BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kejadian obesitas atau gizi lebih selalu meningkat setiap tahunnya dan menjadi masalah yang mendunia, tidak saja di negara-negara maju tetapi juga di negara-negara berkembang. Obesitas atau biasa disebut dengan berat badan lebih ialah ketidak-seimbangan konsumsi energi dengan energi yang digunakan oleh tubuh pada jangka waktu lama yang mengakibatkan penumpukan lemak pada tubuh secara berlebihan. WHO mengatakan kurang lebih 2,8 juta orang meninggal setiap tahunnya karena obesitas, dan terkait erat dengan kejadian penyakit tidak menular (PTM). Kejadian gizi lebih pada remaja di dunia meningkat sebanyak 340 juta kejadian yaitu dari 4% menjadi 18% dari tahun 1975 sampai tahun 2016 (WHO, 2020).

Menurut Kemenkes (2014), masa remaja merupakan perubahan dari kanak-kanak menjadi dewasa yang berawal dari umur 10 tahun dan berakhir pada umur 18 tahun. Pada masa remaja pertumbuhan tubuh terjadi sangat cepat karena bertambahnya otot, jaringan lemak, serta fungsi-fungsi tubuh mengalami pematangan. Remaja yang mengalami gizi lebih mempunyai berat badan berlebih akibat penumpukan lemak berlebih di dalam jaringan lemak tubuh (Pattola, dkk, 2020). Berdasarkan Badan Litbankes (2013), secara nasional masalah gemuk pada usia 16—18 tahun di Indonesia tahun 2013 dilihat dari indikator indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U) yaitu 7,3%. Di Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2019, terdapat 10.947 kasus

obesitas yang terdiri dari 2.787 laki-laki dan 8.160 perempuan (Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, 2019).

Konsumsi makanan tinggi kalori, aktivitas fisik yang rendah, faktor genetik, pengaruh iklan, tingkat sosial ekonomi, kelompok usia, jenis kelamin, program diet, dan psikologis adalah faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terganggunya keseimbangan energi dalam tubuh dan dapat menyebabkan obesitas. Kelompok usia remaja rentan terhadap obesitas karena pada masa ini, remaja mengalami penurunan aktivitas fisik serta asupan tinggi lemak dan tinggi energi yang meningkat (Adriani, 2012).

Perilaku makan menjadi penyebab timbulnya permasalahan obesitas. Perilaku makan yang dapat menyebabkan obesitas adalah mengonsumsi asupan dengan porsi besar (melebihi dari kebutuhan), asupan tinggi energi, tinggi karbohidrat sederhana, tinggi lemak, dan rendah serat (Kurdanti, dkk, 2015). Menurut Marmi (2013), remaja juga selalu mengkonsumsi camilan. Kudapan atau camilan mempunyai peran yang tinggi mengakibatkan obesitas karena mengandung tinggi lemak, tinggi gula dan tinggi natrium yang dapat meningkatkan risiko obesitas. Lemak pada makanan memberikan tekstur yang menarik dan rasa yang lezat sehingga mendorong remaja mengkonsumsi makanan tinggi lemak dalam jumlah yang banyak karena menyukainya. Asupan makanan tinggi lemak yang dikonsumsi dalam jumlah banyak dapat mengakibatkan energi berlebih bila tidak diimbangi dengan penggunaan energi yang seimbang, sehingga dapat meningkatkan penyimpanan energi yang belum terpakai dalam sel lemak tubuh dan mengakibatkan terjadinya obesitas (Poledne, 2013).

Pada masa kini, mayoritas remaja tidak terlalu menyukai sayur dan buah dengan alasan tidak suka terhadap tekstur, rasa, penampilan, dan aroma. Remaja lebih memilih makanan kebarat-baratan atau lebih condong pada makanan *western* yang berpengaruh pada pemilihan makanan kurang sehat yang mengandung tinggi lemak, tinggi energi, dan rendah serat dengan alasan aroma dan penampilan yang menarik serta mengikuti *trend* yang sedang terjadi dimasyarakat seperti dibeberapa sosial media. (Marmi, 2013). Subjek yang mengalami obesitas cenderung mengkonsumsi asupan serat yang lebih rendah dibandingkan dengan subjek yang mempunyai status gizi normal. (Hadrevi, 2017). Berdasarkan Badan Litbankes (2018), tingkat konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi yang dianjurkan pada penduduk berusia ≥ 5 tahun di Indonesia pada tahun 2013 mencapai 93,5%. Prevalensi tersebut meningkat pada tahun 2018 yaitu sebesar 95,5%. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar penduduk Indonesia masih memiliki tingkat asupan serat yang rendah.

Obesitas pada remaja dikaitkan dengan risiko yang lebih tinggi mengalami kematian dini, dan cacat pada masa dewasa. Selain hal tersebut, remaja yang mengalami obesitas dapat mengalami kesulitan bernafas, peningkatan risiko patah tulang, hipertensi, tanda awal terjadinya penyakit kardiovaskular, resistensi insulin, dan gangguan psikologis pada masa hidupnya (WHO, 2020).

Berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Januari tahun 2021 di Kelurahan Polokarto melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan serta wawancara untuk mengetahui tingkat asupan makanan dengan menggunakan metode *food* recall 24 jam, didapatkan

bahwa 8 dari 30 remaja yang menjadi responden (26,6%) mempunyai status gizi lebih atau obesitas dengan mayoritas asupan makanan memiliki kandungan yang tinggi energi, tinggi lemak, dan rendah serat. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara asupan energi, asupan lemak, dan asupan serat dengan kejadian obesitas pada remaja di Kelurahan Polokarto Kabupaten Sukoharjo.

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara asupan energi, asupan lemak, dan asupan serat dengan kejadian obesitas pada remaja di Kelurahan Polokarto Kabupaten Sukoharjo?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui hubungan antara asupan energi, asupan lemak, dan asupan serat dengan kejadian obesitas pada remaja di Kelurahan Polokarto Kabupaten Sukoharjo.

2. Tujuan Khusus

   a. Mendeskripsikan obesitas pada remaja di Kelurahan Polokarto Kabupaten Sukoharjo

   b. Mendeskripsikan asupan energi pada remaja di Kelurahan Polokarto Kabupaten Sukoharjo

   c. Mendeskripsikan asupan lemak pada remaja di Kelurahan Polokarto Kabupaten Sukoharjo

d. Mendeskripsikan asupan serat pada remaja di Kelurahan Polokarto Kabupaten Sukoharjo

e. Menganalisis hubungan antara asupan energi dengan obesitas pada remaja di Kelurahan Polokarto Kabupaten Sukoharjo.

f. Menganalisis hubungan antara asupan lemak dengan obesitas pada remaja di Kelurahan Polokarto Kabupaten Sukoharjo.

g. Menganalisis hubungan antara asupan serat dengan obesitas pada remaja di Kelurahan Polokarto Kabupaten Sukoharjo.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden Penelitian

   Menambah pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi seimbang serta sebagai langkah pencegahan dini terhadap kejadian obesitas pada remaja.

2. Penelitian Selanjutnya

   Dapat dijadikan sebagai acuan atau referensi bagi penelitian selanjutnya yang terkait dengan penelitian ini.