BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan ataupun abnormal yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2011). Menurut Myers (2004), seseorang yang dikatakan obesitas apabila terjadi pertambahan atau pembesaran sel lemak tubuh mereka.Obesitas merupakan masalah yang sering diresahkan oleh para wanita terutama anak remaja,berbeda dengan remaja SMP yang kurang mempedulikan hal tersebut, remaja SMA sangat mempedulikan berat badannya. Saat ini prevalensi obesitas pada anak dan remaja meningkat tajam di seluruh dunia.Menurut WHO, remaja adalah bila anak telah mencapai umur 10-19 tahun. Masa remaja berlangsung melalui tiga tahapan, yaitu masa remaja awal (10-14 tahun), menengah (15-16 tahun), dan akhir (17-20 tahun) (Pardede, 2002).

Depkes RI (2009) menunjukkan prevalensi obesitas pada remaja usia 13-15 tahun yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 2,9% dan perempuan 2,0%, sedangkan untuk usia 16-18 tahun masing-masing sebesar 1,3% dan 1,5%.Prevalensi kelebihan berat tubuh dan obesitas di negara-negara maju seperti Amerika, Eropa, dan Mediterania Timur telah mencapai tingkatan yang sangat tinggi. Kejadian ini tidak hanya terjadi di negara maju, kenaikan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas juga terjadi di negara-negara berkembang di Asia Tenggara dan Afrika (WHO, 2015). Di Indonesia, prevalensi obesitas menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan. Berdasarkan data Riskesdas 2010, prevalensi obesitas pada anak umur 6-12 tahun berkisar 9,2%, pada anak usia 13-15 berkisar 2,45%, usia 16-18 berkisar 1,4%, dan usia diatas 18 berkisar 21, 6%.Untuk prevalensi obesitas pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia 2,5 % obesitas . Menurut data Riset Kesehatan (Riskesdas) DasarPrevalensi obesitas pada remaja umur 16 hingga 18 tahun 1,6 % (Riskesdas 2013), di Provinsi Jawa Tengah prevalensi obesitasremaja usia 16-18 tahun yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 2,0 % dan perempuan 1,4%. Prevalensi remaja obesitas kelas X dan XI di MAN 1 Semarang sebesar 4,41 %.

http://repository.unimus.ac.id

Obesitas pada remaja penting untuk diperhatikan karena remaja yang mengalami obesitas 80% berpeluang untuk mengalami obesitas pada saat dewasa (Suryaputra,2012).Berdasarkan penelitian Elita pada 194 siswa SMA Negeri 3 Semarang, sebesar 2,1% obesitas, sedangkan penelitian Mardatillah terhadap 113 siswa sekolah menengah atas di Jakarta Timur didapatkan prevalensi obesitassebesar 33,6% (Oktaviani, 2012). Obesitas dari segi kesehatan merupakan salah satu penyakitgizi,sebagai akibat konsumsi makanan dan minuman yang jauh melebihi kebutuhunnya.Kelebihan berat tubuh dan obesitas dapat menjadi faktor resiko penyakit karena gangguan metabolik seperti, penyakit jantung koroner, stroke iskemia dan diabetes mellitus tipe 2 (WHO, 2015).Obesitas pada remaja tidak dapat dipandang sebelah mata. Semakin banyak remaja yang mengalami obesitas saat ini menjadi indikasi masalah kesehatan yang akan terus berkembang. Selain itu, berdasarkan hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa obesitas saat remaja lebih berisiko mengalami penyakit jantung yang berujung pada kematian (Indika, 2009). Karena hal tersebut, penelitian pada remaja dengan obesitas ini penting untuk dilakukan dan hal ini sangat erat kaitanya dengan nutrisi yang berhubungan dengan konsumsi cairan dari minuman.

