

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Obesitas merupakan kondisi akumulasi lemak yang berlebihan dalam tubuh akibat tidak adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang digunakan sehingga menimbulkan risiko kesehatan (World Health Organization, 2020). Pada remaja, kondisi obesitas menjadi masalah serius karena dapat berpotensi berkelanjutan hingga dewasa dan berisiko meningkatkan terjadinya berbagai penyakit metabolismik, seperti diabetes mellitus, tekanan darah, kolesterol, dan juga penyakit jantung. (S. D. Sari et al., 2023)

Data kasus obesitas pada remaja di dunia tahun 2024 menurut WHO menunjukkan bahwa lebih dari 160 juta remaja mengalami obesitas. Data kasus obesitas pada remaja di Indonesia tahun 2024 menunjukkan peningkatan signifikan, dengan prevalensi obesitas mencapai 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Masalah ini menjadi perhatian serius, mengingat dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang remaja. Data kasus obesitas pada remaja di Jawa Tengah tahun 2024 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun mencapai 3,7%. Selain itu, prevalensi status gizi gemuk dan obesitas juga tercatat, dengan angka masing-masing 10,9% dan 10,2%. Data kasus obesitas di Klaten tahun 2024 menunjukkan prevalensi obesitas pada usia di atas 18 tahun mencapai 21,8%. Upaya penanganan masalah gizi, termasuk obesitas, terus dilakukan melalui program-program kesehatan di sekolah dan masyarakat.

Fase remaja merupakan waktu yang krusial dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, yang memiliki dampak signifikan pada tahap perkembangan selanjutnya. Menurut penelitian sekitar 80% remaja obesitas berpeluang besar untuk mengalami obesitas pula pada masa dewasanya. Penyakit degeneratif termasuk stroke iskemik, penyakit jantung koroner, gangguan ginjal, diabetes mellitus tipe 2, dan berbagai gangguan metabolismik lainnya merupakan dampak obesitas dari usia remaja. (M. A. K. Sari & Lestari, 2024)

Berdasarkan hasil penelitian dari mengatakan bahwa hasil wawancara dengan 10 siswa didapatkan 3 siswa sudah memiliki pengetahuan tentang obesitas dan cara pencegahannya sedangkan 7 siswa lainnya masih kurang pengetahuan tentang obesitas

seperti pola makan yang keliru, cara menangani dan resiko-resiko yang akan muncul jika obesitas, beberapa murid mengatakan kalau mereka tidak tahu waktu makan yang tepat dan sering mengkonsumsi makanan mendekati jam tidur pada malam hari. Analisis data hasil penelitian meliputi analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar 64,7% responden memiliki tingkat pengetahuan tentang obesitas cukup, dan siswa di SDN 03 Kota Madiun memiliki perilaku pencegahan obesitas yang sama antara yang baik dan kurang yaitu 50,0%. Berdasarkan hasil analisis statistik di dapatkan nilai  $p = 0,002$  dibawah 0,05 artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan pencegahan obesitas pada siswa di SDN 03 Kota Madiun. (Pramillenia, 2022)

Tingkat Pengetahuan Remaja terhadap Pencegahan obesitas adalah hal yang penting karena dengan pemahaman terkait pengetahuan tersebut, responden bisa menentukan langkah dalam mencegah obesitas. Hasil analisis univariat terkait pengetahuan responden mengenai obesitas diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden mempunyai pengetahuan sedang tentang obesitas. Masyarakat dengan pengetahuan yang baik maka memiliki sikap dan perilaku yang baik juga. Tingkat pengetahuan yang tinggi juga didukung dengan tingkat pendidikan yang sebagian besar responden adalah SMA/sederajat dan pendidikan tinggi (diploma serta sarjana). Individu dengan tingkat pendidikan yang tinggi tidak akan sulit untuk memperoleh akses informasi mengenai suatu permasalahan (Yanti, 2020).

Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya obesitas merupakan interaksi antara faktor genetik, faktor lingkungan keluarga dan pola makan selain itu terdapat beberapa faktor lain penyebab utama terjadinya obesitas antara lain faktor metabolisme, genetik, gizi, sosial ekonomi, budaya, psikologis, dan gaya hidup.<sup>6</sup> Perlu ada upaya yang efektif penurunan kasus obesitas. Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif yang berguna untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi. Sikap dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang. Edukasi bisa dilakukan melalui beberapa media dan metode. (Assidhiq et al., 2022)

Obesitas mempunyai dampak terhadap perkembangan remaja terutama aspek perkembangan psikososial. Seorang remaja obesitas sering terasing dalam pergaulan, merasa rendah diri, menarik diri dari pergaulan dan mengalami depresi. Obesitas pada masa remaja berisiko tinggi menjadi obesitas pada masa dewasa dan berpotensi mengalami berbagai kesakitan dan kematian antara lain penyakit kardiovaskuler,

diabetes mellitus dan lain-lain (Myorisina dan Rokhanawati, 2010). Obesitas pada anak juga dapat menurunkan fungsi kognitif, anak menjadi malas, kurang aktif disebabkan oleh beban tubuh yang besar yang akan menambah beban kesehatan dan beban ekonomi sosial ke depannya. (Ariyanto et al., 2023)

