

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa, mereka yang berusia antara 15-20 tahun. Kehidupan remaja sangat menentukan bagi kehidupan di masa depan, karena pada dasarnya setiap manusia mempunyai tiga tahapan meliputi lahir, hidup, dan mati dari beberapa tahapan tersebut masing-masing mempunyai keterikatan dan ranahnya dalam segala hal. Remaja adalah usia yang belajar mencoba, baik secara emosi, spiritual, maupun sosial dan biasanya usia remaja mulai mencari jati diri dan bergaul dengan lingkungannya (Tiwa et al., 2019).

Masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkat yang sama. Perpanjangan masa remaja, setelah individu matang secara seksual dan sebelum di beri hak dan tanggung jawab orang dewasa mengakibatkan kesenjangan antara apa yang secara populer di nggap budaya remaja dan budaya dewasa. Bagi sebagian besar anak muda, usia antara 12 dan 16 tahun merupakan tahun kehidupan yang penuh kejadian sepanjang menyakungkut pertumbuhan dan perkembangan. Pada masa remaja ini terdapat tiga fase yaitu masa remaja awal (11-13 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun), masa remaja akhir (18-20 tahun).

Prevelensi remaja menurut WHO sekitar seperlima penduduk dunia adalah remaja. Di Indonesia menurut UNICEF (2021) dua pertiga penduduk

Indonesia adalah remaja dengan struktur penduduk yaitu 17% dari penduduk Indonesia yang terdiri dari 48% perempuan dan 52% laki-laki. Jumlah keseluruhan remaja di Indonesia menurut UNICEF yaitu 46 juta jiwa atau sekitar 17%. Sementara provinsi Jawa Tengah menempati peringkat ke tiga sebagai provinsi yang populasi remajanya tinggi yaitu 14% dari jumlah keseluruhan remaja di Indonesia (UNICEF(United Nations Children's Fund),2021).

Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelumnya. Ciri-ciri yang pertama masa remaja sebagai periode yang penting, yang ke dua masa remaja sebagai periode peralihan, yang ke tiga masa remaja sebagai periode perubahan, yang ke empat masa remaja sebagai usia bermasalah, yang ke lima masa remaja sebagai masa mencari identitas, yang ke enam masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, ke tujuh masa remaja sebagai masa yang tidak realistis, dan yang terakhir masa remaja sebagai ambang masa depan.

Menurut Jahja (2019) ada lima karakteristik remaja yaitu Adanya peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang biasa disebut dengan masa storm dan stress, perubahan fisik yang cepat dan diikuti dengan kematangan seksualitas, ketertarikan dengan dirinya sendiri dan hubungan dengan orang lain, dapat membedakan antara yang penting dan kurang penting, pada remaja akan bersikap acuh atau tidak menyadari (ambivalen) dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Disatu sisi remaja ingin mencoba sesuatu yang baru, tetapi disisi lain mereka takut akan tanggung jawab

yang akan dihadapinya, dak lepas dengan masalah-masalah kesehatan remaja yang sering muncul di akhir-akhir ini.

Masalah kesehatan remaja di Indonesia sedang mengalami perubahan epidemiologi atau studi yaitu penyakit beban ganda, dimana penyakit menular belum dapat ditangani dengan baik, namun PTM (Penyakit Tidak Menular) semakin meningkat. Hal ini terjadi karena adanya perbaikan status sosial ekonomi, pergantian *sedentary lifestyle* dan peningkatan angka harapan hidup. Salah satu PTM (Penyakit Tidak Menular) yang menjadi masalah kesehatan di berbagai negara yaitu obesitas (Sembiring et al., 2022).

Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidak seimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga keinginan diri seseorang untuk mengubah gaya hidup menjadi lebih baik dan sehat (Jaya, 2022). Obesitas merupakan keadaan patologis sebagai akibat dari mengkonsumsi makanan lebih dari kebutuhannya atau *psychological cues for eating* sehingga menimbulkan penumpukan makanan atau lemak yang tidak sesuai dengan fungsinya. Menurut Alpers (2019) obesitas di hasilkan dari interaksi antara genetic, lingkungan, perkembangan serta proses terbentuknya perilaku, dan di refleksikan sebagai rangkaian kesatuan luas mulai dari variasi yang normal hingga kondisi patologik.