Penelitian di Virginia pada orang obesitas menemukan bahwa konsumsi air sebelum makan dapat menurunkan asupan makan sampai 13% (Prayitno, 2012).Pemilihan jenis konsumsi cairan yang mengandung gula tinggi dapat menjadi faktor obesitas karena minuman bergula tinggi menyumbang kalori yang cukup banyak bagi tubuh. Sehingga beberapa penelitian menganjurkan untuk mengganti konsumsi minuman manis berkalori tinggi tersebut dengan konsumsi air putih pada orang obesitas. Hasil penelitian tentang kebiasaan minum remaja dan asupan cairan remaja perkotaan di Bogor menemukan bahwa terdapat 37,3% remaja yang minum kurang dari 8 gelas per hari dan sebesar 24,1% remaja asupan cairannya kurang dari 90% kebutuhan (Briawan, dkk, 2011) . Penelitian di Kanada menunjukkan terdapat beda jenis konsumsi cairan pada remaja obesitas dan non obesitas, minuman bergula tinggi lebih banyak (>3 kali/hari) dikonsumsi remaja obesitas dibandingkan remaja non obesitas (<3 kali/hari) (Prayitno, 2012).

Survey NHANES II (1999-2002) di Amerika menemukan perbedaan konsumsi cairan baik dari makanan maupun minuman pada remaja yang obesitas

http://repository.unimus.ac.id

dan non obesitas diketahui lebih banyak pada remaja obesitas sebesar 2,4 liter. Hal ini didukung oleh hasil survey NHANES III (2005-2006) yang menemukan bahwa konsumsi total cairan pada remaja obesitas lebih tinggi dibanding remaja non obesitas, yaitu 2,2 liter berbanding 1,9 liter. Meskipun konsumsi cairannya sudah lebih tinggi pada remaja obesitas, namun dilihat dari kebutuhan cairan yang seharusnya sebesar 2,4 – 3,3 liter, pemenuhan konsumsi cairan pada remaja obesitas tergolong masih kurang dari standart kebutuhan cairan. Hal ini dikarenakan kandungan air di dalam sel lemak orang yang mengalami obesitas lebih rendah daripada kandungan air dalam sel otot. Perbandingan antara air dan lemaknya berbanding 50% : 50% lebih rendah dibandingkan dengan orang yang berat badannya normal sehingga orang obesitas lebih mudah kekurangan cairan. Terjadinya penumpukan lemak tubuh pada orang obesitas dapat meningkatkan berat badan tanpa menambah kandungan air dalam tubuh (Prayitno, 2012).

Kebutuhan air bagi orang obesitas disarankan 2 gelas lebih banyak dari standart kebutuhan dibandingkan orang normal, selain karena faktor lebih mudah dehidrasi, konsumsi air yang cukup diketahui juga membantu menurunkan berat badan sehingga dapat menjadi cara baru untuk menurunkan kejadian obesitas. Berdasarkan uraian tersebut belum ada penelitian sebelumnya di MAN 1 Semarang, oleh karena itu peneliti ingin mengetahui gambaran pola konsumsi cairan pada remaja di MAN 1 Semarang .

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran pola konsumsi cairan pada remaja obesitas di MAN 1 Semarang?

1.3 Tujuan

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran konsumsi cairan pada remaja obesitas di MAN 1 Semarang.

Tujuan khusus :

1. Mendeskripsikan karakteristik remaja obesitas di MAN 1 Semarang.
2. Mendeskripsikan jumlah cairan remaja obesitas di MAN 1 Semarang.
3. Mendeskripsikan jenis cairan remaja obesitas di MAN 1 Semarang.
4. Mendeskripsikan frekuensi cairan remaja obesitas di MAN 1 Semarang.

http://repository.unimus.ac.id

1.4 Manfaat

1. Manfaat bagi peneliti :

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan (kontribusi) terhadap teori-teori yang menggambarkan konsumsi cairan.

2. Manfaat bagi responden :

   Sebagai edukasi dan informasi akan pentingnya mengatur pola konsumsi cairan.

3. Manfaat untuk MAN 1 Semarang:

   Penelitian ini dapat memberikan mafaat bagi guru,kepala sekolah dan para siswa untuk mengetahui gambaran asupan cairan.

http://repository.unimus.ac.id