

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era kemajuan teknologi, perubahan gaya hidup telah menyebabkan penurunan latihan fisik. Berkurangnya jumlah waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas yang menuntut fisik merupakan kontributor obesitas karena remaja cenderung melakukan aktivitas fisik ringan; Selama istirahat belajar, remaja lebih suka duduk bersama teman atau menyelesaikan tugas daripada berolahraga, dan rata-rata remaja menggunakan sepeda motor atau angkutan umum untuk sampai ke sekolah. Hasil penelitian Matul dkk dalam 10 jurnal, bahwa aktifitas fisik remaja menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap indeks masa tubuh, dimana aktifitas fisik remaja yang ringan berpeluang sebesar 55,2% akan mengalami obesitas dibandingkan dengan aktifitas fisik yang sedang (Matul et al., 2020).

Remaja dalam masyarakat saat ini menghabiskan sebagian besar waktunya untuk duduk diam, baik bermain smartphone atau komputer atau menonton televisi. Akibatnya, mereka memiliki lebih sedikit waktu untuk berpartisipasi dalam aktivitas lain, seperti berenang atau atletik lainnya yang dikenal sebagai kurangnya aktivitas fisik, merupakan faktor risiko berkembangnya penyakit kronis dan diyakini sebagai penyebab utama kematian di seluruh dunia. Jumlah aktivitas fisik yang didapat setiap hari adalah salah satu variabel signifikan yang berkontribusi terhadap obesitas. Obesitas terkait tidak hanya dengan masalah makan makanan dalam jumlah berlebihan, tetapi juga dengan masalah kurang olahraga. Menurut World Health Organization aktivitas fisik yang teratur (60 menit sehari untuk anak-anak dan 150 menit dalam seminggu untuk orang dewasa) juga dapat mencegah dan menanggulangi obesitas (Atika Maulida Sari, Yanti ernalia, 2020).

Didunia obesitas meningkat lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1980, 39 % dari orang dewasa berusia lebih dari 18 tahun kelebihan berat badan dan 13% mengalami obesitas. prevalensi kelebihan berat badan tertinggi terdapat diwilayah Amerika dan terendah di wilayah *South east* (Kemenkes RI, 2021). Obesitas merupakan suatu kondisi dimana seseorang memiliki indeks massa tubuh di atas 30 kg/m². Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain makan makanan berlemak, makanan cepat saji dan kurang olahraga, remaja menjadi individu yang paling potensial mengalami obesitas. Meskipun junkfood enak tetapi memiliki nilai gizi rendah dan kalori tinggi. Banyak orang mencoba menghindari atau membatasi junkfood dalam diet mereka (Oslida Martony, 2018)

Menurut Laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018, prevalensi remaja obesitas dan kelebihan berat badan berusia 13 hingga 15 tahun di Indonesia adalah 20%, sedangkan prevalensi remaja obesitas berusia 16 hingga 18 tahun adalah 13,6%. Di Indonesia, prevalensi remaja obesitas mengalami peningkatan sejak tahun 2013. Prevalensi obesitas pada remaja usia 13 hingga 15 tahun telah naik sebesar 0,4%, sedangkan prevalensi obesitas pada remaja berusia 16 hingga 18 tahun telah meningkat sebesar 2,4% sedangkan obesitas pada remaja di tingkat Provinsi Jawa Tengah sebesar 11,19%. (Kemenkes, 2018). Prevalensi obesitas meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, stroke, diabetes melitus (kencing manis), dan hipertensi dengan faktor dua (P2PTM, 2019). Ditemukan bahwa obesitas remaja dikaitkan dengan peningkatan insulin plasma, lipid darah, dan kadar lipoprotein, serta tekanan darah tinggi karena morbiditas terkait obesitas. Obesitas merupakan faktor risiko penyakit tidak menular yang menyebabkan kematian secara global, termasuk di Indonesia, termasuk penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit tidak menular lainnya. Diperlukan upaya mitigasi risiko ini agar tidak terus mengarah pada penyakit tidak menular yang menyebabkan kematian, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, hipertensi, dan tidak menular lainnya (Nugroho, 2020).

Sebagian besar remaja dengan kelebihan berat badan atau obesitas memiliki kecenderungan akan berlanjut hingga dewasa yang meningkatkan risiko terjadinya penyakit metabolik dan degeneratif di kemudian hari. Penyakit ini termasuk hipertensi, stroke, infark miokard akut, gagal jantung, diabetes melitus, apnea tidur terhambat, dan gangguan tulang dan akan menurunkan kualitas hidup remaja. Data Profil Dinas Kesehatan Boyolali pemeriksaan obesitas sebanyak 18.53% (43.640 orang) laki-laki dan yang mengalami obesitas sebanyak 8.58% (3.746 orang). Sedangkan penduduk berjenis kelamin perempuan yang dilakukan pemeriksaan obesitas sebanyak 33 % (69.975 orang) dan yang mengalami obesitas sebanyak 9.66% (6.763 orang) perempuan (Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali, 2018).

Obesitas pada remaja disebabkan oleh banyak faktor, yaitu kurangnya aktivitas fisik, ketidakseimbangan pola makan, kelebihan asupan makronutrien, sering konsumsi makanan cepat saji, riwayat obesitas pada orang tua, dan kebiasaan melewatkan sarapan (Banjarnahor et al., 2022a). Selain itu, obesitas dikaitkan dengan hal yang negatif. Hasil penelitian Pan et al., (2018) menunjukkan bahwa anak dan remaja yang mengalami obesitas memiliki ketidakstabilan emosi dan impulsif, serta rentan terhadap masalah emosional psikologis yang ekstrem (Nia Annahar & Hendrati, 2022). Efek negative dari obesitas yang dapat

menghambat perkembangan remaja secara fisik dan psikis membutuhkan perhatian serius dengan menerapkan pola hidup sehat dan beraktivitas dalam kehidupan sosialnya.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dilakukan di Desa Lampar dengan memanfaatkan kegiatan karang taruna pemuda yang dilakukan pada tanggal 13-14 Juni 2023, diperoleh data dari 15 remaja sebagai responden ditemukan bahwa 9 responden (60%) mengalami obesitas >27 dan 6 responden (40%) berat badan normal, dari wawancara singkat diketahui bahwa mayoritas remaja berpendidikan SMP dan SMA dan aktifitas keseharian yang dilakukan lebih banyak menghabiskan waktu didalam ruangan untuk belajar dan membantu pekerjaan rumah yang ringan tanpa adanya aktivitas fisik yang cukup. Aktifitas fisik yang belum memadai seperti masih minimnya berolahraga atau beraktifitas menggerakkan anggota badan diasumsikan menjadi penyebab utama remaja mengalami obesitas. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja Di Desa Lampar Kabupaten Boyolali Tahun 2023.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Di Desa Lampar Kabupaten Boyolali Tahun 2023?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan Umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Di Desa Lampar Kabupaten Boyolali Tahun 2023

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden meliputi, umur dan jenis kelamin, pendidikan, tinggi bada dan berat badan remaja di Desa Lampar Kabupaten Boyolali tahun 2023
- b. Mendeskripsikan aktivitas fisik remaja di Desa Lampar Kabupaten Boyolali tahun 2023
- c. Mendeskripsikan obesitas pada remaja di Desa Lampar Kabupaten Boyolali tahun 2023

- d. Menganalisis Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Di Desa Lampar Kabupaten Boyolali Tahun 2023

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis
 - a. Memberikan wawasan dan pengetahuan tentang aktifitas fisik yang dapat meminimalisir obesitas pada remaja karena remaja merupakan individu yang sedang mengalami pertumbuhan yang memerlukan asupan gizi yang cukup.
 - b. Remaja dapat menerapkan pola hidup sehat dengan mengatur aktivitas fisik melalui kegiatan didalam maupun luar rumah seperti berolahraga dan membantu pekerjaan ringan dirumah.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi Remaja

