

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Obesitas atau kegemukan merupakan suatu kelainan yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebih. Kejadian ini disebabkan oleh ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan yang keluar. *World Health Organization* (WHO) menetapkan obesitas sebagai masalah kesehatan kronis terbesar. Obesitas atau kegemukan merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja<sup>1</sup>.

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial. Masa ini merupakan masa peralihan dari anak menuju remaja yang ditandai dengan beberapa perubahan yaitu penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh dan perubahan hormon<sup>2</sup>. Masa remaja merupakan salah satu periode tumbuh kembang yang menentukan perkembangan pada periode berikutnya. Remaja yang mengalami obesitas cenderung akan mengalami obesitas pada masa dewasa<sup>1</sup>.

Berdasarkan data riskesdas tahun 2018 proporsi obesitas sentral pada remaja  $\geq 15$  tahun sebesar 31%. Proporsi obesitas pada remaja setiap tahunnya mengalami peningkatan yaitu tahun 2007 sebesar 18,8% kemudian meningkat ditahun 2013 menjadi 26,6%<sup>3</sup>. Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan salah satu provinsi yang memiliki prevalensi kegemukan lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional. Berdasarkan hasil studi pendahuluan

prevalensi kegemukan pada remaja umur 16-18 tahun di Yogyakarta sebesar 9,8% yang terdiri dari 7,2% gemuk dan 2,6% obesitas. Kabupaten atau kota dengan prevalensi tertinggi adalah Kota Yogyakarta yaitu sebesar 18,9% yang terdiri dari 12,9% gemuk dan 6,0% obesitas. Sedangkan kabupaten atau kota dengan prevalensi terendah adalah Sleman yaitu sebesar 5,8% yang terdiri dari 3,8% gemuk dan 2,0% obesitas<sup>4</sup>.

Kegemukan dan obesitas terutama disebabkan oleh faktor lingkungan. Pengaruh faktor lingkungan terutama berkaitan dengan perubahan gaya hidup mengarah pada *sedentary life style*. Pola makan yang menjadi pencetus terjadinya kegemukan dan obesitas adalah mengkonsumsi makanan hingga melebihi kebutuhan, makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat. Sedangkan perilaku makan yang salah adalah tindakan memilih makanan berupa *junk food*, makanan dalam kemasan dan minuman ringan (*softdrink*). Selain pola makan dan perilaku makan, kurang aktivitas juga merupakan faktor penyebab terjadinya kegemukan dan obesitas<sup>5,6,7</sup>.

Perubahan gaya hidup pada kota-kota besar yang berkaitan dengan pola makan dan menurunnya aktivitas fisik dapat meningkatkan kejadian obesitas<sup>8</sup>. Arus budaya asing yang masuk di Indonesia juga berdampak pada perubahan pola konsumsi dan aktivitas fisik. Karena orang-orang lebih suka untuk mengkonsumsi *fast food* dan memanfaatkan kecanggihan teknologi dalam beraktivitas<sup>6</sup>.

Obesitas dan kelebihan berat badan dapat dicegah dengan membentuk lingkungan dan komunitas yang mendukung dengan membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan melakukan aktivitas fisik yang teratur. Pada tingkat individu seseorang dapat mencegah obesitas dan kelebihan berat badan dengan membatasi asupan energi dari total lemak dan gula, meningkatkan asupan buah, sayur, kacang-kacangan dan biji-bijian, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur selama 30 menit perhari<sup>9</sup>. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan analisis tentang hubungan antara asupan karbohidrat, asupan lemak dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di Kota Yogyakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Yogyakarta?
2. Apakah ada hubungan antara asupan lemak dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Yogyakarta?
3. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Yogyakarta?

## **C. Tujuan**

1. Tujuan Umum Penelitian :

Mengetahui hubungan antara asupan lemak, asupan karbohidrat dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Yogyakarta.

## 2. Tujuan Khusus Penelitian :

- a. Diketahui asupan karbohidrat pada remaja obes dan tidak obes di Kota Yogyakarta.
- b. Diketahui asupan lemak pada remaja obes dan tidak obes di Kota Yogyakarta.
- c. Diketahui aktivitas fisik pada remaja obes dan tidak obes di Kota Yogyakarta.
- d. Diketahui hubungan antara asupan karbohidrat dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Yogyakarta.
- e. Diketahui hubungan antara asupan lemak dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Yogyakarta.
- f. Diketahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Yogyakarta.

## **D. Ruang Lingkup**

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup di bidang gizi dengan cakupan penelitian gizi masyarakat tentang hubungan antara asupan karbohidrat, asupan lemak dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Yogyakarta.

## **E. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Praktis

- a. Bagi Responden

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi kepada responden tentang pola makan yang baik untuk mencegah obesitas.

## 2. Manfaat Teoritis

### a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan mengenai hubungan antara asupan karbohidrat, asupan lemak dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Yogyakarta.