WHO menyatakan obesitas dapat meningkatkan risiko kematian dini pada masa anak-anak, remaja dan pada usia dewasa dapat mengakibatkan kecacatan. Selain obesitas yang dapat menjadi faktor risiko utama penyakit tidak menular (PTM) yaitu penyakit gangguan muskuloskeletal (gangguan

fungsi pada otot, saraf, dan sendi), beberapa jenis kanker seperti payudara, endometrium, ovarium, kantong empedu, ginjal, prostat, hati, dan kolon.

Menurut Indra Frana Jaya(2022), Obesitas merupakan faktor risiko utama terjadinya diabetes. Obesitas dapat membuat sel tidak sensitif terhadap insulin. Insulin berperan meningkatkan ambilan glukosa di banyak sel dan dengan cara ini juga mengatur metabolisme karbohidrat, sehingga jika terjadi resistensi insulin oleh sel, maka kadar gula di dalam darah juga dapat mengalami gangguan, penyakit diabetes akan menimbulkan komplikasi jika dibiarkan kadar gula darah tidak terkendali dan akan menyebabkan kematian.

World Health Organization (WHO) melaporkan 1 dari 10 anak di dunia mengalami kegemukan atau kelebihan berat badan yang mengakibatkan obesitas. Lebih lanjut diperkirakan 42 juta anak dibawah lima tahun menderita obesitas, dan 35 juta di antaranya berasal dari Negara berkembang, termasuk Indonesia. Pada tahun 2010, 43 juta anak-anak (35 juta di Negara-negara berkembang) diperkirakan menjadi obesitas. Tren ini diperkirakan akan mencapai 9.1% atau 60 juta pada tahun 2020 (Wansyaputri et al., 2021).

WHO menuturkan bahwa kejadian obesitas telah mengalami peningkatan sebanyak tiga kali lipat di dunia sejak tahun 1975. Pada tahun 2016 lebih dari 1, 9 miliar orang dewasa atau usia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan dan dari jumlah tersebut 650 juta orang mengalami obesitas, 39% berusia berumur diatas 18 tahun 39% pria dan 40% wanita hadapi kelebihan berat badan (Pratiwi et al., 2022).

Berdasarkan laporan Riskesdas Nasional prevalensi obesitas di Indonesia pada remaja usia 16 sampai 18 tahun sebesar 13.5% pada tahun 2018

(Riskesdas, 2018). Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan dibandingkan tahun 2013 sebesar 7.3% dan di tahun 2010 sebesar 1.4% . Prevalensi overweight dan obesitas pada remaja usia 16-18 tahun di Sumatera Barat tahun 2018 yaitu sebesar 11.5% (Riskesdas, 2018). Terjadi peningkatan dibandingkan tahun 2013 sebesar 7.5% (Yanti et al., 2021).

Menurut Sembiring et al., (2022) Faktor yang menyebabkan obesitas pada golongan remaja seperti kurangnya aktivitas fisik, genetik, sosial ekonomi, mengonsumsi makan yang berlebihan, serta jenis kelamin. Aktivitas fisik merupakan salah satu aspek yang dapat mempengaruhi obesitas. Aktivitas fisik yaitu pergerakan tubuh yang diproduksi oleh otot rangka yang menghasilkan tenaga. Aktivitas fisik akan membakar tenaga dalam tubuh sehingga apabila konsumsi kalori ke dalam tubuh melewati batas serta tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang seimbang maka tubuh akan mengalami obesitas.

Faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja diantaranya *sedentary lifestyle*, aktivitas fisik, berat badan saat lahir, kenaikan berat badan saat bayi, nutrisi, perubahan pola makan, lingkungan, makanan tinggi kalori dan rendah gizi (junk food), pengaruh media, pengaruh keluarga, serta sosial ekonomi. WHO memprediksikan penduduk yang akan menderita obesitas pada tahun 2030 akan mencapai 58%. Serta prevalensi obesitas di Indonesia akan terus yang disebabkan karena masyarakat terutama pada anak remaja Indonesia cenderung mempunyai aktivitas fisik yang kurang gerak (*sedentary activitie*) atau *sedentary lifestyle*. Apalagi di era teknologi yang semakin maju ini.

