

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemajuan ekonomi yang dialami oleh negara-negara berkembang seperti Indonesia sebagai akibat dari kecenderungan pasar global, telah memberikan berbagai dampak pada masyarakat. Di antara dampak negatif yang terjadi ialah perubahan dalam gaya hidup, yakni dari *traditional life style* berubah menjadi *sedentary life style* yakni kehidupan dengan aktivitas fisik sangat kurang serta penyimpangan pola makan dimana asupan cenderung tinggi energi (lemak, protein dan karbohidrat) dan rendah serat. Kesemuanya dianggap bertanggung jawab atas *overweight* dan kejadian obesitas (Hadi, 2005).

Kini dunia berada pada masa obesogenik, artinya kemajuan di bidang ilmu pengetahuan, teknologi dan ekonomi telah menciptakan suatu lingkungan yang didalamnya cenderung *overweight* dan obesitas (Albert, 2003). Maka, tidak mengejutkan jika pada Widya Karya Pangan dan Gizi pada tahun 1994 terbukti bahwa Indonesia mengalami masalah gizi ganda atau *double burden*, dimana masalah gizi kurang belum dapat diatasi secara menyeluruh, sudah muncul masalah gizi lebih dan obesitas (Suyono, et all, 1994).

Overweight dan obesitas merupakan dua istilah umum yang sering digunakan dalam mendefinisikan kelebihan berat badan, namun kedua istilah ini memiliki makna yang berbeda. Obesitas dapat diartikan sebagai penimbunan jaringan lemak

tubuh secara berlebihan yang memberi efek buruk pada kesehatan (Manosh, et al, 2006). Sedangkan *overweight* adalah kelebihan berat badan dibandingkan dengan berat ideal yang dapat disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak atau jaringan non-lemak, misalnya seorang atlet binaragawan kelebihan berat badan dapat disebabkan hipertrofi otot (Sjarief, 2002).

Obesitas dapat dialami oleh setiap golongan umur baik laki-laki maupun perempuan, akan tetapi remaja dan dewasa merupakan kelompok yang paling sering terjadi. Hal ini lebih disebabkan karena kelompok remaja dan dewasa tidak lagi mengalami proses pertumbuhan sehingga kelebihan energi dan zat gizi lain akan disimpan sebagai timbunan lemak tubuh (Depkes, 1999). Obesitas pada remaja putri juga lebih umum dijumpai daripada remaja putra (Soekirman, dkk, 2006).

Berdasarkan data WHO tahun 2004, penambahan jumlah penduduk dengan obesitas tertinggi terjadi di Amerika dan Rusia, yaitu 30% setiap tahun. Dari tahun 1970-tahun 2000 angka obesitas meningkat dari 14,5% ke angka 30,9%. Gambaran masalah gizi lebih pada remaja di dunia terlihat dari data prevalensi obesitas anak di beberapa negara berikut ini. Prevalensi obesitas pada anak berusia 6-17 tahun di Amerika Serikat dalam 3 dekade terakhir meningkat dari 7,6 sampai dengan 10,8% menjadi 13-14%. Prevalensi obesitas pada anak usia 6 s.d 8 tahun di Rusia sebesar 10 %, di Cina 3,4%, dan di Inggris sebesar 10 s.d 17%, bergantung pada umur dan jenis kelamin (Sjarief, 2002).

Angka obesitas pada remaja di Indonesia belum dapat ditentukan secara pasti. Namun, penelitian yang dilakukan Direktorat Bina Gizi Masyarakat Departemen Kesehatan RI mencatat diperkirakan 210 juta penduduk di Indonesia pada tahun 2000, jumlah penduduk yang *overweight* diperkirakan 76,7 juta (17,5%) dan

penderita obesitas berjumlah lebih dari 9,8 juta (4,7%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tahun 2000 di Jakarta, tingkat prevalensi obesitas pada anak remaja 12-18 tahun ditemukan 6,2% dan pada umur 17-18 tahun 11,4%. Kasus obesitas banyak ditemukan pada wanita (10,2%) dibandingkan pria (3,1%) (Sjarief, 2000 dalam Siregar, 2006). Sedangkan menurut Ketua Umum Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI), Prof Dr Herdinsyah MS yang dikutip Siswono (2007), saat ini jumlah penderita obesitas di Indonesia untuk populasi remaja dewasa sudah mencapai angka 18 persen. Angka ini bahkan lebih tinggi lagi di kelompok dewasa, yaitu bisa mencapai 25 persen dari total populasi seluruh Indonesia.

