

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebiasaan atau pola makan didefinisikan sebagai perilaku sadar, kolektif, dan berulang, yang mengarahkan orang untuk memilih, mengonsumsi, dan menggunakan makanan atau pola makan tertentu, sebagai respons terhadap pengaruh sosial dan budaya.¹ Pola makan tersendiri dipengaruhi oleh kuantitas serta kualitas makanan yang dikonsumsi yang berpengaruh terhadap asupan gizi masyarakat sehingga akan mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat baik secara individu maupun kelompok.²

Berdasarkan Kemenkes pola makan yang tidak sehat menjadi salah satu penyebab terjadinya masalah kesehatan, yaitu obesitas, yang mana beberapa diantaranya disebabkan karena mengonsumsi makanan tinggi lemak, gula dan garam, kurangnya mengonsumsi sayur-sayuran, jadwal makan tidak teratur, tidak sarapan sehingga menambah porsi makan siang atau malam, sering mengemil, serta pengolahan makanan yang menggunakan banyak minyak, santan kental, dan banyak gula.³ Perilaku makan dapat mempromosikan atau merusak gaya hidup yang sehat sehingga sangat mempengaruhi kualitas dan lamanya hidup seorang individu.⁴

Menurut hasil data survey *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktifitas fisik pada remaja yang sebagian besar waktu luangnya

digunakan untuk kegiatan tidak aktif, sepertiga remaja diantaranya mengonsumsi makanan olahan pabrik, sedangkan sepertiga lainnya mengonsumsi makanan berminyak seperti gorengan dan kerupuk.⁵ Adapun dampak dari frekuensi makan dan kecepatan/laju makan sangat berhubungan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT), berat badan, lingkaran pinggang, kualitas diet, dan komponen lainnya pada anak, remaja, maupun dewasa.⁶

Obesitas didefinisikan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang menimbulkan risiko bagi kesehatan. Menurut kriteria WHO seseorang dikategorikan obesitas jika nilai IMT melebihi 30.⁷ Salah satu faktor terjadinya obesitas adalah mengonsumsi makanan dengan tinggi lemak tanpa adanya aktivitas fisik yang dilakukan. Selain itu, obesitas juga dipengaruhi oleh stress dan faktor genetik. Meskipun data kelebihan berat badan/obesitas tidak dilaporkan secara luas untuk remaja, namun ada kekhawatiran yang berkembang tentang masalah ini. WHO memperkirakan bahwa 60% kematian secara global disebabkan oleh penyakit tidak menular yang berhubungan dengan pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik, dengan 79% dari kematian tersebut terjadi di negara berkembang.⁸

Obesitas pada usia remaja juga meningkatkan resiko terjadinya penyakit pada saat dewasa, seperti kelebihan berat badan dan obesitas pada usia dewasa, serta 2,4% remaja yang mengalami kelebihan berat badan akan meningkatkan resiko terkena penyakit Diabetes Melitus tipe 2 pada usia 30 tahun menurut *Bogalusa Heart Study*.⁹ Sebagaimana diketahui bahwa diet berperan penting pada pasien diabetes karena kualitas dan kuantitas setiap diet dapat menyebabkan fluktuasi glukosa darah yang besar, sehingga mengarah pada perkembangan

penyakit diabetes di kemudian hari.¹⁰ Selain itu, persentase peralihan dari obesitas pada masa remaja ke obesitas pada saat dewasa mencapai 70%.¹¹

Faktor lain yang dapat mempengaruhi perkiraan frekuensi makan pada individu yang mengalami obesitas diantaranya disebabkan oleh kurangnya pelaporan asupan energi.¹² Perubahan yang sama dalam pola makan dan aktivitas fisik berkontribusi pada peningkatan prevalensi obesitas pada remaja, sering terlihat berdampingan di komunitas dengan kekurangan gizi. Sekitar 62% penderita obesitas di dunia terjadi di negara berkembang, salah satunya Indonesia. Terjadi peningkatan insiden obesitas di Indonesia dalam kurun lima tahun dari 10,9% menjadi 22,1% yang 4,3% diantaranya memiliki IMT lebih dari 40.¹³

Berdasarkan data nasional dari *Social Behavioural Change Communication Strategy* menunjukkan bahwa konsumsi makanan olahan dan padat energi adalah umum, seperti gaya hidup yang kurang melakukan gerak ataupun kurang melakukan aktivitas.¹⁴ Perubahan ini terkait dengan peningkatan kelebihan berat badan dan obesitas. Sehingga perubahan tersebut berbanding lurus dengan terjadinya peningkatan penderita obesitas di Indonesia dari tahun 2013 sampai 2018 yang diperkuat oleh data Riskesdas pada tahun 2018 bahwa proporsi obesitas pada remaja >18 tahun meningkat dari 14,8% menjadi 21,8%, sedangkan untuk proporsi obesitas pada remaja >15 tahun meningkat dari 26,6% menjadi 31,0%.¹⁵

Peningkatan juga terjadi di provinsi Jawa Barat pada tahun 2013 sampai tahun 2017 yang diperkuat dengan data dari Dinkes Provinsi Jawa Barat tahun 2017 bahwa secara umum prevalensi gemuk pada remaja usia 13 sampai 15 tahun

di Jawa Barat mencapai 9,7% yang terdiri dari 7,5% *Overweight* dan 2,5% obesitas, sedangkan pada remaja usia 16 sampai 18 tahun di Jawa Barat mencapai 7,6% yang terdiri dari 6,2% *Overweight* dan 1,4% obesitas.¹⁶ Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 6 Bandung pada tahun 2016 bahwa sebanyak 48 siswa dari total *sample* 286 siswa mengalami obesitas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMA Kota Bandung pada tahun 2020 menjelaskan bahwa sekitar 71,4% siswa mengalami obesitas yang disebabkan oleh peningkatan pola makan. Hal ini membuktikan bahwa pola makan yang berlebih berbanding lurus dengan meningkatnya kejadian obesitas.^{17,18,19}

Adanya keterbatasan data baik secara nasional maupun internasional menjadi ketertarikan bagi peneliti dalam mengetahui kasus obesitas terutama pada anak remaja dengan faktor risiko terbanyak yaitu pola makan yang tidak tepat dan berlebih. Faktor risiko ini disertai ketidakpahaman siswa terkait porsi makanan, kandungan nutrisi, dan jadwal makan yang berdampak terhadap penyakit metabolisme seperti Diabetes Melitus, Dislipidemia, dan berbagai penyakit metabolisme lainnya. Peneliti tertarik melakukan penelitian di SMAN yang berada di daerah Bandung Timur diantaranya SMAN 16 Bandung, SMAN 23 Bandung, SMAN 24 Bandung, SMAN 26 Bandung, dan SMAN 27 Bandung dikarenakan penelitian terakhir yang dilakukan yaitu pada tahun 2016 di SMAN 6 Bandung tentang kejadian obesitas yang hanya dihubungkan dengan aktivitas fisiknya saja, yang mana data tersebut tidak dihubungkan dengan pola makannya. Penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dikarenakan belum dilakukannya

penelitian pada tahun 2023 ini terkait kejadian obesitas yang dihubungkan dengan pola makan.

Peneliti akan melakukan pemeriksaan antropometri dengan cara melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan serta melakukan observasi mengenai pola makan menggunakan kuesioner *Food Recall* pada usia remaja SMAN di Wilayah Bandung Timur. Dengan dilaksanakannya penelitian ini, diharapkan dapat menurunkan angka kejadian obesitas pada usia remaja yang mana akan berdampak pada kesehatan di masa depan sehingga derajat kesehatan akan menjadi lebih baik dan diharapkan bisa menjadi referensi guna membantu dalam penelitian di bidang ini.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana frekuensi makan pada usia remaja SMAN di Wilayah Bandung Timur?
2. Bagaimana kejadian obesitas pada usia remaja SMAN di Wilayah Bandung Timur?
3. Apakah terdapat hubungan frekuensi makan dengan kejadian obesitas pada usia remaja SMAN di Wilayah Bandung Timur?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan frekuensi makan dengan kejadian obesitas pada usia remaja SMAN di Wilayah Bandung Timur.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pola makan berdasarkan frekuensi makan pada usia remaja SMAN di Wilayah Bandung Timur.
2. Untuk mengetahui kejadian obesitas pada usia remaja SMAN di Wilayah Bandung Timur.
3. Untuk mengetahui hubungan frekuensi makan dengan kejadian obesitas pada usia remaja SMAN di Wilayah Bandung Timur.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Aspek Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkuat teori ilmiah terkait hubungan frekuensi makan dengan kejadian obesitas pada usia remaja.

1.4.2 Aspek Praktis

1. Bagi peneliti, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan terhadap hubungan frekuensi makan dengan kejadian obesitas pada usia remaja.

2. Bagi praktisi, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi guna membantu merumuskan penelitian selanjutnya terkait hubungan frekuensi makan dengan kejadian obesitas pada usia remaja sehingga dapat menjadi manfaat bagi masyarakat yang lebih luas untuk bisa lebih baik lagi.
3. Bagi masyarakat, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan terkait kejadian obesitas pada usia remaja dan pencegahannya dengan memerhatikan pola makan yang sehat serta asupan gizi yang seimbang sehingga akan meningkatkan derajat kesehatan di masyarakat, khususnya pada usia remaja.