

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada masa pandemi COVID-19, Indonesia dihadapkan pada beban ganda dalam masalah gizi, yakni *stunting*, *wasting* yang dibarengi dengan prevalensi *overweight* dan obesitas pada kalangan anak-anak, remaja dan dewasa. Di seluruh dunia prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak sekolah dan remaja mengalami peningkatan hingga mencapai tingkat membahayakan (Noer et al., 2021). Obesitas telah mencapai proporsi epidemik yang tidak hanya lazim terjadi pada negara dengan penghasilan tinggi tetapi juga pada negara dengan penghasilan menengah dan rendah (WHO, 2021).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa pada tahun 2016 terdapat lebih dari 340 juta (13%) anak-anak dan remaja usia 5-19 tahun mengalami obesitas (WHO, 2020). Di Indonesia, prevalensi obesitas pada usia ≥ 15 tahun sebesar 35,4% dimana pada perempuan sebesar 29,3% dan pada laki-laki sebesar 14,5% (Kemenkes RI, 2020). Di Sumatera Utara, berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 pada anak usia 16-18 tahun kejadian obesitas paling banyak terjadi pada laki-laki yaitu sebesar 4,62%, sedangkan perempuan sebesar 3,38%. Pada kelompok usia >18 tahun prevalensi obesitas paling banyak terjadi pada perempuan sebesar 32,97%, sedangkan laki-laki yaitu sebesar 18,71% (Dinas Kesehatan Sumatera Utara, 2019).

Kabupaten Deli Serdang memiliki jumlah kasus obesitas sebesar 22,54% dimana pada perempuan sebesar 23,79% dan pada laki-laki sebesar 21,24% (Dinas Kesehatan Sumatera Utara, 2018). Berdasarkan data dinas kesehatan kabupaten

Deli Serdang tahun 2019, kecamatan dengan jumlah kasus obesitas tertinggi berada di kecamatan Pantai Labu dengan jumlah kasus sebanyak 3715 kasus (Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang, 2019)

Obesitas pada remaja menimbulkan risiko komplikasi penyakit hipertensi, stroke, jantung, osteoarthritis, cedera, berbagai jenis kanker termasuk endometrium, ovarium, prostat, payudara, hati, empedu, usus besar dan ginjal (Gifari et al., 2021; Hermawan et al., 2020). Selain itu juga dapat berisiko timbulnya penyakit diabetes, pernafasan pendek, hingga kematian dini (Kligman & Nelson, 1999). Di masa pandemi penderita yang mengalami komplikasi penyakit termasuk dalam populasi yang berisiko tinggi untuk mengalami gejala yang parah apabila terinfeksi COVID-19 dan penderita COVID-19 dengan riwayat obesitas berisiko lebih mudah untuk terinfeksi serta mengalami kondisi kritis hingga mengakibatkan kematian (Marzuki et al., 2021).

Kejadian obesitas ini lebih ditentukan oleh pola makan yang berlebih dan kurangnya aktivitas fisik (Misnadirly, 2007). Pola makan sebagai pencetus obesitas terjadi akibat konsumsi makan yang melebihi kebutuhan tubuh, makanan tinggi kalori, lemak, karbohidrat sederhana dan rendah serat (Sudargo et al., 2014). Dalam Islam, makanan yang baik ialah makanan yang memiliki sifat halal dan *thayyiban* (baik). Allah swt berfirman di dalam Q.S Al-Maidah ayat 88 yang berbunyi:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

“Makanlah apa yang telah Allah anugerahkan kepadamu sebagai rezeki yang halal lagi baik, dan bertakwalah kepada Allah yang hanya kepada-Nya kamu beriman (QS. Al-Maidah: 88)”. (Kementerian Agama RI, 2019).

Makanan yang halal ditentukan oleh cara memperolehnya seperti makanan halal yang dibeli dengan uang yang diperoleh secara halal. Jika diperoleh secara haram maka makanan tersebut akan menjadi haram (Arfiani, 2019). Majelis Ulama Indonesia (MUI) menetapkan fatwa bahwa setiap makanan, minuman, obat-obatan, dan lain-lain yang akan dikonsumsi atau digunakan oleh umat Islam wajib diperhatikan dan diyakini kehalalan dan kesuciannya. Produk makanan, minuman, obat-obatan, dan lain-lain yang merupakan hasil olahan harus melewati tahap pemeriksaan, penelitian, pembahasan dan penilaian yang dilakukan oleh Komisi Fatwa dan LP. POM MUI, sehingga dapat ditetapkan kehalalan dan kesucian produk tersebut. (Fatwa MUI, 2000).

Adapun makanan yang baik ialah makanan yang seimbang (nabati dan hewani) dan benar-benar dibutuhkan oleh tubuh sehingga dapat menggantikan zat-zat yang hilang, meningkatkan imunitas tubuh guna melawan virus dan penyakit (As-Sayyid, 2007). Serta porsi makanan yang dikonsumsi tidak boleh melebihi kebutuhan tubuh, hal ini sesuai dengan firman Allah swt:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ.....

