

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi di zaman modern ini. Di kalangan remaja saat ini, obesitas sudah menjadi permasalahan yang sangat merisaukan karena dapat menurunkan rasa percaya diri seseorang dan menyebabkan gangguan psikologis yang serius. Dapat dibayangkan jika obesitas terjadi pada remaja, maka remaja tersebut akan tumbuh menjadi remaja yang kurang percaya diri (Suryaputra, 2012).

Obesitas pada remaja disebabkan karena faktor yang bersifat multifactor baik yang bersifat genetic, lingkungan maupun faktor psikologis. Obesitas biasanya timbul pada saat anak dan remaja apabila berkelanjutan hingga dewasa maka akan sulit diatasi secara konvensional. Menurut Soetjningsih (2007), beberapa komplikasi yang ditimbulkan oleh obesitas pada remaja adalah gangguan pernapasan, gangguan tidur, hipertensi, penyakit jantung koroner, diabetes, menstruasi tidak teratur dan gangguan psikologi.

Pada saat ini di mana lebih dominan di temukan wanita yang obesitas di banding dengan laki-laki. Wanita yang mengalami berat badan berlebih beresiko menderita penyakit sendi lebih tinggi pada saat usia menua. Pada saat ini terjadi growth spurt yaitu puncak pertumbuhan tinggi badan (peak high velocity) dan berat badan (peak weight velocity). Kecepatan pertumbuhan TB rata-rata mencapai 20 cm/tahun pada laki-laki dan 16 cm/tahun pada perempuan. Demikian pula kecepatan

pertumbuhan BB rata-rata mencapai 20 Kg/tahun pada laki-laki dan 16 Kg/tahun pada perempuan.

Era globalisasi saat ini, dimana sudah banyak tersedianya alat transportasi dan meningkatnya teknologi di kalangan remaja membuat mereka cenderung kurang gerak, atau menggunakan sedikit tenaga untuk aktivitas sehari-hari. Ditambah lagi banyaknya remaja yang cenderung menggemari permainan yang kurang menggunakan energi, seperti menonton televisi, play station, atau game di komputer. Selain itu, kebiasaan menonton TV berjam-jam dengan menyediakan berbagai macam cemilan menyebabkan kebiasaan makan yang tanpa disadari dapat memicu terjadinya kenaikan berat badan.

Makanan siap saji secara terbatas diartikan sebagai makanan siap santap yang berasal dari negara barat. Dimana pola mengkonsumsi makanan siap saji sudah menjadi kebiasaan di kalangan masyarakat terutama yang tinggal di kota-kota besar. Umumnya makanan siap saji disukai anak-anak, remaja, maupun orang dewasa karena rasanya sesuai dengan selera dan harganya terjangkau serta sangat mudah di temukan. Saat ini konsumsi makanan siap saji di kalangan remaja perlu mendapat perhatian orang tua. Banyaknya makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori sehingga konsumsi yang berlebihan akan menimbulkan masalah obesitas.

Kehidupan sosial serta kesibuan para mahasiswa sering mempengaruhi pola makan mereka, dimana mereka lebih suka makanan yang serba instan yang berasal dari luar rumah. Makanan siap saji biasanya mengandung zat gizi yang terbatas atau

rendah (kalsium, riboflavin, vitamin A, magnesium, vitamin C, folat dan serat), serta mengandung lemak dan natrium yang cukup tinggi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sheva Arlinda (2015) di dapati remaja yang sering mengkonsumsi *fast food* memiliki resiko 6 kali lipat mengalami obesitas di bandingkan dengan yang tidak sering mengkonsumsi *fast food*. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Wahyuni (2013) di dapati terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja Di Akademi Kebidanan Muhammadiyah Banda Aceh (Pvalue = 0,000)

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada 60 orang penghuni kost. Di kost siva berjumlah 22 orang, di kost putri beringin 20 orang dan di kost putri 2s ada 18 orang. di dapati ada 10 orang mahasiswa yang tinggal di kost yang mengalami obesitas dan tersebar di 3 kost tersebut. Dari hasil wawancara didapatkan 7 orang sering mengkonsumsi bakso/pangsit, gorengan dan mie instan ketika menjelang siang hari dan malam, serta hampir semua dari anak kost tidak pernah melakukan kegiatan olahraga setiap minggunya.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik dan mengambil judul ”Pengaruh Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Siap Saji Terhadap Obesitas Pada Penghuni Kost Di Wilayah Kampus 1 Universitas Negeri Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang maka identifikasi masalahnya adalah sebagai berikut :

1. Meningkatnya prevalensi obesitas pada remaja dan orang dewasa setiap tahunnya

2. Tingginya frekuensi konsumsi makanan siap saji pada penghuni kost mencapai > 3x perminggu
3. Berdasarkan observasi awal yang di lakukan pada 10 penghuni kost yang di dapatkan 7 penghuni kost yang mengalami obesitas di sebabkan oleh pola konsumsi makanan siap saji yang berlebihan seperti mie instan dan untuk 3 orang lainnya disebabkan oleh kurangnya kebiasaan berolahraga

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji terhadap obesitas pada penghuni kost di wilayah Kampus 1 Universitas Negeri Gorontalo”.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji terhadap obesitas pada penghuni kost di wilayah Kampus 1 Universitas Negeri Gorontalo

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui pengaruh kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji pada penghuni kost terhadap obesitas
2. Untuk mengetahui pengaruh pola mengkonsumsi makanan siap saji terhadap obesitas pada penghuni kost.

3. Untuk mengetahui pengaruh kebiasaan olahraga terhadap obesitas pada penghuni kost

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Dapat meningkatkan dan menambah wawasan bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian yang berhubungan tentang kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji pada penghuni kost. Serta dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan tentang gizi dalam hal ini mengenai kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji terhadap obesitas yang sudah di pelajari di kampus kepada penghuni kost.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi penelitian selanjutnya, sebagai referensi untuk melaksanakan penelitian lanjut yang berkaitan dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji pada penghuni kost terhadap obesitas
2. Bagi yang instansi, penelitian di harapkan dapat di jadikan sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam perencanaan atau pengambilan kebijakan kedepannya untuk peningkatan status kesehatan pada remaja khususnya yang tinggal di kost.
3. Bagi penghuni kost, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai informasi tentang bahayanya mengkonsumsi makanan siap saji terhadap kesehatan.