

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas merupakan keadaan patologis sebagai akibat dari konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya (*psychobiological cues for eating*) sehingga terdapat penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh (Soetjningsih, 2013). Penyebab obesitas secara faktual yaitu asupan energi yang melebihi kebutuhan atau pemakaian energi yang kurang. Penggunaan kalori yang kurang, menonton TV seharian disertai makan makanan ringan, dan sebagainya.

Obesitas merupakan keadaan di mana seseorang memiliki lemak berlebih ditubuh. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 31,0 persen penduduk umur ≥ 15 tahun di Indonesia mengalami obesitas yaitu lingkaran perut perempuan > 80 cm dan laki-laki > 90 cm. Kurangnya olahraga sering menjadi penyebab generasi muda rentan mengalami obesitas. Selain itu, pola hidup yang tidak aktif dan kurang aktivitas fisik juga menjadi penyebab lain tingginya angka obesitas saat ini.

Risiko kematian seseorang yang mengalami obesitas lebih tinggi. Obesitas juga menjadi faktor risiko terkena penyakit metabolik. Dari penelitian yang dilakukan sebelumnya menyatakan bahwa gaya hidup *sedentary* mempengaruhi terjadinya obesitas (Kemenkes RI, 2018). Serta aktivitas fisik merupakan salah satu peran untuk mencegah obesitas dengan pengeluaran energi selama beraktivitas. Obesitas juga dapat menyebabkan berbagai penyakit non infeksi seperti sindrom metabolik, diabetes melitus tipe 2, hipertensi, penyakit jantung, kesehatan reproduksi, serta kanker (Toto S., 2022).

Faktor – faktor yang dapat melibatkan terjadinya obesitas yaitu faktor genetik, faktor lingkungan, faktor fisiologi, faktor kesehatan, obat-obatan, faktor kebiasaan, faktor kebiasaan dan faktor sosial. Faktor sosial yang dapat menyebabkan obesitas yaitu

kurangnya olahraga, sedentary lifestyle, pekerjaan sedentary. Kurangnya aktivitas fisik kemungkinan merupakan salah satu penyebab utama dari meningkatnya angka kejadian obesitas di kalangan remaja. Seseorang yang cenderung mengonsumsi makanan kaya lemak dan tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang akan mengalami obesitas (Toto S., 2022).

Perilaku *sedentary* disebut aktivitas fisik yang kurang bergerak atau tidak aktifan fisik. Kegiatan *sedentary* adalah kegiatan yang mengacu pada jenis aktivitas yang dilakukan di luar waktu tidur, dengan karakteristik keluaran kalori sangat sedikit yakni <1.5 METs. Perilaku *sedentary* perlu dibatasi karena berbagai penelitian memperlihatkan bahwa perilaku ini menjadi risiko munculnya obesitas (Kemenkes RI, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO), lebih dari 80 persen remaja di seluruh dunia tidak melakukan olahraga harian setidaknya selama satu jam. Di Indonesia sendiri, menurut data Riskesdas (2018), jumlah rata-rata penduduk Indonesia yang kurang menjalani aktivitas fisik meningkat dari 26 persen pada tahun 2013 menjadi 33 persen pada tahun 2018.

Di tingkat global, 63% penyebab kematian di dunia adalah penyakit tidak menular (PTM) yang membunuh 36 juta jiwa per tahun 80% kematian ini terjadi di negara berpenghasilan menengah dan rendah (WHO, 2013). Tingginya prevalensi penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, diabetes melitus, dan kanker pada remaja di Indonesia disebabkan gaya hidup yang tidak sehat, salah satunya kurang melakukan aktivitas fisik (bergerak). Apalagi dengan pesatnya teknologi, membuat banyak remaja kini lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar gadgetnya untuk mendapatkan hiburan atau menggunakan layanan internet.

Data *World Health Organization* (WHO, 2018) menyatakan bahwa sekitar 2 juta kematian per tahun disebabkan oleh perilaku *sedentary*. Selain itu, 60 hingga 85% orang

didunia baik dinegara maju maupun negara berkembang menjalani gaya hidup perilaku *sedentary* dan empat dari lima remaja (11-17 tahun) tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup. Data tersebut juga menyatakan bahwa 23% orang dewasa dan 81% remaja tidak memenuhi rekomendasi global WHO tentang aktivitas fisik untuk kesehatan. Sehingga gaya hidup yang mendominasi saat ini adalah gaya hidup perilaku *sedentary*.

Pada era digitalisasi, remaja mengarah pada gaya hidup sedentari (*sedentary lifestyle*). Mayoritas remaja difasilitasi dengan kendaraan umum maupun kendaraan pribadi yang kemudian mengurangi frekuensi mereka dalam berjalan kaki. Ditambah dengan tersedianya alat-alat elektronik seperti handphone pribadi, video *game*, dan televisi yang menyebabkan aktivitas fisik mereka semakin minim. Berbagai kemudahan tersebut menyebabkan para remaja seolah tidak memiliki kesempatan untuk bergerak, sehingga aktivitas fisik mereka semakin rendah dan akan berimbas pada peningkatan IMT.

Pada masa pandemic covid 19 membuat berkurangnya kegiatan masyarakat di luar rumah dan lebih banyak stay at home, begitu juga dalam proses belajar mengajar lebih banyak menggunakan metode daring. Hal tersebut berdampak pada ruang gerak anak yang semula biasa bermain dengan teman-temannya menjadi lebih sempit termasuk dalam melakukan permainan yang meningkatkan aktifitas fisik anak. Proses pembelajaran daring menuntut anak lebih banyak berada di depan komputer atau gadget dan menuntut anak lebih banyak duduk dari pada beraktifitas fisik, Kondisi ini akan meningkatkan perilaku sedentary bagi anak dan berisiko menjadi kebiasaan buruk anak.

Gaya hidup buruk ini telah menyebabkan peningkatan risiko berbagai penyakit kronis seperti obesitas, trombosis vena dalam, penyakit jantung, diabetes tipe-2, osteoporosis, kanker, gangguan otot, dan kulit antara lain dengan akibat peningkatan morbiditas dan mortalitas (Inyang, 2015). Aktivitas fisik yang kurang dapat menimbulkan terjadinya risiko pada kesehatan tubuh. Terbukti ketika melakukan perilaku *sedentary* yang

memakan waktu lama dapat menjadi penyebab bertambahnya akibat buruk pada kesehatan tubuh manusia. Bertambahnya durasi duduk atau kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu bertambahnya risiko kematian.

Berdasarkan Riskesdas (2018) prevalensi obesitas usia 18 ke atas sebesar 21, 8% dan obesitas pada remaja umur 16 – 18 tahun di Kabupaten Semarang sebesar 5,39%. Data yang diperoleh dari penelitian sebelumnya didapatkan data obesitas di Kabupaten Semarang yaitu 24,3%. Sedangkan UNICEF pada tahun 2013 menyatakan bahwa prevalensi obesitas pada anak di Indonesia adalah 12,3% pada tingkat sedang – berat. 14,7% anak usia 5-12 tahun di Kota Semarang , Jawa Tengah, mengalami obesitas.

Terlepas dari manfaat aktivitas fisik yang terkenal, banyak orang dewasa dan anak-anak menjalani kehidupan yang tidak banyak bergerak. Telah terungkap bahwa sebagian besar penduduk perkotaan menjadikan *sedentary lifestyle* sebagai gaya hidup yang memiliki implikasi kesehatan negatif yang jelas. Model keyakinan kesehatan menjelaskan bahwa orang akan bersedia untuk menjadikan perubahan perilaku/gaya hidup yang positif berdasarkan enam konstruksi; kerentanan yang dirasakan, keparahan yang dirasakan, manfaat yang dirasakan, hambatan yang dirasakan, isyarat untuk bertindak dan efikasi diri (Inyang, 2015).

Hasil penelitian sebelumnya oleh (Silwanah et al., 2019), dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas *sedentary* dengan kejadian obesitas. Hasil penelitian sebelumnya oleh Yosa Nur Sidiq Fadhilah et al., (2021), dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Hasil penelitian sebelumnya oleh Setyoadi et al., (2015), dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas *sedentary* dengan kejadian obesitas. Hasil penelitian sebelumnya oleh N.M Bastiyan (2019), dengan hasil tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas *sedentary* dengan kejadian *overweight*. Hasil penelitian sebelumnya oleh Tanjung & Astuti

Bate'e (2019), dengan hasil tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas *sedentary* dengan kejadian obesitas. Dari beberapa hasil riset di atas terdapat kesenjangan yaitu 3 jurnal penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan obesitas, dan 2 jurnal penelitian menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan obesitas.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 10 responden di Desa Samban pada bulan November 2022 didapatkan hasil bahwa 6 dari 10 responden dengan kategori non obesitas dan 4 dari 10 responden dengan kategori obesitas di hitung berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut Kemenkes RI. Sebelum peneliti melakukan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada responden terlebih dahulu peneliti memberikan pengisian *gform* kepada responden tentang aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Hasil dari pengisian tersebut yaitu 2 responden tidak obesitas dengan tidak *sedentary*, 1 responden obesitas dengan tidak *sedentary*, 4 responden tidak obesitas dengan *sedentary* dan 3 responden obesitas dengan *sedentary*. Rata-rata responden jarang melakukan aktivitas fisik dan responden termasuk dalam kategori *sedentary lifestyle*, mereka biasa melakukan pekerjaan atau tugas di depan layar komputer lebih dari 4 jam, menggunakan alat transportasi selama lebih dari 1 jam dan menghabiskan waktu senggang dengan bermain gadget atau mendengarkan musik di dalam rumah selama lebih dari 3 jam. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden yang melakukan *sedentary lifestyle* obesitas meskipun tidak semua melakukan *sedentary lifestyle*.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud melakukan penelitian berjudul Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Kejadian Obesitas Remaja Desa Samban Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang, guna menentukan adakah hubungan *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja.

B. Rumusan Masalah

1. Apa gambaran *sedentary lifestyle* pada remaja?
2. Apa gambaran kejadian obesitas pada remaja?
3. apakah terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja Desa Samban?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum
Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja
2. Tujuan khusus
 - a. Mengetahui gambaran *sedentary lifestyle* pada remaja
 - b. Mengetahui gambaran kejadian obesitas pada remaja
 - c. Menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi bidang ilmu keperawatan
Menambah ilmu terkait hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja.
2. Bagi mahasiswa
Menambah pengalaman dan wawasan bagi mahasiswa khususnya mengenai hubungan *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Hasil penelitian dapat digunakan sebagai informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya berbasis data terkait *sedentary lifestyle* dengan obesitas pada remaja.
4. Bagi Responden

Dengan penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi responden tentang dampak *Sedentary Lifestyle* yang dapat menyebabkan obesitas.