

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Pendahuluan

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM). Salah satu yang berperan dalam peningkatan kualitas SDM adalah gizi yang baik, terutama untuk peningkatan gizi remaja. Remaja adalah individu pria maupun wanita yang berada pada usia antara anak-anak dan dewasa. Remaja merupakan kelompok orang yang berusia 10-19 tahun. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi pada masa remaja akan mempengaruhi status gizi remaja tersebut. Asupan zat-zat gizi yang seimbang dan sesuai kebutuhan remaja akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan dan kecukupan akan menimbulkan masalah gizi baik gizi lebih maupun gizi kurang (Sulistyoningsih, 2011).

Kegemukan dan obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat merusak kesehatan. Jumlah anak-anak dan remaja mengalami kegemukan di seluruh dunia telah meningkat sepuluh kali lipat dalam empat dekade terakhir. Tingkat obesitas pada anak-anak dan remaja dunia meningkat dari kurang dari 1% (setara dengan lima juta anak perempuan dan enam juta anak laki-laki) pada tahun 1975 menjadi hampir 6% pada anak perempuan (50 juta) dan hampir 8% pada anak laki-laki (74 juta) pada tahun 2018 (Nurazizah, 2019).

Di Indonesia prevalensi obesitas (kelebihan berat badan) sentral pada remaja umur ≥ 15 tahun sampai dengan 18 tahun pada tahun 2018 sebesar 31,0%, meningkat dari tahun 2013 sebesar 26,6% dan tahun 2007 sebesar 18,8%. Indikator obesitas (kelebihan berat badan) sentral yaitu lingkaran perut pada perempuan >80 cm dan >90 cm. Sementara itu pada usia dewasa >18 tahun pada tahun 2018, proporsi obesitas sebesar 21,8%, meningkat dari tahun 2013 sebesar 14,8% dan 10,5% pada tahun 2007 (Kemenkes RI, 2018).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2018 prevalensi pada usia remaja Provinsi Gorontalo *overweight* 15,6% dan obesitas 23,2%. Pada remaja usia 16–18 tahun prevalensi *overweight* adalah 9,7% dan obesitas 3,6%. Data Kabupaten/Kota Provinsi Gorontalo pada tahun 2018, menunjukkan prevalensi obesitas pada penduduk dewasa (>15 tahun) yaitu Kabupaten Gorontalo 34,7%, Kota Gorontalo 37,9%, Kabupaten Bone Bolango 24,3%, Kabupaten Boalemo 19,8%, Kabupaten Pohuwato 17,8%.

Obesitas atau kegemukan memiliki dampak buruk bagi kesehatan karena dapat menyebabkan gangguan fungsi metabolisme tubuh di kemudian hari. Beberapa penyakit yang disebabkan oleh obesitas adalah penyakit jantung, stroke, dan juga diabetes atau kencing manis. Penyakit-penyakit ini apabila tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan kematian (Fadhilah, 2017). Sementara itu, dampak lainnya adalah terganggunya hormon perkembangan tubuh anak sehingga bisa berakibat pada lambatnya pubertas hingga tidak optimalnya perkembangan organ reproduksi (Yuliani, 2018).

Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial. Peningkatan konsumsi makanan siap saji (*fast food*), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas (Nurazizah, 2019).

Lemak adalah salah satu sumber energi bagi tubuh yang berpengaruh terhadap kegemukan pada remaja (Fentiana, 2012). Konsumsi tinggi lemak dalam jangka waktu yang panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya kegemukan (gizi lebih dan obesitas) dan meningkatkan berat badan, sehingga kandungan lemak pada makanan perlu diperhatikan (Widodo, 2014). Apabila asupan lemak berlebih, maka akan disimpan sebagai lemak tubuh. Tubuh memiliki kemampuan menyimpan lemak yang tidak terbatas, sehingga jika konsumsi lemak tinggi maka risiko terjadinya kegemukan semakin besar.

Sebagian besar remaja dalam kegiatan sehari-hari melakukan aktivitas dengan gerak yang sedikit seperti bermain gadget, menonton televisi dan lebih memilih sedikit aktivitas di dalam ruangan. Bagi remaja yang masih sekolah, aktivitas disekolah dengan jam pelajaran 8 kali 45 menit dengan waktu istirahat 2 kali 15 menit, sementara jam pendidikan olahraga hanya 2 kali 45 menit per minggu nya, sehingga kurang dalam melakukan aktivitas fisik (Sari, 2017). Aktivitas fisik yang kurang pada remaja berkontribusi besar terhadap kejadian obesitas dikarenakan ketidakseimbangan energi ke arah positif sehingga mengarah pada penyimpanan energi dan penambahan berat badan (Irdianty, 2015).