Selain itu, penelitian mengenai status gizi remaja yang dilakukan di kota Depok juga menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Penelitian Sari (2005) terhadap 176 siswa sekolah menengah atas didapatkan prevalensi obesitas sebesar 34,7% dan *overweight* sebesar 23,82%.

Remaja merupakan masa penting dan rumit dalam sejarah hidup manusia karena pada masa ini terjadi peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Pada masa itu remaja merasa bertanggung jawab dan bebas dalam menentukan makanannya sendiri, tidak lagi ditentukan oleh orangtua. Status gizi remaja saat ini akan berdampak pada status gizinya di kemudian hari. Oleh sebab itu, pola konsumsi remaja saat ini akan menentukan status gizinya di kemudian hari. Namun, sayangnya pola makan remaja saat ini cenderung mengikuti tren gaya hidup modern yang merugikan kesehatan. Remaja lebih menyukai makanan cepat saji (*fast food*) dibandingkan makanan tradisional.

Menjamurnya industri *junk foods* atau *fast foods* yang bertebaran di berbagai mal, plaza ataupun lokasi-lokasi strategis juga berpengaruh besar terhadap perilaku makan remaja. Menu makanan yang disediakan gerai-gerai itu umumnya terlalu banyak mengandung energi, lemak, gula, dan garam. Para remaja umumnya belum menyadari bahwa aneka jenis *junk foods* atau *fast foods* yang disukai itu sebetulnya *empty calories*, artinya makanan mengandung tinggi kalori tetapi tidak banyak mengandung zat gizi lainnya. Karena terbiasa dengan *junk foods*, besar kemungkinan remaja menjadi gemuk dan keadaan ini terbawa seumur hidup dengan berbagai konsekuensinya, seperti kencing manis, kolesterol tinggi di dalam darah, sakit jantung, tekanan darah tinggi, dan kanker (Soekirman, dkk, 2006).

Obesitas yang dialami sejak dini dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan di kemudian hari, seperti penyakit jantung koroner, diabetes mellitus, hipertensi dan penyakit kandung empedu. Belajar dari pengalaman di negara-negara maju, antara umur 20-45 tahun risiko relatif hipertensi pada kelompok obesitas dibandingkan dengan gizi normal adalah 5,9 kali. Obesitas juga mempunyai risiko terkena peningkatan kolesterol serta mempunyai risiko relatif terhadap diabetes mellitus 2,9 kali dibandingkan gizi normal (Depkes, 1997). Pada penelitian wanita berumur 30-35 tahun penderita obesitas di Amerika Serikat memiliki risiko antara 1,0-3,3 kali untuk menderita penyakit jantung koroner (Suyono, 1994).

Pesatnya laju pertumbuhan Kota Depok menyebabkan pola hidup masyarakat pun ikut berubah menjadi lebih modern mengacu pada gaya hidup masyarakat di kota-kota besar, seperti Kota Jakarta. Seiring dengan menjamurnya pusat-pusat pertokoan besar, ketersediaan sarana yang mengurangi aktivitas fisik seperti tangga berjalan dan kios-kios makanan cepat saji kini dapat dengan mudah ditemui. Iklan-

iklan baik dalam bentuk audio, visual maupun audio-visual pun makin membentuk pola pikir masyarakat tentang gaya hidup perkotaan. Sekolah-sekolah swasta pun ikut menyemarakkan perkembangan Kota Depok yang secara geografis memiliki lokasi sangat strategis karena berbatasan langsung dengan wilayah Jakarta (Pemerintah Kota Depok, 2000).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai obesitas pada remaja di salah satu sekolah swasta di kota Depok, dengan asumsi bahwa sekolah swasta memiliki biaya sekolah yang lebih tinggi daripada sekolah negeri sehingga menampung siswa/ siswi yang berasal dari kelas ekonomi menengah ke atas yang berdasarkan literatur cukup berpengaruh terhadap obesitas pada remaja. Oleh sebab itu, penulis menetapkan untuk mengambil sampel penelitian di Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Nurul Fikri Depok, yang merupakan salah satu sekolah swasta terkenal di Depok dan belum pernah dilakukan penelitian mengenai obesitas pada siswanya.

