

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan makhluk hidup khususnya manusia. Pada fase atau periode ini merupakan peralihan atau perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa baik perubahan secara biologik, perubahan secara psikologik maupun perubahan secara sosial. Menurut Wahyuningsih & Ningrat & Ningrat (2019, h. 8) dijelaskan bahwa Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Perubahan pada remaja dibagi dalam tiga tahap yaitu remaja awal (*early adolescent*) terjadi pada usia 12-14 tahun, pertengahan middle adolescent) terjadi pada usia 15-17 tahun, dan akhir (*late adolescent*) terjadi pada usia 18-21 tahun. Menurut World Health Organization (WHO), batasan remaja secara umum adalah mereka yang berusia 10 tahun sampai 19 tahun.

Perubahan yang terjadi seperti halnya perubahan secara fisik biasanya ditunjukkan dengan perubahan bentuk atau ukuran tubuh baik remaja pada pria maupun wanita, perubahan fisik pada pria ditunjukkan dari suara yang mulai membesar dan juga tumbuhnya jakun, jenggot serta kumis. Sedangkan untuk remaja wanita perubahan fisik ditunjukkan dengan tumbuhnya buah dada, pinggul yang mulai membesar serta datangnya fase menstruasi. Dari berbagai Perubahan-perubahan tersebut tentunya akan mempengaruhi gaya hidup pada remaja baik secara tingkah laku maupun kebiasaan sehari-hari, seperti halnya bersikap di dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Kebiasaan remaja terhadap makanan sangat beragam seperti

makan berlebihan, mengikuti *trend* dengan makan makanan cepat saji tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang mereka butuhkan. Sehingga dengan kondisi tersebut, remaja akan beresiko mengalami yang Namanya Obesitas atau *Overweight*.

Menurut Wahyuningsih & Ninggrat & Ninggrat (2019, h. 10) menyatakan bahwa Kelebihan berat badan (*overweight*) adalah suatu keadaan dimana berat badan seseorang melebihi normal, sedangkan obesitas adalah suatu keadaan penumpukan lemak tubuh yang berlebih, sehingga berat badan seseorang jauh di atas normal dan dapat membahayakan Kesehatan. Dapat diketahui Bersama bahwa Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang kian meningkat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2021) dalam buku Unicef (2019, h. 8) disebutkan Pada 2018, 1 dari 5 anak usia sekolah (20 persen, atau 7,6 juta), 1 dari 7 remaja (14,8 persen, atau 3,3 juta) dan 1 dari 3 orang dewasa (35,5 persen, atau 64,4 juta) di Indonesia hidup dengan kelebihan berat badan atau obesitas.

Obesitas pada remaja tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik tetapi juga berdampak pada kesehatan mental dan sosial mereka. Remaja yang mengalami obesitas berisiko lebih tinggi untuk menderita penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, hipertensi, penyakit jantung, dan gangguan metabolik lainnya di masa dewasa. Selain itu, stigma sosial dan tekanan psikologis yang dialami dapat mengganggu perkembangan psikososial remaja. Dalam Wahyuningsih & Ninggrat (2019:9) Data WHO, lebih dari 1,4 miliar orang dewasa memiliki berat badan berlebih dan 2,8 juta orang dewasa meninggal tiap tahun karena obesitas dan berat berlebih yang menyebabkan

munculnya berbagai penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung. Dengan demikian obesitas merupakan salah satu masalah serius yang harus diperhatikan.

Seiring dengan perkembangan zaman, teknologi yang semakin merajalela banyak aktifitas yang dulunya dilakukan dengan aktifitas fisik seperti halnya dengan jalan kaki apabila ingin keluar rumah sekarang sudah mulai malas untuk melakukan aktifitas secara fisik dan banyak yang menggunakan sepeda motor dan bahkan sekarang sudah ada teknologi berupa sepeda listrik yang sedang nge-trend dikalangan masyarakat. selain itu perkembangan internet wifi yang sudah menyebar dan bahkan menjangkau sampai ke pelosok desa, banyak remaja sekarang yang menghabiskan Waktu dengan cara duduk di depan komputer atau laptop berjam-jam atau bahkan didepan layar *handpon* sampai mereka lupa Waktu, hal tersebut sudah menjadi kebiasaan sehingga mengakibatkan kurangnya aktifitas fisik pada diri seorang remaja. Wahyuningsih & Ningrat & Ningrat (2019, h. 14-15) menyatakan bahwa Seseorang dengan aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan angka kejadian terjadinya obesitas. Orang-orang yang kurang aktif memerlukan energi dalam jumlah sedikit dibandingkan orang dengan aktivitas tinggi. Seseorang yang hidupnya kurang aktif (*sedentary life*) atau tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang dan mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, akan cenderung mengalami obesitas. Padahal dengan beraktifitas secara fisik akan mengurangi kejadian obesitas dimana aktifitas fisik dapat melatih otot tubuh dan bahkan hampir sebagian tubuh untuk aktif bergerak, sehingga dapat menghindari terjadinya penimbunan lemak yang

berlebihan di dalam tubuh dan terhindar dari risiko terjadinya obesitas atau *Overweight*.

Selain itu, melihat realita khususnya pada remaja yang berada dan tinggal di Desa Lenteng Timur menunjukkan banyak remaja yang cenderung lebih menyukai dan memilih makanan yang cepat saji atau instan ketimbang makanan yang bernutrisi dan memiliki kandungan serat yang tinggi. Hal itu dikarenakan karena remaja banyak yang mengikuti *trend* sosial atau mode yang sedang berkembang sehingga hal tersebut mempengaruhi terhadap perilaku konsumsi dikalangan pada remaja. Selain itu ada beberapa faktor lain yang menjadi penyebab resiko terjadinya obesitas yaitu faktor Lingkungan atau tempat tinggal dan juga lingkungan keseharian disekolah yang sangat memiliki peran penting dalam menentukan pola makan dan aktivitas fisik remaja. Ada banyak kejadian mengenai obesitas pada anak tidak semata-mata karena pola makan dirumah, tapi juga pengaruh dari lingkungan sekolah (teman, guru) dan juga iklan makanan tidak sehat yang sering tampil dibeberapa media elektronik. Ketersediaan makanan cepat saji yang tinggi kalori serta rendah nutrisi, serta kurangnya fasilitas untuk aktivitas fisik, turut menyumbang pada meningkatnya resiko obesitas. Anak-anak, remaja, dan orang dewasa Indonesia secara keseluruhan memiliki pola makan yang buruk, ditandai dengan asupan makanan dan minuman tinggi gula, garam, lemak (GGL) yang berlebihan dan konsumsi buah dan sayuran yang tidak mencukupi. Sekitar 2 dari 3 anak dan remaja berusia 5-19 tahun (66,7 persen) dan orang dewasa di atas 20 tahun (64,3 persen) mengonsumsi satu atau lebih minuman berpemanis gula per hari², sedangkan 9 dari 10 (masing masing

96,7 dan 94,9 persen) tidak mengonsumsi lima porsi buah dan sayuran sebagaimana yang direkomendasikan setiap hari. Unicef (2019:9). Banyak remaja yang cenderung tidak memikirkan akan kepentingan kesehatannya karena sudah terpengaruh dengan budaya lingkungan sekitar dikalangan remaja. Makanan cepat saji memang menawarkan Harga dan kenyamanan yang terjangkau, namun disisi lain ada dampak negatif seperti halnya kandungan gizi dalam makanan cepat saji cenderung rendah, tinggi kalori dan mengandung lemak yang tinggi sehingga akan berdampak buruk pada Kesehatan. Obesitas terjadi akibat mengonsumsi kalori lebih banyak dari yang diperlukan tubuh. Penyebab obesitas pada remaja terlihat cenderung kompleks, multifaktorial, dan berperan sebagai pencetus terjadinya penyakit kronis dan degenerative. Wahyuningsih & Ninggrat (2019:12).

Maka dari beberapa permasalahan dan kronologi terkait faktor resiko terjadinya obesitas pada remaja di Desa Lenteng Timur ada beberapa hal yang harus dilakukan untuk mencegah resiko terjadinya obesitas pada remaja artinya membutuhkan solusi yang sangat tepat, Adapun beberapa hal yang harus diperhatikan oleh para remaja yang ada di Desa Lenteng Timur dalam mencegah resiko terjadinya obesitas pada remaja yaitu remaja harus bisa menjaga pola makan yang sehat, para remaja harus mengonsumsi macam makanan yang kaya akan nutrisi, berprotein seperti sayuran, buah serta biji-bijian. selain itu untuk para remaja agar bisa mengurangi mengonsumsi makanan cepat saji, minuman bersoda atau minuman yang mengandung kandungan gula yang tinggi sehingga menyebabkan resiko terjadinya obesitas. hal penting yang harus diperhatikan juga harus rutin berolahraga.

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diketahui bahwa tingginya angka kejadian masalah obesitas pada remaja menjadi permasalahan serius yang harus difikirkan, mengingat pada penderita obesitas beresiko menderita berbagai macam penyakit. Sehingga dari hal tersebut dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui factor resiko terjadinya obesitas pada remaja di Desa Lenteng timur Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep dengan harapan dapat menemukan Langkah atau cara dalam melakukan penjegahan terhadap terjadinya obesitas pada remaja di Desa Lenteng Timur.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka dapat dirumuskan pokok permasalahan dalam penelitian ini yaitu : Bagaimana Pengaruh Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja di Desa Lenteng Timur ?

1.2 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui :

1. Menganalisis pengaruh pola makan dengan resiko obesitas pada remaja
2. Menganalisis pengaruh aktifitas fisik dengan resiko obesitas pada remaja

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat kepada semua pihak serta bermanfaat secara teoritis dan praktis nantinya.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat dan menambah wawasan serta pengetahuan khususnya tentang faktor resiko terjadinya obesitas pada remaja. Selain itu juga mengetahui hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan resiko obesitas pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pemerintah atau Dinas Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang faktor terjadinya obesitas pada remaja, dan juga sebagai bahan dalam membuat kebijakan atau program pencegahan yang lebih tepat sasaran dapat dirancang dan diimplementasikan oleh berbagai pemangku kepentingan yang ada di Kabupaten Sumenep.

2. Bagi Remaja

Sebagai bahan informasi untuk mencegah resiko terjadinya obesitas dan meningkatkan kesadaran para remaja untuk selalu menjaga pola hidup sehat.

3. Bagi Universitas Wiraraja Sumenep

Sebagai referensi teori tentang obesitas sehingga bisa dijadikan rujukan Ketika ada mahasiswa yang ingin melakukan penelitian dimasa yang akan datang khususnya tentang faktor resiko terjadinya obesitas pada remaja.

4. Bagi peneliti

Menambah pengalaman dan pengetahuan tentang masalah Kesehatan yang ada di Masyarakat yang ada di Kecamatan Lenteng khususnya terkait masalah faktor resiko terjadinya Obesitas atau *Overweight* pada remaja.