

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pola makan pada remaja yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup, namun untuk menjaga berat badan perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan kelebihan asupan energi disimpan dalam bentuk lemak dan mengakibatkan terjadinya obesitas. Pola makan dapat di nilai secara langsung dari kualitas dan kuantitas hidangan makanan (Ebni Dewita, 2017).

Pada remaja kejadian obesitas merupakan masalah yang serius, obesitas pada remaja umumnya terjadi karena pola makan yang tidak teratur. Banyaknya tawaran menu serba instan yang bisa dikonsumsi kapan saja dan hanya membutuhkan waktu sangat singkat untuk mendapatkannya. Pola makan yang serba mudah menjadi makanan kegemaran remaja, sehingga mengakibatkan kegemukan atau bahkan dapat mencapai tingkat obesitas tertinggi (Mokolensang et al., 2016).

Data di Indonesia status gizi menurut IMT penduduk remaja pada tahun 2018 menunjukkan sebesar 9,3% yang mengalami gizi kurang, dan 21,8% yang memiliki berat badan obesitas. Untuk data yang berada di Jawa Timur yang mengalami gizi buruk yaitu sebesar 9,3% sedangkan yang memiliki berat badan obesitas yaitu sebesar 22,4%, sedangkan yang berada di Magetan untuk yang laki- laki yang memiliki gizi kurang yaitu sebesar 9,46% sedangkan yang mengalami obesitas sebesar 14, 65% dan untuk perempuan

yang memiliki gizi kurang yaitu sebesar 9,05% sedangkan yang mengalami berat badan obesitas sebesar 25,31 % sedangkan di Kecamatan Nguntoronadi berat badan obesitas sebesar 19,3% (RISKESDAS 2018).

Pola makan yang tidak sehat dapat mempengaruhi bentuk tubuh yang akan mengakibatkan terjadinya obesitas. Gangguan pola makan menjadi salah satu masalah remaja dengan perubahan perilaku makan menjadi kurang baik. Angka obesitas perempuan cenderung lebih tinggi di bandikan dengan laki-laki. Pola makan yang seimbang dan pemilihan bahan makanan yang tepat merupakan hal yang harus dilakukan. Pola makan yang seimbang yaitu sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat. Remaja putri sering terjebak dengan pola makan tidak sehat seperti makanan cepat saji (Miko & Dina, 2016).

Pola makan yang kurang baik akan menyebabkan terjadinya resiko obesitas yang diakibatkan dari kebiasaan pola makan yang buruk, sering mengonsumsi makanan cepat saji. Obesitas pada usia remaja akan menimbulkan berbagai penyakit seperti penyakit hipertensi, stroke, penyakit jantung, diabetes dan kanker. Obesitas terjadi jika seseorang mengonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar. Pada tubuh manusia memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik, namun untuk menjaga berat badan perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar (Sumanty et al., 2018).

Penanganan yang dapat dilakukan oleh remaja yang mengalami obesitas adalah dengan cara mengatur pola makan yang seimbang dengan mengatur jumlah, jenis makanan dalam susunan makan sehari-hari. (Harap

VY, 2012). Melakukan olahraga secara teratur sehingga berat badan akan berkurang, dan mengurangi makanan yang berlemak atau kolesterol tinggi karena dapat menyebabkan terjadinya obesitas. Perilaku makan sehat adalah perilaku mengonsumsi makan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu untuk hidup sehat dan produktif. Untuk dapat mencapai keseimbangan gizi maka setiap orang harus mengonsumsi minimal satu jenis makanan dari setiap golongan bahan makanan yaitu karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran, buah dan susu atau sering kita sebut dengan gizi seimbang. Selain pola makan yang sehat, ada juga pola makan yang tidak sehat yang dapat memberikan banyak dampak buruk bagi remaja (Wilda & Desmariyenti, 2020).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas penelitian tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP 1 Nguntoronadi Magetan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 1 Nguntoronadi Kabupaten Magetan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 1 Nguntoronadi Kabupaten Magetan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pola makan pada remaja di SMP Negeri 1 Nguntoronadi Kabupaten Magetan.
- b. Mengidentifikasi kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 1 Nguntoronadi Kabupaten Magetan.
- c. Menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 1 Nguntoronadi Kabupaten Magetan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan wacana yang digunakan sebagai mengetahui studi literature dengan judul “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Remaja”. Sebagai wacana yang dapat digunakan untuk studi literature berikutnya di bidang kesehatan terutama di bidang keperawatan terutama mengenai hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan pengetahuan tentang hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja

b. Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat dapat dimanfaatkan guna memberikan informasi kepada remaja tentang hubungan pola makan dengan kejadian obesitas.

c. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pencerahan tentang hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Hafid & Hanapi (2019) dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. Desain penelitian menggunakan Jenis observasional analitik dengan desain penelitian cross sectional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 275 orang, yang dipilih dengan teknik simple random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik ($p=0.027$) dan konsumsi *fast food* ($p=0.002$) berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo Tahun 2019. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik ($p=0.027$) dan konsumsi fast food ($p=0.002$) berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo Tahun 2019. Adapun persamaan terletak di variable terikat yaitu obesitas. Perbedaan penelitian ini terletak pada variable bebas yaitu aktivitas fisik.
2. Zamzani et al., 2016 “Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak” sekolah dasar Hasil analisis menunjukkan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas pada anak dengan nilai p value 0,009 ($<0,05$) dengan nilai OR 5,69 (95% CI: 1,42-22,65), dengan kata lain anak yang melakukan aktivitas sedang-berat ≤ 1 jam/hari berpeluang 5 kali lebih besar untuk mengalami obesitas daripada anak dengan aktivitas sedang-berat >1 jam/hari. Dapat ditarik

kesimpulan pada jurnal ini aktivitas fisik memiliki hubungan secara bermakna dengan obesitas. Perbedaan penelitian ini terletak pada variable bebas yaitu aktivitas fisik, sedangkan persamaannya terletak pada variable terikat yaitu obesitas.

3. Tan, C. C. dan, & Ibrahim. (2020) "Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri". Hasil penelitian ini diperoleh hasil hubungan *Body Image* negatif dengan Pola Makan Baik sebanyak 8 responden (17,8%) dan *Body Image* negatif dengan Pola Makan Buruk sebanyak 37 responden (82,2%). Hasil uji statistik dengan *Chi-Square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,000 > 0,05$ dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja putri di SMAN 5 Batam Tahun 2020. Perbedaan penelitian ini terletak pada variable bebas yaitu body image, sedangkan persamaannya terletak pada variable terikat yaitu pola makan.

