

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan isu utama permasalahan kesehatan masyarakat, yang telah diakui sebagai salah satu tantangan utama kesehatan masyarakat pada era ini (Corica et al., 2019; Luppino et al., 2024; Sousa et al., 2022). Obesitas pada masa kanak-kanak memiliki dampak timbulnya penyakit penyerta sejak dini yang mempunyai dampak buruk terhadap kesehatan (Effendy et al., 2018). Kondisi obesitas pada anak memiliki berbagai dampak pada sistem tubuh mengakibatkan gangguan metabolisme glukosa dan penyakit degeneratif seperti diabetes melitus (Fadhilah et al., 2021; Sousa et al., 2022). Selain berdampak pada kesehatan, obesitas juga dapat menyebabkan anak menjadi kurang kreatif dan kurang aktif (cenderung malas) yang kemudian berdampak pada penurunan tingkat kecerdasan (Fadhilah et al., 2021).

Obesitas dapat terjadi jika Indeks Massa Tubuh/Umur (IMT/U) seorang anak memiliki nilai ambang batas  $>+2$  SD (Permenkes RI, 2020). Obesitas adalah suatu kondisi ketidakseimbangan energi, di mana asupan energi dari makanan melebihi kebutuhan energi tubuh dalam periode waktu yang relatif panjang (Angely et al., 2021; Mardiana et al., 2022; Septiyanti & Seniwati, 2020; Tanjung, 2014). Pada tahun 2022, masalah kelebihan berat badan mempengaruhi lebih dari 390 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun. Pada kelompok tersebut, angka kelebihan berat badan termasuk obesitas, telah mengalami lonjakan kejadian dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022 (WHO, 2024). Menurut data *World Obesity Atlas 2023*, trend obesitas pada anak dan remaja 5-19 tahun dalam kategori anak

laki-laki berjumlah 103 juta penderita (10%) dan 72 juta (8%) pada anak perempuan. Kejadian obesitas pada anak dan remaja diperkirakan naik signifikan di tahun 2020-2035 dari 10% ke 20% pada anak laki-laki dan dari 8% ke 18% pada anak perempuan (World Obesity Federation, 2023).

Di Indonesia, mengacu pada data Riskesdas 2018 mengenai kelebihan berat badan dan obesitas remaja usia 13-15 tahun, diperoleh hasil prevalensi sebesar 11,2%. Angka ini terjadi peningkatan kasus sebanyak 0,4% dari tahun 2013. Sumatera Utara adalah salah satu provinsi di Indonesia yang menunjukkan tingkat kelebihan berat badan yang cukup tinggi (Suraya et al., 2020). Mengacu pada data frekuensi status gizi (IMT/U) untuk remaja usia 13-15 tahun di Provinsi Sumatera Utara, Kota Medan termasuk kedalam 3 kota dengan persentase obesitas tertinggi dengan persentase 7,72% (Riskesdas Sumut, 2018).

Penurunan aktivitas fisik secara keseluruhan ditambah dengan konsumsi makanan yang tidak sehat, misalnya tinggi gula dan karbohidrat olahan saat ini dianggap sebagai penyebab umum utama kondisi obesitas terjadi (Boutari & Mantzoros, 2022; Polyzos & Mantzoros, 2019). Sekolah berperan krusial dalam kesehatan anak, termasuk dalam hal konsumsi makanan yang dapat mempengaruhi status gizi mereka. Sekolah memainkan peran penting dalam pencegahan obesitas pada anak-anak, dengan guru yang dapat aktif mengawasi konsumsi makanan selama waktu di sekolah (Adinda et al., 2020).

Diantara sekolah-sekolah yang berada di Kota Medan, Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan dipilih menjadi lokus dari penelitian ini. Berdasarkan hasil observasi awal di lapangan yang telah dilakukan pada tanggal 16 Maret 2024, pengukuran IMT/U menunjukkan bahwa 4 dari 10 siswa termasuk dalam kategori

obesitas dan 6 lainnya termasuk dalam kategori overweight. Pengukuran berat dan tinggi badan anak dilakukan dengan memilih siswa yang tergolong gemuk. Observasi awal di kantin menunjukkan jenis jajanan dikantin mengandung lemak, gula, dan garam yang tinggi, yang berpotensi berkontribusi pada masalah obesitas di kalangan siswa. Selain itu, hasil kuesioner ASAQ pada siswa menunjukkan angka *sedentary lifestyle* yang tinggi, menjadi faktor signifikan dalam kasus obesitas. Banyak siswa lebih memilih menghabiskan waktu luang mereka dengan aktivitas yang kurang melibatkan fisik, seperti bermain gadget atau bercerita dengan teman sebangku, dibandingkan berolahraga atau bermain di luar ruangan.

Konsumsi makanan berupa jajan kerap ditemui di lingkungan sekolah. Kebiasaan jajan memiliki kontribusi terhadap situasi obesitas anak usia sekolah. (Wulansari et al., 2021) menyatakan terdapat kecenderungan tingkat obesitas pada anak yang mengkonsumsi jajanan dengan frekuensi sering dibandingkan normal. Menurut peraturan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 942/Menkes/SK/VII/2003, makanan jajan merujuk kepada makanan serta minuman yang diproduksi oleh pengolah makanan di lokasi jualan atau disiapkan sebagai hidangan siap saji untuk diniagakan kepada masyarakat, terkecuali makanan yang disediakan oleh layanan katering, rumah makan, restoran, dan hotel. Nutrisi dan keamanan pangan yang dipasarkan di sekolah belum selalu terjamin, sebagian besar kurang aman serta dapat membahayakan kesehatan (Ghufroon et al., 2020; Nasriyah et al., 2021).

Perilaku makan ini juga didorong oleh ketersediaan jajan sekolah, seperti minuman kaleng kemasan, gorengan, permen, serta camila tinggi lemak dan kalori yang kemudian mempengaruhi pola konsumsi remaja di sekolah (Dewi, 2023).

Anak usia sekolah cenderung mengonsumsi camilan tersebut daripada mengonsumsi makanan bernutrisi tinggi seperti sayuran dan buah (Dewi, 2023; Qibtiyah et al., 2021). Konsumsi energi, karbohidrat, dan protein secara berlebihan berdampak positif pada indeks massa tubuh anak-anak obesitas, melebihi standar kebutuhan gizi yang direkomendasikan (Rahmi, 2020).

Aktivitas fisik yang minim juga menjadi faktor ancaman obesitas (Tanjung, 2014). Perubahan gaya hidup dari tradisional ke *sedentary* menyebabkan penurunan aktivitas fisik, yang dapat menyebabkan akumulasi lemak tubuh dan menyebabkan obesitas (Rahma & Wirjatmadi, 2020; Sumarni & Bangkele, 2023). Kemajuan teknologi seperti televisi, komputer, dan internet dapat menyebabkan anak-anak menjadi malas bergerak, di mana bermain gadget dianggap sebagai perilaku kurang gerak atau perilaku fisik yang tidak aktif yang dikenal sebagai perilaku *sedentary* (Rahma & Wirjatmadi, 2020; Subagyo & Fithroni, 2022).

Menurut data Riskesdas 2018, perbandingan penduduk umur  $\geq 10$  tahun pada kategori aktivitas fisik kurang menunjukkan kenaikan pada tahun 2013 (26,%) ke tahun 2018 (33,5%). Hal ini sejalan dengan pertambahan kasus obesitas dikalangan anak dan remaja yang kian meningkat. Peningkatan aktivitas fisik berdampak pada tingkat metabolisme basal (Arti et al., 2021). Jenis aktivitas fisik yang disarankan harus sesuai dengan tingkat kematangan motorik, kapasitas fisik, serta usia anak. Disarankan untuk menjalani aktivitas fisik selama 20-30 menit per hari. Mengurangi asupan energi berlebihan dan membuat pilihan makanan yang tepat merupakan salah satu intervensi untuk menghindari ketidakseimbangan dalam pola makan dan dampak buruk yang akan ditimbulkannya (Ridgway et al., 2019).

Pemicu meningkatnya obesitas di kalangan anak sekolah adalah *sedentary lifestyle* yang meningkat serta perubahan dalam pola konsumsi makanan jajanan di sekolah, yang memiliki dampak negatif terhadap kesehatan anak sekolah yang mengalami obesitas, maka penulis tertarik untuk meneliti hubungan konsumsi jajan dan *sedentary lifestyle* dengan IMT/U siswa obesitas di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Tahun 2024.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Hubungan Konsumsi Jajan dan *Sedentary Lifestyle* dengan IMT/U Siswa Obesitas di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Tahun 2024?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan konsumsi jajan dan *sedentary lifestyle* dengan IMT/U siswa obesitas di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam tahun 2024.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui hubungan antara konsumsi jajanan dengan IMT/U siswa obesitas di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam tahun 2024.
2. Untuk mengetahui hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan IMT/U siswa obesitas di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam tahun 2024.

#### 1.4 Manfaat Penelitian

1. Memberikan *input* untuk yayasan agar menerapkan program kantin sehat.
2. Penelitian ini diharapkan memberi dasar untuk pengembangan program intervensi yang lebih terarah dalam mencegah kejadian obesitas pada anak sekolah.
3. Sebagai landasan dan referensi bagi penelitian mendatang yang berhubungan dengan bidang terkait.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN