

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Akhir-akhir ini, masalah kegemukan (*overweighth* dan *obesitas*) menjadi fenomena yang harus ditangani. Pasalnya, kegemukan dapat menyebabkan berbagai penyakit berbahaya, seperti jantung koroner, tekanan darah tinggi, gangguan pernapasan dan yang lebih parahnya lagi dapat menyebabkan kematian. Tidak hanya dinegara maju, fenomena masalah kesehatan ini juga telah melanda masyarakat di negara-negara berkembang di dunia, tak terkecuali Indonesia. Perubahan gaya hidup dan kesibukan itulah yang memicu seseorang memanjakan diri untuk mengkonsumsi makanan-makanan yang mengandung lemak tinggi dan sedikit sekali melakukan aktifitas fisik (olahraga). Sehingga, hal seperti ini mendukung faktor terjadinya kelebihan berat badan atau yang biasa disebut dengan istilah kegemukan (Afifi, 2012).

Mursito (2003) mengemukakan bahwa, masyarakat yang berada dalam kelompok gemuk seringkali merasa memiliki banyak masalah. Beberapa diantaranya ialah merasa bahwa tubuhnya kurang indah serta tak mudah memperoleh pakaian yang pantas dan cocok ditubuh. Hal tersebut menyebabkan mereka lebih sukit tampil menarik dibandingkan dengan orang yang mempunyai tubuh normal.

Menurut *Cover Story* majalah *Newsweek* edisi 11 Agustus 2003 (dalam Kurniadi, 2007) memaparkan bahwa, penduduk dunia menjadi bertambah gemuk dewasa ini. Diungkapkan, gejala kegemukan juga terjadi dibagian dunia yang tengah mengalami kekurangan pangan. Data-data pertumbuhan orang yang

mengalami kegemukan (selama dua puluh tahun terakhir sejak 1980-an hingga kini) menunjukkan jumlah penderita kegemukan meningkat sangat pesat dan mencemaskan. Di Amerika (USA), presentasinya meningkat menjadi 31%. Jadi hampir sepertiga penduduk amerika mengalami masalah kegemukan. Data dari beberapa negara lain : Peru 32%, Argentina 27%, Inggris 23%, Meksiko 20%, Kuwait 37%, Rusia 18%, Iran 20%, Thailand 4% dan China 2%.

Adam (2012) mengemukakan bahwa obesitas mulai menjadi masalah kesehatan diseluruh dunia, bahkan WHO menyatakan bahwa obesitas sudah merupakan suatu epidemi global, sehingga obesitas sudah merupakan suatu problem kesehatan yang harus segera ditangani.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa obesitas merupakan salah satu dari 10 kondisi yang beresiko diseluruh dunia dan salah satu dari 5 kondisi yang beresiko di negara-negara berkembang. Di seluruh dunia, lebih dari 1 milyar orang dewasa adalah overweight dan lebih dari 300 juta adalah obesitas.

Berdasarkan data dari WHO tahun 2008, prevalensi obesitas di Indonesia sebesar 9,4% dengan pembagian pada pria mencapai 2,5% dan pada wanita 6,9%. Survey sebelumnya pada tahun 2000, presentasi penduduk Indonesia yang obesitas hanya 4,7% ($\pm 9,8$ juta jiwa). Ternyata hanya dalam 8 tahun prevalensi obesitas di Indonesia telah meningkat dua kali lipat. Sehingga kita perlu mewaspadaikan peningkatan yang lebih pesat dikarenakan gaya hidup sekarang ini yang semakin sedentary (santai dan bermalas-malasan) sebagai akibat dari

kemudahan teknologi. Sedangkan berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 laki-laki 24% dan perempuan sebanyak 47,5%.

Permasalahan gizi yang dialami oleh Indonesia saat ini adalah masalah peningkatan penyakit tidak menular seperti obesitas dan kelebihan berat badan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 dapat dilihat bahwa kejadian obesitas di Provinsi Gorontalo pada tahun 2010 laki-laki 18% dan perempuan 37,5% sedangkan pada tahun 2013 terjadi peningkatan yaitu laki-laki 24% dan perempuan sebanyak 47,5%.

Masa remaja merupakan waktu maksimal untuk proses perkembangan tinggi tubuh sehingga perkembangan tinggi tubuh lebih cepat dibanding perkembangan berat maupun pelebaran tubuh. Pada saat remaja, bahan makanan yang dikonsumsi diutamakan untuk keperluan penambahan tinggi tubuh. Setelah tinggi mencapai kondisi maksimal, bahan makanan tersebut dapat dipergunakan untuk pelebaran tubuh. Bila bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari dalam kondisi berlebihan, tubuh akan memanfaatkannya untuk pertumbuhan tinggi maupun pelebaran tubuh. Dalam kondisi seperti ini disarankan agar remaja banyak melakukan gerakan supaya pelebaran kesamping dapat dihambat sehingga tubuh tidak terlihat bertambah gemuk (Mursito, 2003). Remaja sangat beresiko mengalami obesitas karena pada masa itu mereka sering tidak memedulikan jenis makanan yang dikonsumsi, terlebih lagi remaja zaman sekarang sudah lebih modern dalam hal *life style* termasuk pola makan. Mereka lebih menyukai makanan siap saji (fast food) serta didukung oleh proses metabolisme yang cepat pada umur remaja dibanding usia lanjut.

Pola makan yang salah di masyarakat menyebabkan munculnya kasus-kasus kelebihan berat badan dan sebagai lainnya juga ada yang kekurangan berat badan. Mujur (2011) mengemukakan bahwa, keberhasilan pembangunan dapat memberi dampak negatif antara lain terjadinya gizi lebih sebagai dampak perubahan gaya hidup antaran lain pola makan. Pola makan modern yang kurang diimbangi oleh aktivitas fisik akan menimbulkan masalah gizi lebih. Akhir-akhir ini gizi lebih pada remaja banyak terjadi terutama di kota-kota besar ditandai oleh berat badan yang relatif berlebihan jika dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh.

Sementara itu berdasarkan hasil survey yang diperoleh peneliti setelah melakukan studi pendahuluan (observasi) di Kabupaten Bone Bolango sendiri khususnya di SMA Negeri 1 Kabila terdapat 349 siswa kelas X yang 42 orang diantaranya mengalami obesitas karena antara tinggi badan dan berat badan tidak sesuai. Disamping itu, peneliti juga melakukan wawancara tentang *life style* pada beberapa siswa yang mengalami obesitas tersebut, mereka mengatakan bahwa dalam sehari mereka makan lebih dari tiga kali, banyak ngemil dan malas untuk melakukan olahraga walaupun olahraga ringan seperti jalan pagi.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Hubungan Antara Pola Makan dan Aktifitas Fisik dengan Obesitas pada remaja SMA Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango“**

1.2 Identifikasi Masalah

1. Tingginya angka obesitas yang dialami para siswa SMA Negeri 1 Kabila
2. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 1 Kabila didapatkan bahwa ada masalah pada pola makan mereka seperti makan lebih dari tiga kali sehari dan sering ngemil.
3. Siswa yang mengalami obesitas mengatakan bahwa mereka malas untuk melakukan olahraga walaupun olahraga ringan seperti jalan pagi.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas, maka peneliti dapat mengambil rumusan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah ada hubungan antara pola makan dan aktifitas fisik dengan Obesitas pada Remaja SMA Negeri 1 Kabila”.

1.4 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui hubungan antara pola makan dan aktifitas fisik dengan obesitas di SMA Negeri 1 Kabila

2. Tujuan Khusus:

- 1) Untuk mengidentifikasi jumlah siswa yang mengalami Obesitas di SMA Negeri 1 Kabila
- 2) Untuk mengetahui pola makan pada remaja SMA Negeri 1 Kabila
- 3) Untuk mengetahui aktivitas fisik pada remaja SMA Negeri 1 Kabila

- 4) Untuk menganalisis hubungan pola makan dengan obesitas pada remaja SMA Negeri 1 Kabila
- 5) Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja SMA Negeri 1 Kabila

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan mendukung perkembangan ilmu pengetahuan, pengalaman dan wawasan ilmiah serta bahan penerapan ilmu metode penelitian, khususnya mengenai hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan obesitas dan dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk peneliti selanjutnya.

1.5.2 Manfaat

1. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber informasi yang bermanfaat, serta menambah wawasan dan pengetahuan siswa tentang hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan obesitas guna untuk mengurangi tingkat kejadian obesitas.

2. Manfaat Bagi Orang Tua

Diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan kepada orang tua tentang pentingnya pola makan yang sehat dan aktifitas fisik yang aktif agar anak terhindar dari obesitas.

3. Manfaat Bagi Institusi

Diharapkan menjadi sumber informasi pengetahuan ilmiah yang bermanfaat dalam bidang keperawatan dan meningkatkan peran pendidik dalam menyampaikan pengetahuan tentang obesitas.

4. Manfaat Bagi peneliti

Sebagai salah satu prasyarat kelulusan dalam menyelesaikan program sarjana keperawatan, menambah keterampilan bagi peneliti dalam melakukan penelitian serta dapat menambah pengetahuan tentang pola makan, aktivitas fisik dan obesitas.