Observasi data awal, berdasarkan data Kependudukan Kelurahan Dembe I, jumlah remaja berusia 15-19 tahun tahun 2019 berjumlah 443 orang. Peneliti kemudian melakukan wawancara pada 10 orang remaja berusia 15-19 tahun di Kelurahan Dembe I yang terlihat fisiknya memiliki berat badan berlebih atau kegemukan. Ketika ditanyakan makanan apa sering dikonsumsi sehari-hari, didapatkan informasi bahwa 8 orang menyatakan menyukai dan sering mengonsumsi makanan-makanan yang mengandung lemak tinggi. Ketika ditanyakan tentang aktivitas fisik sehari-hari seperti olah raga, mengangkat benda berat, membersihkan rumah dan lingkungan, didapatkan informasi sebanyak 7 orang menyatakan bahwa kurang melakukan aktivitas fisik karena kesibukan studi di sekolah dan ketika dirumah langsung beristirahat sehingga tidak memiliki waktu untuk berolahraga. Membersihkan rumah pun dilakukan ketika ada waktu luang

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik terhadap Kegemukan pada Remaja Usia 15-19 Tahun di Kelurahan Dembe I Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo”

1.2 Identifikasi Masalah

1. Data Kabupaten/Kota Provinsi Gorontalo pada tahun 2018, menunjukkan prevalensi obesitas pada penduduk dewasa (>15 tahun) Kota Gorontalo sebesar 37,9%, terbesar diantara 6 Kabupaten Kota di Provinsi Gorontalo.
2. Wawancara pada 10 orang remaja berusia 15-19 tahun di Kelurahan Dembe I ketika ditanyakan makanan apa sering dikonsumsi sehari-hari, didapatkan

informasi bahwa 8 orang menyatakan menyukai dan sering mengonsumsi makanan-makanan yang mengandung lemak tinggi.

3. Dari 10 orang yang diwawancarai, ketika ditanyakan tentang aktivitas fisik sehari-hari seperti olah raga, mengangkat benda berat, membersihkan rumah dan lingkungan, didapatkan informasi sebanyak 7 orang menyatakan bahwa kurang melakukan aktivitas fisik karena kesibukan studi di sekolah dan ketika dirumah langsung beristirahat sehingga tidak memiliki waktu untuk berolahraga. Membersihkan rumah pun dilakukan ketika ada waktu luang.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan “apakah terdapat pengaruh asupan lemak dan aktivitas fisik terhadap kegemukan pada remaja usia 15-19 tahun di Kelurahan Dembe I Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo?”.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Mengetahui pengaruh asupan lemak dan aktivitas fisik terhadap kegemukan pada remaja usia 15-19 tahun di Kelurahan Dembe I Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo.

1.4.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi asupan lemak pada remaja usia 15-19 tahun di Kelurahan Dembe I Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo.

2. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada remaja usia 15-19 tahun di Kelurahan Dembe I Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo.
3. Mengidentifikasi kegemukan pada remaja usia 15-19 tahun di Kelurahan Dembe I Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo.
4. Menganalisis pengaruh asupan lemak terhadap kegemukan pada remaja usia 15-19 tahun di Kelurahan Dembe I Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo.
5. Menganalisis pengaruh aktivitas fisik terhadap kegemukan pada remaja usia 15-19 tahun di Kelurahan Dembe I Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo.
6. Menganalisis pengaruh asupan lemak dan aktivitas fisik secara stimultan terhadap kegemukan pada remaja usia 15-19 tahun di Kelurahan Dembe I Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Institusi Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan kajian dalam menentukan arah program kesehatan gizi terutama di Kelurahan Dembe I terkait penanganan kegemukan pada remaja.

1.5.2 Bagi Remaja

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi kesehatan mengenai kegemukan serta dapat mengubah perilaku kesehatan remaja agar terhindar dari kegemukan.

1.5.3 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai kegemukan pada remaja. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi dalam melakukan penelitian lebih lanjut mengenai Kegemukan pada remaja.