1.2 Rumusan Masalah

Remaja merupakan masa yang penting dan rumit dalam sejarah hidup manusia karena pada masa ini terjadi peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Salah satu masalah kesehatan yang dihadapi remaja saat ini adalah masalah obesitas atau kegemukan. Obesitas yang dialami remaja terjadi karena ketidakseimbangan antara pola konsumsi dengan aktivitas fisik. Obesitas ini kemungkinan akan berlanjut ke masa dewasa dan menimbulkan berbagai resiko penyakit degeneratif di kemudian hari. Makan di luar rumah yang berarti makan di restoran cepat saji, kini menjadi gaya hidup yang dianggap modern bagi sebagian

besar kalangan masyarakat, terutama remaja yang mudah terpengaruh oleh gaya hidup barat dan iklan-iklan di televisi. Sedangkan gaya hidup remaja saat ini cenderung *sedentary life style* yakni kehidupan dengan aktivitas fisik sangat kurang karena ketersediaan berbagai fasilitas di sekitar remaja yang tidak membutuhkan banyak gerak. Kedua hal tersebut dianggap berpengaruh untuk terjadinya obesitas di kalangan remaja.

Angka kejadian obesitas remaja di beberapa sekolah menengah atas di wilayah Depok menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Berdasarkan penelitian Sari (2005) menemukan angka kejadian obesitas sebesar 34,7% pada 176 remaja yang terdapat di dua sekolah swasta di Kota Depok. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengangkat masalah obesitas remaja di Kota Depok sebagai masalah dalam penelitian yang bertujuan untuk mengetahui gambaran obesitas dan faktor-faktor yang berhubungan pada remaja di Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Nurul Fikri Depok tahun 2008.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran status gizi remaja di SMA IT Nurul Fikri Depok tahun 2008?
2. Bagaimana hubungan antara pola makan (kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, kebiasaan makan *fast food*, dan kebiasaan konsumsi serat) dengan obesitas pada remaja di SMA IT Nurul Fikri Depok tahun 2008?
3. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMA IT Nurul Fikri Depok tahun 2008?

4. Bagaimana hubungan pengetahuan gizi dengan obesitas pada remaja di SMA IT Nurul Fikri Depok tahun 2008?
5. Bagaimana hubungan jenis kelamin dengan obesitas pada remaja di SMA IT Nurul Fikri Depok tahun 2008?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Diketahui gambaran status gizi obesitas berdasarkan persen lemak tubuh dan faktor-faktor yang berhubungan pada remaja di SMA IT Nurul Fikri Depok tahun 2008.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui gambaran status gizi responden berdasarkan persen lemak tubuh pada remaja di SMA IT Nurul Fikri Depok tahun 2008.
2. Diketahui hubungan antara pola makan (kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, kebiasaan makan *fast food*, dan kebiasaan konsumsi serat) dengan obesitas pada remaja di SMA IT Nurul Fikri Depok tahun 2008.
3. Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMA IT Nurul Fikri Depok tahun 2008.

4. Diketahui hubungan pengetahuan gizi dengan obesitas pada remaja di SMA IT Nurul Fikri Depok tahun 2008.
5. Diketahui hubungan jenis kelamin dengan obesitas pada remaja di SMA IT Nurul Fikri Depok tahun 2008.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Bagi Mahasiswa

Dengan penelitian ini, mahasiswa dapat menerapkan ilmu dan teori yang telah diperoleh semasa kuliah dan membandingkannya dengan keadaan di lapangan. Penelitian ini juga dapat menambah wawasan dan pengetahuan mahasiswa mengenai obesitas serta faktor-faktor yang berhubungan pada remaja di Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Nurul Fikri Depok tahun 2008.

b. Bagi Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Nurul Fikri Depok

Hasil penelitian dapat dijadikan bahan informasi mengenai gambaran obesitas serta faktor-faktor yang berhubungan pada remaja di SMA IT Nurul Fikri untuk meningkatkan kewaspadaan bagi orangtua dan guru agar remaja tidak mengalami masalah kesehatan di kemudian hari akibat obesitas yang dialaminya sejak dini. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan sekolah untuk mengeluarkan kebijakan jajanan sehat di kantin sekolah agar siswanya terhindar dari masalah obesitas dan penyakit lain terkait persen lemak tubuh yang tinggi.

c. Bagi Peneliti Lain

Dapat memberikan informasi mengenai obesitas pada remaja khususnya pada siswa kelas 1 dan 2 Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Nurul Fikri Depok, Jawa Barat pada tahun 2008 dan sebagai bahan informasi bagi penelitian selanjutnya mengenai obesitas pada remaja di Indonesia.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas. Penelitian ini dilakukan pada siswa-siswi di Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Nurul Fikri Depok dan dilaksanakan pada bulan April-Mei tahun 2008. Penelitian ini menggunakan data primer, meliputi persen lemak tubuh, kuesioner pola makan, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi, serta *FFQ*. Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dengan jenis penelitian *cross sectional*.