

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Obesitas merupakan salah satu permasalahan gizi yang banyak dijumpai pada golongan masyarakat yang menengah ke atas. Makhluh hidup akan mencapai keseimbangan jika energi yang masuk sama dengan energi yang dikeluarkan (Waspadji dkk, 2010). Obesitas pada remaja perlu mendapatkan perhatian, dikarenakan obesitas yang terjadi pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. Salah satu yang digunakan untuk menentukan seseorang dewasa obesitas atau tidak adalah dengan menggunakan ukuran IMT (Indeks Massa Tubuh). Seseorang dikatakan obesitas jika nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) diatas $30,0 \text{ kg}/\text{m}^2$, sedangkan IMT antara $25 - 29 \text{ kg}/\text{m}^2$ disebut pre obesitas. Untuk orang asia, IMT diatas $25 \text{ kg}/\text{m}^2$ termasuk obesitas (WHO, 2008).

Obesitas mulai menjadi masalah di seluruh dunia, bahkan WHO menyatakan bahwa obesitas sudah merupakan epidemi global, sehingga obesitas sudah menjadi problem kesehatan yang harus segera ditangani Saat ini diseluruh dunia terdapat peningkatan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas hingga mencapai tingkat yang membahayakan. Prevalensi obesitas di seluruh dunia mengalami peningkatan dalam 30 tahun terakhir. Salah satu kelompok umur yang beresiko terjadinya gizi lebih adalah usia remaja.

Prevalensi obesitas remaja Indonesia pada laki-laki umur 18 tahun adalah 6,2%, sedangkan pada perempuan umur 18 tahun adalah 12,7% (Risikesdas, 2013). Prevalensi angka obesitas pada remaja di tingkat Provinsi Jawa Tengah sebesar 11,19%, sedangkan prevalensi remaja yang menderita obesitas di tingkat Kota Semarang sebesar 11,09% (Dinkes, 2016).

Remaja yang mengalami obesitas akan menarik diri dari pergaulan, kurang leluasa dalam melaksanakan kegiatan fisik disekolah dan akan menjadi kebiasaan makan dengan porsi besar. Namun, apabila obesitas pada remaja tidak segera diatasi maka berpeluang besar untuk menjadi orang dewasa dengan masalah obesitas.

Salah satu faktor yang menyebabkan meningkatnya obesitas pada remaja adalah faktor pola konsumsi *fast food*. Perubahan pola konsumsi *fast food* pada kalangan remaja sekolah yang tidak terkendali dapat meningkatkan asupan energi semakin meningkat. Peningkatan asupan energi yang tidak seimbang dengan keluaran energi dalam jangka waktu lama dapat mengakibatkan terjadinya penimbunan jaringan lemak berlebih. Faktor perubahan pola makan yang menyebabkan asupan energi melebihi kebutuhan adalah gangguan emosional dan juga riwayat kebiasaan makan serta frekuensi asupan makanan berkalori tinggi (Soetjiningsih, 2007). Remaja usia sekolah merupakan suatu kelompok masyarakat yang relatif rentan terhadap iklan makanan yang cepat saji di media elektronik maupun media cetak. Adanya iklan-iklan produk makanan cepat saji di televisi dapat meningkatkan pola konsumsi atau bahkan gaya hidup masyarakat pada umumnya (Alfadilah, 2010).

Tidur adalah salah satu bentuk istirahat yang dapat melepaskan kelelahan jasmani dan kelelahan mental. Saat istirahat, tubuh melakukan proses pemulihan yang sangat bermanfaat untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Penurunan waktu tidur pada seseorang akan mengakibatkan berbagai efek bagi tubuh dan pikiran. Tidur merupakan salah satu faktor risiko yang dapat meningkatkan obesitas. Menurut penelitian Weiss dkk (2010) terhadap 240 orang remaja menemukan bahwa remaja yang tidur kurang dari 8 jam perhari cenderung memiliki keinginan yang lebih besar untuk makan dari pada remaja yang durasi tidurnya cukup. Penelitian lain yang dilakukan Shi dkk (2010) pada anak-anak Australia usia 5-15 tahun menemukan bahwa hubungan antara durasi <8 jam dan obesitas lebih kuat pada kelompok remaja awal. Berdasarkan dari National Sleep Foundation, kurangnya durasi tidur akan berdampak pada kurangnya aktivitas fisik diikuti dengan peningkatan pemasukan kalori yang merupakan salah satu faktor risiko kegemukan (National Sleep Foundation, 2002).

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada SMA Institut Indonesia Kota Semarang dengan melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan dan status gizi sebagian siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang mengalami obesitas sebesar 6,5%. SMA Institut Indonesia Kota Semarang memiliki kegiatan belajar dan ekstrakurikuler yang cukup padat sehingga siswa-siswinya memiliki peluang yang

cukup besar untuk makan di luar rumah memicu pola makan yang tidak seimbang dan banyaknya penjual makanan cepat saji di kantin memudahkan siswa untuk mengkonsumsi makanan cepat saji serta kegiatan sekolah yang cukup padat juga dapat mengurangi jam tidur siswa. Hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang frekuensi konsumsi *fast food* dan kuantitas tidur sebagai faktor risiko kejadian obesitas pada siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Apakah frekuensi konsumsi *fast food* dan kuantitas tidur merupakan faktor risiko kejadian obesitas pada siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang?

1.3 TUJUAN PENELITIAN

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui frekuensi konsumsi *fast food* dan kuantitas tidur sebagai faktor risiko kejadian obesitas pada siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan frekuensi konsumsi *fast food* pada siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang
- b. Mendeskripsikan kuantitas tidur pada siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang
- c. Mendeskripsikan kejadian obesitas pada siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang
- d. Menganalisis frekuensi konsumsi *fast food* sebagai faktor risiko kejadian obesitas pada siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang
- e. Menganalisis kuantitas tidur sebagai faktor risiko kejadian obesitas pada siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman, ilmu pengetahuan dan wawasan mengenai frekuensi konsumsi *fast food* dan kuantitas tidur sebagai faktor risiko kejadian obesitas pada siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang.

1.4.2 Bagi Responden

Sebagai bahan masukan bagi siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang untuk pembelajaran dan pemahaman tentang obesitas dan faktor yang mempengaruhinya. Hasil penelitian ini dipublikasikan khususnya untuk menambah pengetahuan siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang.

