

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kelebihan berat badan dapat memengaruhi individu disemua kalangan, mulai dari masa kanak-kanak hingga orang dewasa sekalipun. Namun, studi ini berfokus pada kelompok remaja berusia 15-18 tahun. Periode remaja merupakan fase yang menyenangkan sekaligus penuh tantangan. Fase ini biasanya ditandai dari perubahan fisik, pola pikir hingga kehidupan sosial (Sugiatmi & Handayani, 2018). Masa remaja ini sendiri erat kaitannya dengan pertumbuhan fisik, dimana para remaja saat ini pastinya ingin mempunyai wajah yang menarik serta bentuk tubuh yang sempurna. Oleh karena itu masalah berat badan berlebih ataupun obesitas ini dapat menimbulkan kesulitan bagi sebagian remaja selama masa pubertas dan menjadi sumber kekhawatiran di awal masa remaja (Dewita, 2021).

Usia remaja merupakan masa peralihan ataupun masa pubertas, dimana diusia ini pertumbuhannya masih sangat pesat sehingga segala asupan gizi yang masuk kedalam tubuh harus diperhatikan. Hal tersebut terjadi karena perubahan biologis, perubahan fisik, bahkan perubahan pola pikir yang sangat terus berlanjut hingga ia dewasa (Jannah. 2016). Adapun salah satu penyakit yang merisaukan dimasa remaja yaitu obesitas. Karena kelebihan berat badan yang terjadi pada masa remaja merupakan masalah serius yang dapat terus berlanjut hingga ia dewasa. Obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak berlebih yang menyebabkan peningkatan berat badan, dan dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit degeneratif seperti gangguan kardiovaskular, diabetes, radang sendi, penyakit

kandung empedu, beberapa jenis kanker, gangguan pernapasan, serta masalah kulit. (Sofa, 2018).

Adapun faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja disebabkan oleh pola makan, faktor keturunan, faktor lingkungan, dan gaya hidup. Dimana para remaja jaman sekarang ini mempunyai kebiasaan yang tak lazim, seperti menjadi vegetarian, pemilih dalam makanan tertentu, tidak suka sayur hingga hanya menyantap kudapan junk food saja. Oleh sebab itu faktor-faktor yang berkontribusi terhadap obesitas meliputi konsumsi nutrisi makro yang berlebihan, seringkali mengonsumsi makanan cepatsaji, pola makan tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, dan faktor genetik dari orang tua yang mengalami obesitas, serta kebiasaan melewatkan sarapan (Gozali & Saraswati, 2017).

Obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan antar asupan yang masuk dengan pengeluaran energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Hal tersebut terjadi karena adanya peningkatan asupan makanan dengan kalori tinggi dibarengi rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan. Rendahnya aktivitas fisik ini juga berkaitan dengan kemajuan teknologi, di mana banyak remaja yang cenderung menghabiskan waktu-waktu luangnya di depan layar dibandingkan beraktivitas di luar ruangan (Rizona, 2020).

Indonesia saat ini menghadapi potensi peningkatan kasus obesitas. Data menunjukkan adanya kenaikan proporsi individu dewasa (>18 tahun) dengan berat badan berlebih dan obesitas, dari 10,5% pada 2007 menjadi 14,7% pada 2013, dan mengalami kenaikan lagi menjadi 21,7% pada 2018, dengan indikator kelebihan berat badan atau obesitas pada orang dewasa yaitu $IMT \geq 27$ (Kemenkes, 2018). Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar pada tahun 2018 *prevalensi* kelebihan berat badan atau obesitas para remaja dengan rentang usia 16-18 tahun sebanyak 1,6%,

dan mengalami peningkatan lagi pada tahun 2018 menjadi 4%. Adapun *pravelensi* kelebihan berat badan (obesitas) pada remaja rentang usia 13-15 tahun dikabupaten batubara ini sebesar 14,15% (Balitbangkes, 2019).