Remaja akan lebih memahami tentang pentingnya aktivitas fisik yang sehat dan produktif agar terhindari dari obesitas yang banyak dialami oleh para remaja.
 - b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti lain dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk meneliti lebih mendalam tentang faktor lain penyebab obesitas selain dari aktivitas fisik remaja dimasa pengembangan teknologi yang pesat.
 - c. Bagi institusi Pendidikan

Dapat menambah literasi keilmuan dalam rangka melaksanakan tridharma perguruan tinggi dengan menerapkan teori kedalam bentuk praktis yang dapat digunakan masyarakat untuk menjaga pola hidup sehat.
 - d. Bagi Puskesmas

Puskesmas dapat melakukan identifikasi awal tentang obesitas remaja di Desa Lampar Kabupaten Boyolali untuk meminimalisir melonjaknya angka obesitas pada remaja dengan memanfaatkan komunitas remaja untuk melakukan sosialisasi yang lebih komprehensif.

E. Keaslian Penelitian

1. (Tri Angga et al., 2018). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Individu Obesitas Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Kidul Salatiga dengan menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan observasi. Variabel tunggal aktifitas fisik pada individu obesitas. Populasi dalam penelitian ini yaitu masyarakat yang pernah memeriksakan diri ke

Puskesmas Sidorejo Kidul, masing – masing berasal dari lingkup wilayah kerja Puskesmas Sidorejo Kidul. Hasil Aktivitas fisik para lansia yang berada di wilayah kerja puskesmas sidorejo kidul kota salatiga, berdasarkan penghitungan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) termasuk dalam kategori sedang 50% dengan aktivitas fisik yang umumnya dilakukan oleh Ibu Rumah Tangga (IRT) seperti menyapu, mengepel, masak, dan mencuci. Sebanyak 15% lansia berada dalam kategori aktifitas fisik rendah dan sisanya termasuk dalam kategori tinggi 35%. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada variable yang memiliki variable tunggal dengan pendekatan observasional sedangkan peneliti memiliki variable bebas dan terikat dengan pendekatan analitik.

2. (Sobarna et al., 2021). Analisis aktivitas fisik pada penyandang obesitas menggunakan smartwatch. Metode pada penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian eksperimen karena peneliti memberikan intervensi pada sasaran penelitian. Variable tunggal: Aktivitas fisik. Sampel adalah seorang mahasiswa Universitas Gunadarma yang sedang mengalami obesitas kurang lebih sekitar kurang lebih 6 tahun dan dia memiliki Indeks Massa Tubuh atau Body Mass Index lebih dari 30.0 yang dikategorikan dalam status berat badan termasuk kegemukan (obesitas). Hasil penelitian Penyebab obesitas ada 3 hal, yaitu kurangnya aktivitas fisik, perilaku makan yang berlebihan yang membuat kalori menjadi tinggi, dan juga karena adanya faktor genetik obesitas dari keluarga. Hasil temuan penelitian dan pembahasan menyimpulkan bahwa skor yang didapatkan oleh subjek penyandang obesitas rata-rata untk kategori langkah kaki yaitu 1.704 (kategori sangat rendah), yang berarti aktivitas fisik yang dikerjakan juga termasuk kedalam kategori aktivitas fisik yang ringan. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada metode penelitian eksperimen dengan variable tunggal sedangkan peneliti merupakan penelitian analitik.
3. (Nurmasari & Sumarmi, 2019). Hubungan Konsumsi Junk Food Dan Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas Remaja Di Banda Aceh. penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan rancangan cross sectional. Variabel Terikat Konsumsi Junk Food dan Aktivitas fisik. Variabel Terikat: Obesitas. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode stratified random sampling. Hasil penelitian ini Terdapat hubungan antara konsumsi junk food terhadap obesitas remaja di Banda Aceh. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap obesitas remaja di Banda Aceh. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada Teknik stratified random sampling sedangkan peneliti menggunakan simple random sampling.