### b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi penelitian berikutnya dengan variabel yang berbeda.

### c. Bagi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan yang ada di perguruan tinggi.

## F. Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mendapatkan judul penelitian yang hampir sama dengan “Hubungan antara Asupan Karbohidrat, Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Kota Yogyakarta.” yaitu:

1. Penelitian Ririn Kharismawati tahun 2010 tentang *Hubungan Tingkat Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat dan Serat dengan Status Obesitas pada Siswa SD*. Persamaan dengan penelitian ini adalah desain penelitian yaitu *case control*, variabel bebas (asupan lemak dan asupan karbohidrat), variabel terikat. Perbedaan dengan penelitian adalah jenis penelitian deskriptif eksplanatif, subyek penelitian dan tempat penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa kelompok kasus yang memiliki asupan energi dalam kategori lebih adalah sebesar 12,77%, sedangkan pada kelompok kontrol tingkat asupan energi yang termasuk dalam kategori lebih adalah 6,38% dan hubungan antara asupan energi dengan status obesitas secara statistik yaitu tidak bermakna ( $p=0,508$ ), sedangkan kelompok kasus yang tingkat asupan protein yang termasuk dalam kategori lebih adalah sebesar 12,77%, sedangkan pada kontrol adalah sebesar 2,13%, hubungan antara tingkat asupan protein dengan status obesitas secara statistik yaitu tidak bermakna ( $p=0,125$ ) kemudian, kelompok kontrol yang melebihi kebutuhan asupan lemak yang termasuk dalam kategori lebih adalah sebesar 70,21%, sedangkan pada kontrol adalah sebesar 34,04%, hubungan antara tingkat asupan lemak dengan status obesitas secara statistik bermakna ( $p=0,002$ ) dan tingkat asupan karbohidrat, baik pada kelompok kasus maupun pada kelompok kontrol sama, yaitu sebesar 4,26% sehingga tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status obesitas ( $p=0,375$ ). Besar risiko tingkat asupan energi, protein, lemak dan serat terhadap status obesitas masing – masing adalah 2,0;6,0;4,4; dan 4<sup>10</sup>.

2. Penelitian Angel Lolita Danari, Nelly Mayulu dan Franly Onibala tahun 2013 tentang *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak SD di Kota Manado*. Persamaan dengan penelitian adalah variabel bebas yaitu aktivitas fisik, variabel terikat kejadian obesitas dan desain penelitian yaitu *case control*. Perbedaan dengan penelitian adalah variabel

bebas yaitu tidak menggunakan asupan karbohidrat dan lemak, sampel penelitian dan tempat penelitian. Hasil penelitian menunjukkan gambaran aktivitas fisik ringan anak yang mengalami obesitas sebesar 85,3% dan tidak obesitas 14,7%. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dengan nilai p sebesar 0,004 ( $<0,05$ )<sup>11</sup>.

3. Penelitian Adriyan Pramono dan Muhammad Sulchan tahun 2014 tentang *Kontribusi Makanan Jajan dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Kota Semarang*. Persamaan dengan penelitian ini variabel bebas yaitu aktivitas fisik, variabel terikat yaitu obesitas/kegemukan dan jenis penelitian observasional dengan desain *case kontrol*. Perbedaan dengan penelitian adalah variabel bebas yaitu makanan jajan, tempat penelitian dan teknik pengambilan sampel yaitu acak sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kontribusi makanan *western fast food*, makanan jajanan lokal dan tingkat aktivitas fisik terhadap obesitas ( $P<0,05$ ). Kontribusi makanan jajanan lokal yang mengandung lebih dari 300 kkal dan aktivitas fisik ringan memiliki risiko masing – masing yaitu sebesar 3,2 kali dan 5,1 kali menyebabkan obesitas remaja. Hasil yang digunakan sebagai perhitungan sampel yaitu perempuan obes dengan tingkat aktivitas fisik rendah sebesar 26 subyek (66,7%) sedangkan perempuan tidak obes dengan tingkat aktivitas rendah sebesar 15 subyek (38,5%)<sup>12</sup>.
4. Peneliti Weni Kurdanti, dkk tahun 2015 tentang *Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja*. Persamaan dengan

penelitian ini adalah variabel bebas yaitu asupan lemak, asupan karbohidrat dan aktivitas fisik, variabel terikat yaitu obesitas dan desain penelitian yaitu *case control*. Perbedaan dengan penelitian ini adalah karakteristik sampel penelitian dan tempat penelitian. Hasil penelitian menunjukkan faktor yang secara bermakna berhubungan dan menjadi faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja adalah asupan energi (OR=4,69), lemak (OR=2,34), karbohidrat (OR=2,64), frekuensi *fast food* (OR=2,47) dan asupan sarapan pagi (OR=5,24)<sup>13</sup>.