

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Obesitas merupakan suatu keadaan yang tidak seimbang antara konsumsi kalori dengan kebutuhan energi, yakni konsumsi terlalu tinggi dibandingkan dengan kebutuhan atau pemakaian energi (Irwan, 2016). Selain konsumsi pangan dan aktifitas fisik, terdapat faktor lain yang dapat menyebabkan kegemukan yaitu faktor genetik, metabolisme, kerja enzim dan hormon, serta pengaruh penggunaan obat-obatan (Purwati *et al.* 2005).

Obesitas dapat terjadi pada semua usia, namun yang tersering terjadi pada tahun pertama kehidupan, pada usia sekolah dan pada masa remaja (Soetjiningsih, 2008). Dalam beberapa dekade, terutama 10 tahun terakhir, prevalensi obesitas terus meningkat di seluruh dunia yang menjadikan obesitas sebagai suatu epidemi global. Obesitas memiliki dampak pada gangguan metabolik seperti peningkatan tekanan darah, kolesterol, trigliserida, dan resistensi insulin yang berkaitan dengan beberapa jenis penyakit degeneratif seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular (Pusparini, 2007). Himpunan Studi Obesitas Indonesia memeriksa lebih dari 6000 orang dari hampir seluruh provinsi dan didapatkan angka obesitas dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) $> 30 \text{ kg/m}^2$ pada laki-laki sebesar 9,16 % dan pada perempuan 11,02 % (Soegih dkk, 2009). Di kota Semarang, prevalensi obesitas sebanyak 19,1% (Risikesdas, 2013). Prevalensi obesitas di Indonesia diperkirakan akan terus meningkat terutama di daerah perkotaan berkaitan dengan adanya perubahan pola hidup dan kebiasaan makan masyarakat Indonesia (Hadi, 2004).

Salah satu faktor resiko obesitas adalah konsumsi makanan *junk food*. *Junk Food* adalah istilah yang mendeskripsikan makanan yang tidak sehat. *Junk Food* mengandung lemak dan gula tinggi, serta serat rendah (WHO, 2011). Kelebihan mengkonsumsi makanan mempengaruhi status gizi seorang remaja. *Junk food*

lebih banyak dan lebih sering dikonsumsi oleh remaja obesitas dibanding remaja yang tidak menderita obesitas (Suryaputra dkk, 2012).

Selain mengonsumsi makanan *junk food*, kejadian obesitas juga berpengaruh terhadap waktu lama tidur. Penelitian menunjukkan bahwa anak laki-laki yang mempunyai durasi tidur lebih pendek dibandingkan anak perempuan. Rata-rata durasi tidur anak laki-laki 1,4 menit/hari lebih pendek dibandingkan anak perempuan. Anak laki-laki mempunyai skor kualitas tidur lebih buruk dibandingkan anak perempuan (Marfuah dkk,2012). Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Beccuti dan Pennain tahun 2011 yang menunjukkan bahwa durasi tidur (<6jam) berhubungan dengan peningkatan risiko kejadian obesitas pada pria. Manfaat tidur siang juga bagus untuk kesehatan karena meningkatkan daya ingat otak, mengurangi stress, meningkatkan kesehatan tubuh dan mengembalikan tenaga yang hilang, karena siswa cenderung suka beraktifitas seperti ekstrakurikuler yang di adakan di sekolah. Waktu yang diperlukan untuk tidur siang yang dianjurkan adalah 30-45 menit. Di usia remaja, kebanyakan telah membentuk pola tidurnya sendiri. Pola tidur tersebut sangat berkaitan dengan aktifitas sekolah, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Pola tidur siang pasti berbeda dengan remaja satu dan remaja lainnya, karena itu semua tergantung aktifitas yang mereka kerjakan, ada juga yang langsung pulang kerumah karena kelelahan begadang, maka dari itu tidur siang tidak mengalami obesitas karena memiliki aktifitas sehari.

Dari hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada SMA Institut Indonesia Kota Semarang dengan melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan dan status gizi kecerendungan sebagian siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang mengalami obesitas. SMA Institut Indonesia Kota Semarang memiliki kegiatan jam pelajaran yang tidak padat, Dari hasil wawancara dari beberapa siswa cenderung mempunyai kebiasaan tidur siang pada saat selesai pulang sekolah. berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang jumlah konsumsi *junk food* dan kebiasaan tidur siang sebagai faktor risiko kejadian obesitas di SMA Institut Indonesia Kota Semarang.

1.2. Perumusan Masalah

Apakah jumlah konsumsi *junk food* dan kebiasaan tidur siang adalah faktor risiko kejadian obesitas pada siswa SMA Institut Indonesia di Kota Semarang ?

1.3. Tujuan penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui jumlah konsumsi *junk food* dan kebiasaan tidur siang sebagai faktor risiko kejadian obesitas siswa SMA Institut Indonesia di Kota Semarang.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan jumlah konsumsi *junk food* yang dikonsumsi siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang.
2. Mendeskripsikan kebiasaan tidur siang siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang.
3. Menganalisis jumlah konsumsi *junk food* yang banyak sebagai faktor risiko kejadian obesitas pada siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang.
4. Menganalisis kebiasaan tidur siang sebagai risiko kejadian obesitas pada siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang.

1.4. Manfaat penelitian

1.4.1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pembelajaran bagi siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang untuk lebih memahami rubah pola konsumsi *junk food* sebagai makanan yang harus dibatasi.

1.4.2. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan wawasan mengenai jumlah konsumsi *junk food* dan kebiasaan tidur siang sebagai faktor risiko kejadian obesitas pada remaja.

1.4.3. Bagi sekolah

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan-bahan pendidikan gizi kepada siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang, khususnya tentang hubungan konsumsi *junk food* dan kebiasaan tidur siang dengan kejadian obesitas.