

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas atau lebih dikenal dengan kegemukan merupakan salah satu masalah yang cukup merisaukan di kalangan remaja¹. Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan². Penyebab utama obesitas belum diketahui secara jelas, namun obesitas pada remaja terlihat cenderung kompleks, multifaktorial, dan menjadi pencetus terjadinya penyakit kronis dan degeneratif¹.

Obesitas muncul pada masa remaja cenderung akan berlanjut hingga ke masa dewasa dan lansia. Seperti yang telah disampaikan bahwa obesitas merupakan salah satu faktor risiko penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, artritis, penyakit kantong empedu, beberapa jenis kanker, gangguan fungsi pernapasan, dan berbagai gangguan kulit³.

Menurut National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2000, bahwa diperkirakan 13% anak-anak berusia 6-11 tahun dan 14% remaja berusia 12-19 tahun mengalami *overweight*⁴. Riset Kesehatan dasar (2013) menunjukkan prevalensi gemuk pada remaja usia 16 – 18 tahun di Indonesia mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2010 yaitu 1,4% menjadi 7,3%^{5,6}. Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2%) dan terendah adalah Sulawesi Barat (0,6%). Sedangkan 15 provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional, yaitu

Bangka Belitung, Jawa Tengah, Sulawesi Selatan, Banten, Kalimantan Tengah, Papua, Jawa Timur, Kepulauan Riau, Kalimantan Selatan, Gorontalo, DI Yogyakarta, Bali, Kalimantan Timur, Sulawesi Utara dan DKI Jakarta. DI Yogyakarta termasuk salah satu 15 provinsi di atas yang memiliki prevalensi sangat gemuk di atas prevalensi nasional. Berdasarkan Riskesdas Provinsi DI Yogyakarta (2013) menunjukkan prevalensi gemuk 12,9% dan obesitas 6% pada remaja usia 16 – 18 tahun di Kota Yogyakarta, yang mana tertinggi dibandingkan kabupaten lainnya di DI Yogyakarta⁷.

Adapun faktor-faktor risiko terhadap obesitas yaitu pola makan, gaya hidup, kurangnya aktivitas dan kurangnya kesadaran pada remaja⁸. Para remaja biasanya mempunyai kegemaran yang tidak lazim, seperti menjadi vegetarian, kesibukan yang mana menjadikan mereka memilih makanan di luar atau hanya menyantap kudapan salah satunya *junk food*. Tidak sedikit survei yang mencatat bahwa, adanya ketidakcukupan asupan zat gizi para remaja. Remaja di Amerika Serikat tidak setiap hari konsumsi buah dan sayur, tetapi untuk konsumsi kudapan asin dan manis sebesar 70%³.

Berdasarkan Riskesdas (2010) disebutkan bahwa masih banyak penduduk yang tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-buahan⁶. Sedangkan data Riskesdas (2013) menyebutkan sebanyak 93,5% penduduk usia > 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan di bawah anjuran⁵. Menurut Buku Panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) bahwa anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk

remaja adalah 400-600 gram per hari untuk tiap individu, yang mana dua-pertiga dari porsi anjuran konsumsi sayuran dan buah adalah porsi sayur^{9,10}.

Aktivitas fisik merupakan bagian penting dalam gaya hidup sehat¹¹. Aktivitas fisik adalah salah satu faktor yang dapat meningkatkan kebutuhan energi (*energy expenditure*) dan menentukan kebutuhan energi remaja. Remaja yang melakukan aktivitas fisik secara aktif memerlukan asupan energi yang lebih besar dibandingkan yang kurang aktif^{12,13}. Sehingga jika aktivitas fisik rendah dan asupan energi tinggi kemungkinan untuk obesitas akan meningkat. Sedangkan aktivitas fisik yang sedang hingga tinggi dengan asupan energi yang tinggi akan mengurangi peluang terjadinya obesitas¹².

Berdasarkan Riskesdas Provinsi DI Yogyakarta (2013) proporsi penduduk umur ≥ 10 tahun sesuai jenis aktivitas fisik menunjukkan Kota Yogyakarta memiliki proporsi terendah aktivitas fisik kategori aktif sebesar 19,4% dan proporsi tertinggi aktivitas fisik kategori kurang aktif sebesar 80,6% dibandingkan kabupaten lainnya⁷.

Berdasarkan uraian latar belakang yang dipaparkan, peneliti perlu untuk meneliti “Konsumsi Sayur-Buah dan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko Obesitas pada Remaja di SMA Wilayah Kota Madya Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Apakah konsumsi sayur-buah dan aktivitas fisik menjadi faktor risiko obesitas pada remaja?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan konsumsi sayur-buah dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui presentase konsumsi sayur-buah pada remaja
- b. Mengetahui presentase aktivitas fisik pada remaja
- c. Mengetahui hubungan konsumsi sayur-buah dengan kejadian obesitas pada remaja
- d. Mengetahui nilai faktor risiko (*Odds Ratio*) antara konsumsi sayur-buah dengan obesitas pada remaja
- e. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja
- f. Mengetahui nilai faktor risiko (*Odds Ratio*) antara aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini termasuk bidang gizi masyarakat :

Penilaian status gizi berdasarkan pengukuran berat badan, tinggi badan, dan perhitungan IMT/U serta pengisian kuisisioner aktivitas fisik menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan konsumsi sayur-buah menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaires* (SQ-FFQ). Penelitian ini ini dilakukan di bidang gizi masyarakat khususnya permasalahan jumlah konsumsi sayur-buah dan

tingkat aktivitas fisik sebagai faktor risiko obesitas pada remaja di SMA Wilayah Kota Yogyakarta. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X dan XI SMA BOPKRI 2 Yogyakarta, SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta, dan SMA Negeri 10 Yogyakarta.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Institusi

Hasil dari penelitian ini sebagai pengembangan ilmu dan menambah referensi keustakaan di perpustakaan institusi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

b. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini menambah wawasan dan pengetahuan di bidang penelitian, yang mana telah diterapkannya ilmu pengetahuan tentang pentingnya konsumsi sayur-buah dan aktivitas fisik guna mencegah risiko obesitas.

c. Bagi Peneliti lain

Hasil penelitian ini berguna menambah referensi dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.

d. Bagi Pihak SMA

Hasil penelitian dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan siswa-siswi SMA pentingnya konsumsi sayur-buah dan beraktivitas fisik.

