

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Satu dekade terakhir jumlah penderita obesitas di dunia semakin meningkat dengan drastis sehingga menempatkan masalah ini menjadi salah satu masalah yang perlu mendapatkan perhatian yang serius (Freitag : 2011).

Menurut WHO pada tahun 2008 lebih dari 1,4 miliar orang dewasa yang berusia lebih dari 20 tahun mengalami *overweight* atau kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut lebih dari 200 juta orang dan hampir 300 juta wanita mengalami obesitas.

Indonesia menjadi salah satu negara yang mengalami peningkatan prevalensi obesitas yang cukup tinggi. Hal ini dapat dilihat dari laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 yang menyatakan bahwa prevalensi penduduk laki-laki dewasa obesitas pada tahun 2013 sebanyak 19,7 persen lebih tinggi dari tahun 2010 (13,9%) dan tahun 2007 (7,8%).

Peningkatan prevalensi obesitas juga terjadi pada remaja. Prevalensi kegemukan pada remaja usia 16-18 tahun menurut Riskesdas tahun 2010 masih kecil yaitu 1,4 persen dimana terdapat 11 provinsi di atas prevalensi nasional yaitu Kepulauan Bangka Belitung, Kepulauan Riau, DKI Jakarta, Jawa Barat, DI Yogyakarta, Jawa Timur, Kalimantan Selatan, Sulawesi Utara dan Gorontalo. Sedangkan pada tahun 2013 prevalensi gemuk pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 7,3 persen yang terdiri dari 5,7 persen gemuk dan 1,6 persen obesitas.

Sebanyak 15 provinsi dengan prevalensi di atas prevalensi nasional yaitu Bangka Belitung, Jawa Tengah, Sulawesi Selatan, Banten, Kalimantan Tengah, Papua, Jawa Timur, Kepulauan Riau, Gorontalo, DI Yogyakarta, Bali, Kalimantan Timur, Sulawesi Utara dan DKI Jakarta.

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa masalah kegemukan khususnya obesitas semakin meningkat prevalensinya setiap tahun di Indonesia. Bahkan Gorontalo termasuk salah satu provinsi yang memiliki prevalensi di atas nasional khususnya untuk remaja yang berusia 16-18 tahun.

Menurut Proverawati (2010) obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan lebih berat dari berat badan ideal karena adanya penumpukan lemak di tubuhnya.

Penyebab obesitas sangatlah beragam, karena selain dipengaruhi faktor internal seperti masalah genetika, faktor eksetnal seperti kebiasaan makan makanan yang berlebihan atau seringnya mengkonsumsi makanan berlemak (*fast food*) juga sangat berperan penting dalam pencetus terjadinya obesitas. Selain itu, kurangnya aktifitas fisik atau jarang melakukan olahraga juga merupakan salah satu faktor pencetus terjadinya obesitas.

Kegemukan dapat diturunkan dari generasi sebelumnya pada generasi berikutnya di dalam sebuah keluarga. Itulah sebabnya kita seringkali menjumpai orang yang gemuk cenderung memiliki anak-anak yang gemuk pula. Hal ini dimungkinkan karena pada saat ibu yang obesitas sedang hamil maka unsur lemak yang berjumlah besar dan melebihi ukuran normal secara otomatis diturunkan kepada sang bayi (Hasdianah, Siyoto & Peristyowati, 2014).

Orang yang obesitas lebih responsif dibandingkan dengan orang yang memiliki berat badan normal terhadap isyarat lapar eksternal, seperti rasa dan bau makanan, atau saatnya waktu makan. Orang yang obesitas cenderung makan bila ingin makan, bukan pаса saat lapar. Pola makan berlebih inilah yang menyebabkan sulit keluar dari masalah obesitas jika individu tidak memiliki control diri nsaat makan (Hasdianah, Siyoto & Peristyowati, 2014).

Kegemukan jarang dijumpai pada orang yang menjalani kehidupan aktif dan mempunyai pekerjaan yang melibatkan kerja fisik berat. Seseorang dengan aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan prevalensi terjadinya obesitas. Orang-orang kurang aktif memerlukan kalori dalam jumlah sedikit dibandingkan dengan orang dengan aktifitas fisik tinggi. Seseorang yang hidupnya kurang aktif, atau tidak melakukan aktifitas fisik yang seimbang dan mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, akan cenderung mengalami obesitas (Proverawati, 2010). Gaya hidup yang serba mudah dan santai yang membuat tubuh menjadi jarang bergerak atau menggunakan sedikit tenaga untuk aktivitas sehari-hari. Padahal dari makanan yang dikonsumsi, sebagian besarnya seharusnya dibakar agar tidak menumpuk menjadi lemak. Penumpukan lemak secara terus-menerus 13 akan membuat ukuran tubuh menjadi terus bertambah. Ini tentu saja akan menambah pundi-pundi lemak di bawah kulit

Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah makanan yang masuk dan keluar, serta kurangnya mengoptimalkan energi yang tersedia. Pola makanan siap saji dapat mempercepat tingkat obesitas. Penelitian membuktikan bahwa orang yang makan makanan siap saji secara teratur atau lebih dari dua kali

sehari dalam satu minggu memiliki perbedaan berat hingga lima kilogram daripada yang tidak mengonsumsi makanan siap saji. Makanan siap saji seperti burger, ayam goreng dan kentang goreng dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas secara cepat. Hal ini disebabkan jenis-jenis makanan tersebut mengandung lemak, garam dan kalori yang tinggi (Proverawati, 2010).

Makanan siap saji menjadi pilihan utama bagi kehidupan modern karena cara penyajiannya yang cepat sehingga orang-orang sibuk bisa memesan *fast food* dan memakannya sambil berdiri atau berjalan. Mereka juga bisa menikmati *fast food* di taman-taman di tengah kota sambil beristirahat siang. Zaman modern membawa perubahan besar bagi kehidupan sebab istri-istri yang dahulu menjadi ibu rumah tangga beralih fungsi menjadi wanita karir. Mereka tidak sempat lagi menyiapkan makanan untuk keluarga dan akhirnya memilih *fast food* sebagai salah satu pilihan menu makanan.

Makanan siap saji sangat digemari oleh remaja karena selain rasanya yang enak harga makanan jenis ini cukup terjangkau. Selain itu, jenis makanan ini sangat mudah ditemui karena saat ini banyak yang menjual jenis makanan siap saji mulai dari restoran, kantin sekolah dan pedagang kaki lima.

Remaja menurut Widyastuti (2010), adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan praktis, masa remaja yakni antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas.

Berdasarkan karakteristik remaja Widyastuti (2010) menjelaskan dalam bukunya bahwa remaja ada tiga tahap yaitu masa remaja awal, tengah dan

akhir. Remaja awal (10-12 tahun) dimana pada masa ini remaja tampak dan memang merasa lebih dekat dengan teman sebaya, tampak dan ingin bebas, tampak dan memang lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir yang khayal (abstrak). Masa remaja tengah (13-15) yaitu tampak dan merasa ingin mencari identitas diri, ada keinginan untuk berkencan atau ketertarikan pada lawan jenis, timbul perasaan cinta yang mendalam, kemampuan berpikir abstrak (berkhayal) makin berkembang dan berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual. Sedangkan masa remaja akhir (16-19 tahun) yaitu seolah ingin menampakan pengungkapan kebebasan diri, dalam mencari teman sebaya lebih selektif, memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya, dapat mewujudkan perasaan cinta, serta memiliki kemampuan berpikir khayal atau abstrak.

Banyak remaja yang memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal atau obesitas. Hal ini disebabkan oleh pola konsumsi makanan yang berlemak (*fast food*) disertai kurangnya aktifitas tubuh, dan ada yang terjadi karena pengaruh genetik.

Makanan siap saji atau *fast food* atau *junk food* adalah makanan tidak bergizi atau makanan tidak berguna. Makanan siap saji adalah makanan yang sama seperti sampah atau rongsokan artinya tidak memiliki manfaat nutrisi bagi tubuh melainkan mendatangkan dampak negatif dan dapat merusak kesehatan. Selain itu makanan-makanan ini dapat mengakibatkan gangguan kesehatan seperti obesitas (kegemukan), diabetes (kencing manis), hipertensi pengerasan pembuluh darah (aterosklerosis), penyakit jantung koroner, stroke, kanker dan sebagainya.

Bahaya yang mengancam dibalik konsumsi makanan siap menjadi tidak berarti disaat mulai menjamurnya berbagai macam iklan *fast food* yang muncul di berbagai media sosial. Resiko terkena penyakit seperti jantung seakan terlupakan oleh iklan-iklan yang menggoda selera. Bahkan saat di rumah ketika perut lapar, banyak yang lebih memilih untuk memesan *fast food* yang menyediakan jasa pesan antar daripada memasak makanan seperti sayuran yang banyak mengandung serat atau mengonsumsi buah-buahan.

