

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Obesitas menjadi salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia, menurut *World Health Organization* (WHO) obesitas sudah menjadi suatu epidemik global dan menjadi masalah kesehatan yang harus diatasi. Salah satu perubahan di Indonesia juga mengarah pada perubahan gaya hidup dan pola makan sehari-hari, terutama pola makan di kota-kota besar yang seiring perkembangan zaman bergeser dari makanan tradisional hingga makanan barat yang dapat menyebabkan mutu gizi yang tidak seimbang (1). Konsumsi makanan dengan tinggi lemak dalam jangka waktu yang panjang dan tanpa adanya aktifitas fisik untuk menjadi pengeluaran energi dapat meningkatkan angka risiko kejadian obesitas (2).

Menurut *penelitian* lain obesitas terjadi karena multifaktor, selain dari pola makan dan aktifitas fisik adalah karena stress dan faktor genetik. Sekitar 62% penderita obesitas di dunia berada di daerah negara berkembang, salah satunya adalah di Indonesia. Dalam kurun waktu lima tahun kejadian peningkatan obesitas dari 10,9% menjadi 22,1% dengan diantaranya sejumlah 4,3% memiliki nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih dari 40 (3).

Obesitas di *Indonesia* selalu mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Hal ini dikuatkan oleh data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018

yang menunjukkan kenaikan data obesitas pada usia remaja >18 tahun di Indonesia pada tahun 2013 adalah 14,8% dan mengalami kenaikan di tahun 2018 menjadi 21,8%.

Selain itu proporsi obesitas sentral pada usia >15 tahun di Indonesia juga mengalami peningkatan yaitu 26,6% pada tahun 2013 dan mengalami peningkatan menjadi 31,0% di tahun 2018. Peningkatan data obesitas di Indonesia tersebut tidak terlepas karena peningkatan proporsi obesitas yang terjadi salah satunya di kota Sukabumi Provinsi Jawa Barat (4).

Peningkatan obesitas pada saat ini salah satunya terjadi akibat adanya kasus Pandemi Covid-19 yang berawal dari China hingga menyebar ke seluruh dunia sehingga berbagai kegiatan menjadi terhambat disebabkan karena adanya *physical distancing* sehingga membatasi pergerakan seseorang keluar rumah untuk mencegah penyebaran virus tersebut. Kondisi tersebut berdampak pada pekerjaan setiap orang menjadi melakukan segala sesuatunya hanya di dalam rumah saja atau "*work from home*". Untuk memutuskan mata rantai penyebaran Covid-19 kegiatan sekolah dan kuliah pun harus dilaksanakan di rumah. Namun banyak kemungkinan bahwa dengan hanya tinggal di rumah yang lama dapat menyebabkan peningkatan perilaku duduk, berbaring, menonton televisi, bermain sosial media yang sering, dan tidak dapat membatasi asupan gizi yang seharusnya, sehingga akibat semua itu membuat pengeluaran energi menjadi kurang dan mengarah pada peningkatan risiko penyakit tidak menular (4).

Salah satu perubahan di Indonesia juga mengarah pada perubahan gaya hidup dan pola makan sehari-hari, terutama pola makan di kota-kota besar yang seiring perkembangan zaman bergeser dari makanan tradisional hingga makanan barat yang dapat menyebabkan mutu gizi yang tidak seimbang. Data Riskedas 2018 menyatakan bahwa

prevalensi status gizi berdasarkan kategori IMT pada remaja usia 16-18 tahun di kota Sukabumi yang mengalami status gizi obesitas adalah sebesar 9,21%, sedangkan pada kategori IMT pada usia >18 tahun yang mengalami obesitas sebanyak 29,65% (5).