2. Manfaat Praktis

Bagi Pihak SMA

- a. Penelitian ini sebagai masukan terhadap pihak sekolah pentingnya memantau kantin sehat yang dilihat dari jenis makanan yang dijual dan meningkatkan aktivitas fisik di lingkungan sekolah dengan melakukan aktifitas fisik bersama setiap seminggu sekali.
- b. Pihak sekolah dapat melakukan deteksi dini gemuk dan obesitas bagi siswa-siswi lebih awal.

F. Keaslian Penelitian

1. Nugroho, Koko; Mulyadi; Gresty Natalia Maria Masi (2016) meneliti tentang Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan rancangan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 72 responden. Data yang dikumpulkan dari responden menggunakan kuisisioner. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian adalah *pearson Chi Square*¹⁴.

Perbedaan penelitian ini adalah terdapat pada salah satu variabel bebas yang diteliti yaitu pola makan. Selain itu variabel terikat penelitian yang dilakukan adalah terhadap Perubahan Indeks Massa Tubuh, subyek penelitian yang diambil adalah Mahasiswa Semester 2 Program

Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, tempat penelitian yaitu di FK UNSRAT Manado. Rancangan pendekatan yang digunakan yaitu menggunakan *cross sectional*.

Persamaan penelitian ini terdapat pada cara pengambilan data yaitu dengan menggunakan kuisioner dan salah satu variabel bebas yaitu aktivitas fisik.

2. Siagian, Daruwati Multiningtyas (2017) meneliti Hubungan Konsumsi Sayur-Buah dengan Obesitas pada Anak SD Kelas IV-VI di SD Pantekosta Magelang Tahun 2017. Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan rancangan pendekatan *case kontrol*. Subyek yang digunakan adalah anak SD kelas IV-VI. Cara pengambilan sampel control dengan matching (jenis kelamin, kelas dan usia). Cara pengumpulan data menggunakan kuisioner yang telah diuji validitas dan reabilitas yaitu kuisioner sayur-buah. Data diuji dengan *Chi-Square* dilanjutkan uji *Contingensi* setelah itu menggunakan *Odds Ratio*¹⁵.

Perbedaan penelitian ini adalah variabel bebas yang diteliti yaitu konsumsi sayur-buah saja. Subyek penelitian yang digunakan adalah anak SD kelas IV-VI, tempat penelitian di SD Pantekosta Magelang.

Persamaan penelitian ini adalah variabel terikat yaitu terhadap kejadian obesitas, cara pengumpulan data yang dilakukan menggunakan kuisioner, melakukan pengukuran secara langsung pada subyek. Rancangan pendekatan yang digunakan yaitu *case control*.

3. Zuhdi, Nabila (2015) meneliti “Hubungan Pola Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Pelajar Putri SMA Kelas 1 Denpasar Utara”. Jenis penelitian ini adalah *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 75 pelajar SMA putri yang mana ditentukan dengan teknik *stratified random sampling*. Subyek dalam penelitian ini adalah pelajar putri kelas 1 SMA Denpasar Utara. Cara pengumpulan data dengan cara mengisi kuisisioner, wawancara terstruktur, dan mengukur berat badan, tinggi badan, LILA, dan lingkar perut. Data diuji dengan uji *Spearman rank* dengan kepercayaan 95% untuk analisis bivariat dan uji *linier regression* dengan signifikansi 0,05 untuk analisis multivariat¹⁶.

Perbedaan dari penelitian ini adalah salah satu variabel bebas yang diteliti yaitu pola makan dan variabel terikat yaitu status gizi serta jenis kuisisioner aktivitas fisik yang digunakan. Subyek penelitian yang digunakan yaitu pelajar putri kelas 1 SMA, tempat penelitian di SMA Denpasar Utara. Form pengumpulan data yang digunakan untuk pengukuran aktivitas fisik yaitu *Adolescent Physical Activity Recall Questionnaires* (APARQ). Rancangan pendekatan yang digunakan yaitu *cross sectional*.

Persamaan penelitian ini adalah cara pengumpulan data yang menggunakan data primer sehingga diambil langsung ke tempat penelitian yang mana menggunakan instrumen seperti kuisisioner, melakukan pengukuran secara langsung pada subyek.

4. Adhitya, Surya Dhimas (2016) meneliti Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2016. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode penelitian survei. Subyek yang digunakan adalah operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang berjumlah 37 orang. Cara pengumpulan data menggunakan kuisisioner¹⁷.

Perbedaan penelitian ini adalah subyek penelitian yang digunakan adalah operator layanan internet mahasiswa UNY, tempat penelitian di UNY.

Persamaan penelitian ini adalah variabel yang diteliti dan cara pengumpulan data yang dilakukan menggunakan kuisisioner dan form kuisisioner aktivitas fisik yang digunakan yaitu *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*.