Teknologi yang berkembang sangat pesat yang meliputi berbagai bidang kehidupan manusia, apalagi di masa sekarang nampaknya sulit memisahkan manusia dengan teknologi, bahkan sudah merupakan sebuah kebutuhan manusia. Setiap aktivitas manusia akan di gerakkan melalui serangkaian teknologi digital seperti : televisi, computer, handpone, mesin atm, aplikasi belanja online, dan sebagainya. Tidak hanya itu beberapa jenis perangkat teknologi juga menarik manusia menjadi lebih pasif dari sebelumnya dan semakin majunya fasilitas hiburan online atau yang sering di kenal media social seperti Instagram, facebook, tik-tok, game online bahkan belanja online akan semakin membuat manusia semakin malas dan semakin banyak waktu luang di buang di atas sofa atau tempat tidur yang empuk. Dari keterangan di atas dapat di simpulkan bahwa teknologi merupakan hasil olah pikir manusia yang pada akhirnya dapat di gunakan manusia untuk mewujudkan berbagai tujuan hidupnya, dengan kemudahan yang di dapat tidak menutup kemungkinan akan menyebabkan budaya kurang gerak atau *sedentary lifestyle*.

Sedentary Life Style sangat erat kaitannya dengan perkembangan zaman dan *Sedentary lifestyle* menjadi isu penting dalam kesehatan remaja. *Sedentary lifestyle* merupakan kebiasaan seseorang yang tidak banyak melakukan aktivitas fisik, seperti duduk atau berbaring sambil menonton televisi, bermain game, membaca, tetapi tidak termasuk waktu tidur. Kemajuan teknologi dengan berbagai bentuk kemudahan menyebabkan penurunan aktivitas fisik dan peningkatan *sedentary lifestyle* yang berakibat terhadap obesitas (Dwi Lestari et al., 2022).

Perubahan *sedentary lifestyle* yang bisa dilakukan adalah mengatur pola makan, olahraga secara teratur, dan menghindari konsumsi alkohol atau rokok. Adapun beberapa jenis diet, yakni diet rendah garam, diet rendah kolestrol dan lemak terbatas, diet tinggi serat, dan diet kalori. Dengan mengatur makanan yang tepat, tekanan darah bisa turun dengan lebih cepat (Jaya, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 15 responden di SMK NU UNGARAN pada bulan Maret 2023, dilakukan dengan cara pengisian kuesioner dan pengukuran IMT (Index Masa Tubuh) di dapatkan hasil bahwa 6 dari 15 responden dengan kategori non obesitas dan 9 dari 15 responden dengan kategori obesitas di hitung berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT). Selain itu peneliti memberikan kuesioner kepada responden tentang aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Hasil pengisian tersebut didapatkan 4 responden tidak mengalami obesitas dengan tidak *sedentary*, 3 responden mengalami obesitas dengan tidak *sedentary*, 4 responden tidak mengalami obesitas dengan *sedentary*, dan 4 responden mengalami 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 *getget* 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 diatas, peneliti bermaksud melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Remaja di SMK NU UNGARAN”, yang bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada anak remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut terdapat rumusan masalah penelitian sebagai berikut “Adakah Hubungan *Sedentary Life Style* Terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Remaja di SMK NU UNGARAN” ?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara *Sedentary Life Style* Terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Remaja di SMK NU UNGARAN

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan gambaran *Sedentary Life Style* pada remaja di SMK NU UNGARAN
- b. Mendeskripssikan gambaran kejadian obesitas pada remaja di SMK NU UNGARAN
- c. Menganalisis *Sedentary Life Style* Terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Remaja di SMK NU UNGARAN

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Bidang Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat khususnya pada keperawatan anak agar senantiasa mengembangkan keilmuannya terkait *sedentary life style* terhadap kejadian obesitas pada remaja.

2. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan remaja lebih memahami cara untuk meningkatkan pola hidup yang baik dengan menjaga berat badan ideal terhadap remaja dengan cara menjaga pola *sedentary lifestyle* baik, istirahat yang cukup, memilih makanan yang mempunyai gizi seimbang

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat di jadikan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *sedentary lifestyle* terhadap obesitas atau *overweight* yang di pengaruhi oleh factor-faktor resiko penyakit obesitas pada remaja.