Untuk mengatasi peningkatan obesitas diperlukan koordinasi baik dari pemerintah dan berbagai macam instansi terkait untuk lebih banyak melakukan promosi kesehatan berupa penyuluhan kesehatan atau iklan-iklan tentang bahaya mengonsumsi makanan siap saji. Kurangnya informasi tentang bahaya mengonsumsi makanan siap saji turut berperan dalam peningkatan jumlah obesitas setiap tahun.

Konsumsi makanan siap saji harus sesuai dengan kebutuhan tubuh, karena jika mengonsumsi makanan siap saji namun tidak melakukan aktifitas fisik maka energi yang diperoleh dari mengonsumsi makanan tersebut akan disimpan dalam tubuh dalam bentuk lemak dan bila hal ini berlangsung tiap harinya maka lemak dalam tubuh akan menyebabkan obesitas.

Berdasarkan hasil observasi teridentifikasi 254 orang yang mengalami obesitas di SMK Negeri 1 Gorontalo yang tersebar di kelas X, XI dan XII. Dari hasil observasi di kantin-kantin sekolah SMK Negeri 1 Gorontalo banyak dijual makanan siap saji seperti mie instan, sosis, gorengan, dan makanan siap saji lainnya. Setelah dilakukan wawancara dengan siswa SMK Negeri 1 Gorontalo

pada tanggal 17 september 2014, mereka lebih senang membeli makanan siap saji seperti mie bakso, mie instan, *snack* atau makanan ringan dan minuman-minuman bersoda yang mengandung kalori yang tinggi daripada makanan yang seperti buah-buahan dan sayuran yang banyak mengandung serat. Makanan siap saji dinilai memiliki rasa yang enak, mudah ditemui dan harganya sangat terjangkau sehingga menjadi makanan yang wajib dikonsumsi tiap hari. Bahkan jika ingin mengonsumsi makanan siap saji dari restoran mereka mengatakan tidak terlalu sulit untuk mendapatkannya karena sudah banyak restoran siap saji yang menyediakan jasa pesan antar (*delivery*) sehingga tidak perlu mendatangi restoran dan dapat diantarkan pada siswa kapan saja dalam waktu yang tidak terlalu lama.

Penelitian sebelumnya dilakukana oleh Wahyuni (2013) menunjukkan bahwa proporsi obesitas lebih tinggi pada remaja yang sering mengonsumsi *fast food* (45,16%) dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsi *fast food* (5,88%). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk mengangkat sebuah judul yaitu *Hubungan Makanan Siap Saji dengan Tingkat Obesitas pada Remaja Kelas XII di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo.*

1.2 Identifikasi Masalah

1. Dalam 2-3 tahun terakhir jumlah obesitas semakin meningkat.
2. Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10.8 dan prevalensi gemuk pada remaja umur 16 – 18 tahun sebanyak 7,3 persen.
3. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 dapat disimpulkan bahwa obesitas semakin meningkat prevalensinya setiap tahunnya di Indonesia. Bahkan Gorontalo termasuk salah satu provinsi yang prevalensi obesitasnya diatas prevalensi nasional.
4. Berdasarkan hasil observasi teridentifikasi 254 orang yang mengalami obesitas di SMK Negeri 1 Gorontalo yang tersebar di kelas X, XI dan XII.
5. Siswa SMK Negeri 1 Gorontalo mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara obesitas dan kebiasaan konsumsi makanan siap saji pada siswa kelas XII di SMK Negeri 1 Gorontalo?”

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Apakah ada Hubungan antara konsumsi makanan siap saji dengan obesitas pada remaja kelas XII di SMK Negeri 1 Gorontalo”

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi jumlah obesitas pada remaja kelas XII di SMK Negeri 1 Gorontalo
2. Mengidentifikasi konsumsi makanan siap saji pada remaja kelas XII di SMK Negeri 1 Gorontalo
3. Menganalisis hubungan konsumsi makanan siap saji dengan obesitas pada remaja kelas XII di SMK Negeri 1 Gorontalo

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Menambah wawasan bagi para pembaca khususnya mahasiswa keperawatan sebagai tambahan pengetahuan dan sebagai referensi dalam memahami hubungan antara konsumsi makanan siap saji dengan obesitas dan sebagai tambahan masukan untuk peneliti selanjutnya, dalam melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berbeda.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi sekolah

Untuk menambah referensi pada perpustakaan dan dapat menjadi masukan bagi yang membacanya. Serta sebagai informasi dalam mengambil langkah yang tepat untuk mengurangi prevalensi obesitas pada remaja.

b. Bagi Pemerintah

Sebagai dasar informasi dalam melakukan upaya promotif dan preventif melalui program penanggulangan gizi lebih/obesitas pada remaja.

c. Bagi peneliti

Dapat menjadi wahana untuk menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian.