatan dan hormonal (Kemenkes RI, 2018). Selain itu, adanya perubahan gaya hidup remaja dari *traditional lifestyle* menjadi *sedentary lifestyle* juga dapat mempengaruhi kejadian kelebihan berat badan. *Sedentary lifestyle* adalah kebiasaan kurang gerak atau tidak banyak melakukan aktivitas fisik sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas atau kegemukan. Berdasarkan data menurut Riskesdas (2018) gaya hidup *sedentary lifestyle* mengalami peningkatan mencapai 33,5% di tahun 2018 dari semula 26,1% pada tahun 2013. Perubahan gaya hidup juga dapat menyebabkan remaja mengonsumsi makanan *fast food* dimana makanan tersebut mengandung tinggi kalori, lemak, karbohidrat, natrium, serta kolesterol yang dapat meningkatkan risiko terjadinya kegemukan (Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N., 2022).

Sedentary lifestyle berhubungan dengan kemajuan teknologi yang berkembang pesat sehingga dapat membuat banyak orang lebih sering menghabiskan waktu dengan duduk sambil memainkan *smartphone* dalam waktu yang lama, menonton TV, dan bermain komputer. Hal tersebut dapat menyebabkan kurangnya aktivitas fisik pada individu. Aktivitas fisik yang dianjurkan oleh Kemenkes (2019) yaitu olahraga atau aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit setiap hari atau dilakukan minimal 3-5 hari dalam seminggu. Aktivitas fisik sehari-hari yang dapat dilakukan yaitu menyapu, mengepel, mencuci, berjalan kaki, naik turun tangga, berkebun, dan lain-lain. Latihan fisik merupakan aktivitas fisik dilakukan secara terencana dan terstruktur

yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Contoh latihan fisik antara lain bermain bola, jogging, lari, bersepeda, berenang, senam, dan lain-lain.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian kelebihan berat badan yaitu stres. Budi dan Hernawan (2022) menyatakan bahwa perubahan hormon pada seseorang yang mengalami stres atau depresi dapat memicu peningkatan sekresi kortisol yang nantinya akan menyebabkan penumpukan lemak tubuh berlebih khususnya di perut. Indeks massa tubuh seseorang yang berlebih (*overweight*) dan obesitas memiliki konsentrasi kortisol yang lebih tinggi. Maka dari itu enzim kortisol tersebut akan memberikan sinyal lapar ke otak.

Kelebihan berat badan pada remaja dapat menjadi masalah kesehatan yang serius karena dikhawatirkan akan berlanjut hingga dewasa dan dapat menimbulkan dampak negatif lainnya terhadap kesehatan. Dampak negatif lainnya seperti gangguan metabolik, gangguan psikososial yang dapat menyebabkan turunnya rasa percaya diri individu, menarik diri dari lingkungan sekitar, dan depresi. Kelebihan berat badan juga memberikan dampak berupa gangguan pertumbuhan fisik, gangguan pernapasan, risiko terhadap penyakit degeneratif, dan gangguan endokrin. Selain itu asupan energi yang berlebihan akan disimpan dalam bentuk glikogen dan nantinya akan diubah menjadi lemak di dalam tubuh kemudian lemak tersebut mengendap di pembuluh darah. Hal tersebut dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti penyakit diabetes mellitus, jantung koroner, hipertensi, dan lain sebagainya sehingga dapat menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan beban ekonomi keluarga maupun negara (Khasanah, 2012). Maka dari itu, dapat dilakukan prinsip pengelolaan obesitas seperti mengonsumsi makanan sesuai dengan isi piringku, anjuran penggunaan gula, garam, dan lemak, melakukan aktivitas fisik, serta melakukan istirahat yang cukup.

Studi pendahuluan dilakukan di dua sekolah yaitu SMP Negeri 3 Jember dan SMP Negeri 14 Jember dilakukan pada kelas VIII. Peneliti melakukan studi pendahuluan di kedua sekolah tersebut untuk membandingkan kejadian berat badan lebih pada remaja di daerah perkotaan dan pedesaan. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Ekaningrum (2022) pola makan di perkotaan

berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji, konsumsi minuman manis, konsumsi *soft drink* lebih tinggi dibandingkan di wilayah pedesaan. Hal tersebut menunjukkan bahwa tempat tinggal dapat menjadi faktor risiko terjadinya kelebihan berat badan.

Sekolah menengah pertama yang berada di perkotaan antara lain SMP Negeri 1 Jember, SMP Negeri 2 Jember, dan SMP Negeri 3 Jember. SMP Negeri 1 Jember terletak di dekat Alun-Alun Jember tetapi disana yang berjualan camilan, gorengan, dan lainnya hanya saat tertentu saja seperti minggu pagi (*car free day*), malam hari, serta pada saat anak sekolah pulang. SMP Negeri 2 Jember juga terletak di pusat kota tetapi sedikit lebih jauh dari Alun-Alun Jember dibandingkan SMP Negeri 1 Jember. SMP Negeri 2 Jember jarang ada yang berjualan disekitarnya dikarenakan tidak diperbolehkan adanya orang berjualan karena dapat menimbulkan kemacetan sehingga mengganggu pengendara yang akan lewat, sedangkan SMP Negeri 3 Jember terletak jauh dari Alun-Alun Jember tetapi masuk ke dalam kawasan kampus. Sehingga, disepanjang jalan terdapat banyak yang menjual makanan selama 24 jam, terdapat kedai kopi, dan pujasera sehingga dapat dikatakan dengan pusat jajanan. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 3 Jember.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 3 Jember di kelas VIIIB dengan jumlah siswa 31, yang mengalami kelebihan berat badan sebanyak 11 siswa (33%) terdiri dari 7 siswa kategori *overweight* dan 4 siswa kategori obesitas. Sebanyak 9 siswa (29%) melakukan aktivitas ringan dan 22 siswa (71%) melakukan aktivitas sedang. Pola makan pada 25 siswa (81%) termasuk ke dalam kategori pola makan teratur dan 6 siswa (19%) pola makan tidak teratur. Mayoritas tingkat stres yaitu normal sebanyak 16 siswa (52%), 7 siswa (22%) dengan tingkat stres ringan, 3 siswa (10%) tingkat stres sedang, 4 siswa (13%) tingkat stres parah, dan 1 siswa (3%) tingkat stres sangat parah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 14 Jember di kelas VIIIA dengan jumlah siswa 30, yang mengalami kelebihan berat badan lebih sebanyak 4 siswa (14%) masuk ke dalam kategori *overweight*. Sebanyak 12 siswa (40%) melakukan aktivitas ringan dan 18 siswa (60%)

melakukan aktivitas sedang. Pola makan pada 23 siswa (77%) termasuk ke dalam kategori pola makan teratur dan 7 siswa (23%) pola makan tidak teratur. Mayoritas tingkat stres yaitu ringan sebanyak 15 siswa (50%), 13 siswa (44%) dengan tingkat stres normal, 1 siswa (3%) tingkat stres sedang, dan 1 siswa (3%) tingkat stres parah.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai “Hubungan antara Aktivitas Fisik, Pola Makan, dan Tingkat Stres dengan Kejadian Berat Badan Lebih pada Remaja di SMP Negeri 3 Jember”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik, pola makan, dan tingkat stres dengan kejadian berat badan lebih pada remaja di SMP Negeri 3 Jember?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, pola makan, dan tingkat stres dengan kejadian berat badan lebih pada remaja di SMP Negeri 3 Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi status gizi pada remaja di SMP Negeri 3 Jember
- b. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada remaja di SMP Negeri 3 Jember.
- c. Mengidentifikasi pola makan pada remaja di SMP Negeri 3 Jember.
- d. Mengidentifikasi tingkat stres pada remaja di SMP Negeri 3 Jember.
- e. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan berat badan lebih pada remaja di SMP Negeri 3 Jember.
- f. Menganalisis hubungan pola makan dengan berat badan lebih pada remaja di SMP Negeri 3 Jember.

- g. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan berat badan lebih pada remaja di SMP Negeri 3 Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Peneliti dapat menerapkan keilmuan yang diperoleh selama perkuliahan serta mendapatkan pengalaman belajar, pengetahuan, dan ketrampilan yang aplikatif dalam melakukan penulisan penelitian.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan ilmu baru yang berkaitan dengan penelitian kesehatan masyarakat tentang kelebihan berat badan pada remaja.

1.4.3 Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran diri pada remaja agar lebih meningkatkan intensitas waktu dalam melakukan aktivitas fisik, mengatur pola makan, serta menjaga pikiran agar tidak stres.