“Makan dan minumlah, dan jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan” [QS. Al-A'raf: 31]. (Mahran & Mubasyir, 2005).

Di masa *lockdown* pandemi COVID-19 terjadi perubahan terhadap pola makan dimana jumlah beberapa konsumsi makanan mengalami peningkatan, seperti konsumsi gorengan dan permen yang meningkat hingga 20,7% serta dikaitkan dengan adanya peningkatan IMT dengan usia yang lebih muda (Stavridou

et al., 2021). Sikap berlebihan dalam makan dan minum bisa menjadi awal munculnya penyakit dalam tubuh, seperti obesitas (Sapie, 2017). Makan dan minum berlebih atau kurang, serta makan dengan gizi tidak seimbang telah terbukti mengganggu keseimbangan tubuh sehingga berdampak terhadap timbulnya penyakit (Assegaf, 2015). Sebaliknya mengonsumsi makanan secukupnya akan memberikan manfaat yang maksimum pada tubuh (Al-Jauziyah, 2013). Berdasarkan hasil penelitian Evan dkk (2017) diketahui bahwa terdapat adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa dengan $p\text{-value} = 0,004$.

Pada masa pandemi adanya kebijakan protokol kesehatan dapat menghambat pergerakan manusia atau sama sekali tidak bisa beraktivitas (Priantoro, 2020). Pada remaja aktivitas fisik menjadi berkurang selama masa pandemi dimana pembatasan interaksi sosial dan kegiatan sekolah dirumah membuat aktifitas menatap layar gawai semakin meningkat akibatnya aktifitas yang membutuhkan gerakan fisik menjadi berkurang (Awaluddin et al., 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rukmana dkk (2021), di masa pandemi COVID-19 lebih banyak tidak melakukan aktivitas fisik yaitu sebesar 59,6%.

Aktivitas fisik yang kurang berisiko terhadap penyakit kardiovaskular (Marks et al., 2000). Menurut Adi dkk (2020) aktivitas fisik yang dilaksanakan secara teratur dapat menurunkan beberapa risiko penyakit salah satunya ialah obesitas. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja dengan $p\text{-value} = 0,000$ (Wulandari et al., 2016). Aktivitas fisik dapat dilakukan dengan olahraga yang mudah tetapi efektif dan efisien seperti jalan kaki (*jogging*). Jalan kaki ini dapat dilaksanakan ketika

pergi ke masjid untuk shalat lima waktu. Rasulullah SAW menganjurkan agar seseorang ketika pergi ke masjid hendaknya jalan yang dilalui berbeda antara berangkat dan pulang. Ini menunjukkan jalan yang ditempuh akan lebih jauh sehingga tubuh seseorang akan senantiasa sehat dan silaturahmi bertambah luas (Hehamahua, 2016). Selain berjalan kaki, aktivitas fisik dapat dilakukan dengan shalat lima waktu sehari semalam. Gerakan dalam shalat bermanfaat bagi sendi-sendi dan memperlancar peredaran darah. Shalat yang dilaksanakan dengan rutin dan dilaksanakan dengan gerakan yang benar lebih baik dari olahraga (Muyassaroh, 2020). Dengan demikian, perlu dilakukannya penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap kejadian obesitas di masa pandemi COVID-19 pada remaja di Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka permasalahan dalam penelitian ini ialah sebagai berikut: “Apa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di masa pandemi COVID-19 di Kecamatan Pantai Labu?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di masa pandemi COVID-19 di Kecamatan Pantai Labu.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian, yaitu:

1. Untuk mengetahui gambaran karakteristik responden (jenis kelamin, usia, dan status IMT (Indeks Massa Tubuh)).

2. Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik remaja di masa pandemi COVID-19.
3. Untuk mengetahui gambaran pola makan remaja di masa pandemi COVID-19.
4. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di masa pandemi COVID-19.
5. Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di masa pandemi COVID-19.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di masa pandemi COVID-19 di Kecamatan Pantai Labu.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Peneliti

Pelaksanaan penelitian di bidang kesehatan masyarakat ini merupakan proses pembelajaran dalam pemecahan masalah secara sistematis dan logis yang memberikan wawasan dan pengalaman bagi peneliti, serta memberikan rekomendasi terkait dengan permasalahan kesehatan masyarakat khususnya mengenai obesitas.

1.4.2.2 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah pengetahuan terkait dengan aktivitas fisik dan pola makan pada remaja sehingga mencegah terjadinya obesitas di masa pandemi dan penyakit lain yang berisiko timbul akibat obesitas.

1.4.2.3 Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini dijadikan sebagai rujukan dan masukan untuk penelitian terkait selanjutnya dan meningkatkan pengetahuan terkait dengan hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap kejadian obesitas pada remaja.