Pendidikan merupakan tempat bagi setiap individu yang sedang dalam proses memperoleh ilmu bersifat akademis. Pada setiap pendidikan bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak seseorang, dan menyadarkan para siswa untuk mencerdaskan kehidupan bangsa serta mengembangkan potensi yang dimiliki peserta didik. Ketercapaian tujuan tersebut tidak terlepas dari peran seorang guru. Pada umumnya pendidikan di Indonesia lebih sering dilakukan secara formal di sekolah dengan cara guru menyampaikan materi tatap muka dan para siswa di dalam kelas. Namun dalam beberapa waktu terakhir proses pembelajaran mengalami perubahan karena adanya suatu wabah yang menyerang seluruh dunia termasuk di Indonesia (6).

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada tahap perkembangan remaja, dimana masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke menuju masa dewasa yang merupakan periode rentan gizi karena beberapa sebab. Biasanya remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan membuka kemungkinan akan adanya perubahan pola hidup dan pola makan, sehingga remaja memiliki kebutuhan zat gizi yang khusus. Kebiasaan makanan yang berubah salah satunya terjadi karena adanya globalisasi yang meluas. Remaja merupakan salah satu kelompok sasaran yang berisiko mengalami gizi berlebih. Gizi berlebih pada remaja ditandai dengan adanya peningkatan berat badan yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebayanya, sebagai akibat dari terjadinya penimbunan lemak di dalam jaringan tubuhnya (7).

Peneliti lain dari kota Sukabumi telah melakukan penelitian tentang obesitas pada tahun 2018, dengan kesimpulan yang diperoleh oleh peneliti tersebut yaitu dari 56 responden yang didapat menyatakan bahwa setengah dari responden kurang mengetahui tentang obesitas, sehingga beberapa responden yang didapat terjadi obesitas (8).

Dari uraian tersebut maka perlu dilakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui tentang pengaruh pola makan remaja dengan kejadian obesitas pada masa Pandemi Covid-19 di Kota Sukabumi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Karena masih cukup tingginya angka kejadian obesitas di Jawa Barat Kota Sukabumi sehingga menjadi permasalahan yang cukup menjadi prioritas. Maka rumusan masalah yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pola makan dan obesitas pada remaja remaja di Kota Sukabumi ketika masa Pandemi Covid-19?
2. Bagaimana hubungan antara pola makan dengan obesitas pada remaja remaja di Kota Sukabumi ketika masa Pandemi Covid-19?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk lebih mengetahui tentang pengaruh hubungan antara pola makan remaja dengan kejadian obesitas pada masa Pandemi Covid-19 pada remaja di Sekolah Menengah Atas Kota Sukabumi.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk melihat dan membandingkan perubahan berat badan remaja sebelum dan setelah Pandemi Covid-19 di Sekolah Menengah Atas Kota Sukabumi.
2. Untuk mengetahui pola makan remaja pada masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Menengah Atas Kota Sukabumi.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Aspek Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan untuk menjadi bacaan dan referensi pada masyarakat umum agar mengetahui tentang pola makan remaja yang benar sehingga dapat mencegah terjadi obesitas.

### **1.4.2 Aspek Praktis**

1. Bagi Instansi Tenaga Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan dan referensi sumber ilmu untuk meningkatkan Pendidikan terutama tentang hubungan antara perubahan kejadian pola makan remaja dengan kejadian obesitas pada masa Pandemi Covid-19.

2. Bagi Instansi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bacaan dan referensi untuk meningkatkan program pemberdayaan, terutama kepada individu yang masih minim tentang pengetahuan pola makan yang baik terhadap remaja di Sekolah Menengah Atas Kota Sukabumi.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan ilmu tambahan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan sehingga bisa lebih mudah mengaplikasikan ilmu yang dipelajari selama masa perkuliahan.

#### 4. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan agar dapat memperhatikan pola makan remaja pada masa Pandemi Covid-19.

#### 5. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan, referensi sumber atau bahan pustaka untuk penelitian selanjutnya, dan menambah wawasan terkait hubungan antara perubahan kejadian pola makan remaja dengan kejadian obesitas pada masa Pandemi Covid-19.