Adapun juga hasil riset awal yang dilakukan peneliti diketahui dari 70 orang siswa/siswi yang diambil dari 2 kelas (kelas XI IA-1 dan XI IA-2) pada Madrasah Aliyah Swasta Teladan Ujung Kubu Kecamatan Nibung Hangus Kabupaten. Berikut rinciannya:

Tabel 1.1 Prasurvei Penelitian

No	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
1	Kurus	15	24%
2	Normal	38	52%
3	Overweight	5	5%
4	Beresiko Obesitas	5	8%
5	Obesitas	7	11%
Jumlah		70	100%

Sumber: Para siswa/siswi kelas XI IA-1 dan XI IA-2

Dari tabel 1.1 diatas dapat diketahui bahwa terdapat 7 orang siswa/siswi yang mengalami obesitas, 5 orang yang terdeteksi beresiko obesitas dan 3 orang siswa/siswi yang berat badannya diatas normal (*Overweight*). Berdasarkan wawancara menggunakan metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), ditemukan bahwa mayoritas responden yang mengalami obesitas sering mengonsumsi minuman bersoda, makanan cepat saji, dan makanan tidak sehat, sementara sebagian kecil lainnya juga menyukai makanan tersebut namun dengan frekuensi yang lebih terbatas. Adapun juga mengenai pengetahuan gizi terdapat hampir semua siswa/siswi rendah akan pengetahuan tentang gizi.

Mengingat berbagai dampak negatif obesitas, penting untuk menangani masalah ini sejak dini. Obesitas tidak hanya berkaitan dengan masalah kesehatan fisik seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes, dan gangguan pernapasan, tetapi

juga dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, terutama dalam hal kepercayaan diri. Adapun faktor yang mempengaruhi obesitas bukan hanya pola makan saja, namun terdapat beberapa faktor lainnya, seperti halnya faktor keturunan, aktifitas fisik dan gaya hidup para remaja, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Analisis Faktor Penyebab Obesitas Pada Remaja Di Sekolah MAS Teladan Ujung Kubu Kecamatan Nibung Hangus Kabupaten Batubara”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah digunakan untuk menjelaskan permasalahan sebagai dasar penelitian, adapun masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Apakah faktor turunan menjadi penyebab terjadinya obesitas pada remaja di Madrasah Aliyah Swasta Teladan Ujung Kubu Kecamatan Nibung Hangus Kabupaten Batubara?
- 2) Apakah faktor pola makan menjadi penyebab terjadinya obesitas pada remaja di Madrasah Aliyah Swasta Teladan Ujung Kubu Kecamatan Nibung Hangus Kabupaten Batubara?
- 3) Apakah faktor aktifitas fisik menjadi penyebab terjadinya obesitas pada remaja di Madrasah Aliyah Swasta Teladan Ujung Kubu Kecamatan Nibung Hangus Kabupaten Batubara?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dalam riset ini yaitu untuk mengetahui apa saja faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja di Madrasah Aliyah Swasta Teladan Ujung Kubu Kecamatan Nibung Hangus Kabupaten Batubara.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk mengetahui apakah faktor turunan mempunyai pengaruh pada remaja yang mengalami obesitas.
- 2) Untuk mengetahui apakah pola makan mempunyai pengaruh pada remaja yang mengalami obesitas.
- 3) Untuk mengetahui apakah aktifitas fisik mempunyai pengaruh pada remaja yang mengalami obesitas.

1.4 Manfaat Penelitian:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat Teoritis dari penelitian ini yaitu penulis dapat memberikan masukan ilmu pengetahuan agar dapat menjadi bahan evaluasi bagi para remaja khususnya dalam menjaga kesehatan tubuh agar terhindar dari penyakit obesitas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Penulis

Untuk meningkatkan ilmu pengetahuan penulis mengenai faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja di Madrasah Aliyah Swasta Teladan Ujung Kubu Kecamatan Nibung Hangus Kabupaten Batubara.

2) Bagi Siswa/siswi

Diharapkan hasil dari riset ini dapat memberikan kontribusi dalam upaya pengendalian berat badan, serta meningkatkan kesadaran para siswa akan pentingnya melakukan aktivitas fisik seperti halnya berolahraga guna meningkatkan kualitas hidup.