Perilaku pencegahan obesitas dapat dilakukan dengan menjaga pola konsumsi dan meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari. Mengatur pola konsums sehat dengan memperbanyak konsumsi buah dan sayur, mengurangi konsumsi makanan dan minuman tinggi gula, mengurangi konsumsi makanan tinggi energi dan lemak, jarang mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) serta meningkatkan aktivitas fisik (Kivimäki et al., 2022). Berdasarkan data prevalensi status gizi menurut kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) pada penduduk dewasa ( $>18$  tahun) di Papua yang mengalami obesitas masih cukup tinggi yakni yakni sebesar 20,2%. Sehingga berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini akan berfokus untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku pencegahan obesitas. (Paskawati Adimuntja et al., 2023)

Upaya pencegahan obesitas pada remaja perlu dilakukan mengingat dampak buruk yang disebabkannya. Salah satu upaya pencegahan obesitas yang terbukti efektif adalah melalui pemberian edukasi gizi. Pemberian edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan pada remaja sehingga diharapkan terdapat perbaikan dalam praktik konsumsi pangan dalam kesehariannya. Empat pilar gizi seimbang dapat menjadi pedoman dalam upaya pencegahan obesitas, dimana isinya adalah pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga, menjaga berat badan ideal, mengonsumsi makanan yang beraneka ragam, menerapkan pola hidup bersih dan sehat (Rahmawati et al., 2024)

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 9 april 2025 dengan responden sebanyak 10 remaja menggunakan teknik wawancara di Puskesmas Jogonalan 1 didapatkan 4 siswa sudah memiliki pengetahuan tentang obesitas dan cara pencegahannya sedangkan 6 siswa lainnya masih kurang pengetahuan tentang obesitas seperti pola makan yang keliru, cara menangani dan resiko- resiko yang akan muncul jika obesitas, beberapa murid mengatakan kalau mereka tidak tahu waktu makan yang tepat dan sering mengkonsumsi makanan mendekati jam tidur pada malam hari. Ada sejumlah 452 remaja di Desa Rejoso. (Pramillenia, 2022)

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijabarkan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Obesitas Pada Remaja di Desa Rejoso”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 9 april 2025 dengan responden sebanyak 10 remaja menggunakan teknik wawancara di Puskesmas Jogonalan 1 didapatkan 4 siswa sudah memiliki pengetahuan tentang obesitas dan cara pencegahannya sedangkan 6 siswa lainnya masih kurang pengetahuan tentang obesitas seperti pola makan yang keliru, cara menangani dan resiko- resiko yang akan muncul jika obesitas, beberapa murid mengatakan kalau mereka tidak tahu waktu makan yang tepat dan sering mengkonsumsi makanan mendekati jam tidur pada malam hari. Berdasarkan rumusan masalah dapat dimunculkan pertanyaan penelitian dan mempertimbangkan latar belakang tersebut, maka dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut “Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Obesitas Pada Remaja di Desa Rejoso”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Obesitas Pada Remaja di Desa Rejoso”.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden yaitu usia, jenis kelamin, Pendidikan, Tingkat pengetahuan, perilaku pencegahan.
- b. Mendeskripsikan tingkat pengetahuan remaja tentang pencegahan obesitas.
- c. Mendeskripsikan perilaku pencegahan obesitas pada remaja.
- d. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan dan perilaku pencegahan obesitas pada remaja.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Secara Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber literasi berkaitan dengan bahan kajian peneliti mengenai “Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Obesitas Pada Remaja di Desa Rejoso”.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi Universitas Muhammadiyah Klaten

Hasil penelitian yang diperoleh dapat memberikan manfaat dan menambah referensi literature, mengenai “Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Obesitas Pada Remaja di Desa Rejoso”.

### b. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada puskesmas sehingga dapat melakukan kegiatan edukasi dalam pencegahan obesitas pada remaja.

### c. Bagi Responden

Manfaat yang diharapkan adalah hasil penelitian tersebut dapat memberikan pengetahuan tentang pentingnya mengetahui pencegahan obesitas.

### d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi dan data pembanding untuk mengembangkan penelitian lainnya terkait dengan “Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Obesitas Pada Remaja di Desa Rejoso”.

## E. Keaslian Penelitian

Untuk menentukan keaslian penulis dalam penelitian dan menghindari plagiarisme, penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Obesitas Pada Remaja” belum pernah dilakukan. Akan tetapi terdapat penelitian serupa yang menjadi acuan dalam penulisan penelitian sebagai berikut:

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulis (tahun)	Judul Peneliti	Tujuan	Metode	Hasil	Perbedaan
1.	(Pramillenia, 2022)	Hubungan Tingkat Pengetahuan Anak Dengan Perilaku Pencegahan Obesitas Pada Siswa kelas IV dan V Di SD	Untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan anak tentang obesitas dengan perilaku pencegahan obesitas pada siswa di SDN 03 Kota Madiun.	Jenis penelitian ini korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini seluruh lansia sejumlah 34 siswa di SDN 03 Kota Madiun. Pengambilan	Analisis data hasil penelitian meliputi analisis univariat dan bivariat menggunakan uji Chi Square. Hasil	Perbedaan pada peneliti ini menggunakan penelitian kuantitatif dan 50 responden yang menggunakan kuisioner melalui kertas dengan teknik

No	Penulis (tahun)	Judul Peneliti	Tujuan	Metode	Hasil	Perbedaan
2.	(Aprilia Nur Rohmah et al., 2023)	Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Mengenai Gizi Seimbang Dengan Angka Kejadian Obesitas Pada Siswa	Negeri 03 Kota Madiun	sampel pada penelitian ini menggunakan teknik Total Sampling sehingga di dapatkan sampel sebanyak 34 responden. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner.	penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar 64,7% responden memiliki tingkat pengetahuan tentang obesitas cukup, dan siswa di SDN 03 Kota Madiun memiliki perilaku pencegahan obesitas yang sama antara yang baik dan kurang yaitu 50,0%. Berdasarkan hasil analisis statistik di dapatkan nilai $p=0,002$ dibawah 0,05 artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan pencegahan obesitas pada siswa di SDN 03 Kota Madiun	porportional sampling
				Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang dengan angka kejadian	Hasil penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif propability sampling dengan pendekatan secara (cross- sectional). Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan	Perbedaan pada penelitian ini adalah pada desain penelitian peneliti menggunakan desain cross sectional dengan menggunakan kuesioner jenis penelitian kuantitatif.

No	Penulis (tahun)	Judul Peneliti	Tujuan	Metode	Hasil	Perbedaan
		SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang	obesitas pada siswa SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang.	untuk menemukan hubungan antara faktor resiko (variabel independen) dan faktor efek (variabel dependen). Penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data pada saat yang sama (cross-sectional) dan mengamati korelasi antara kedua variabel tersebut.	obesitas dimana nilai $p = 0,000$ . Dari penelitian ini adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan angka kejadian obesitas di SMK N 5 Kabupaten Tangerang. Bahwa semakin baik pengetahuan maka semakin rendah pula angka kejadian obesitas.	sampel ada 50, tempat penelitian yang akan dilakukan dan waktu penelitian ini yang berjalan pada tahun 2024.
3.	(Rahmadani, 2023)	Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pencegahan Obesitas Pada Wanita Dewasa Di Puskesmas Taraweang Kabupaten Pangkep	Mengetahui hubungan faktor terhadap perilaku pencegahan obesitas pada wanita dewasa di wilayah kerja puskesmas taraweang kecamatan labakkang kabupaten pangkep.	Desain penelitian ini menggunakan Cross Sectional. Pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling.	91 responden menunjukkan bahwa sebanyak 30 (33%) wanita dewasa memiliki perilaku baik terhadap pencegahan Obesitas dan 61 (67%) wanita dewasa yang memiliki perilaku tidak baik untuk pencegahan Obesitas.	Desain yang akan saya lakukan menggunakan teknik porotional sampling dan cross-sectional dan menggunakan kuisioner untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja terhadap pencegahan obesitas.
4.	(Ariyanto et al., 2023)	Perilaku Mahasiswa dalam Pencegahan Obesitas	Penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku mahasiswa	Jenis penelitian ini adalah penelitian Deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui	Penelitian diperoleh perilaku responden dalam upaya	Perbedaan pada penelitian ini saya akan menggunakan metode

No	Penulis (tahun)	Judul Peneliti	Tujuan	Metode	Hasil	Perbedaan
			dalam pencegahan obesitas. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui perilaku pencegahan obesitas pada mahasiswa STIKes Baiturrahim Jambi.	gambaran perilaku mahasiswa/i dalam pencegahan obesitas di STIKes Baiturrahim. Pengambilan data dilakukan pada mahasiswa STIKes Baiturrahim Jambi pada bulan Februari - Maret 2022. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Purposive sampling berjumlah 239 responden. Data dianalisis secara univariat. Analisis univariat ini bertujuan untuk mengetahui tentang distribusi frakuenpsi atau proporsi dari variabel yang diteliti.	pencegahan obesitas sebagian besar baik sebesar 123 responden (51.1%). Disarankan kepada responden agar menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	kuantitatif berdasarkan usia remaja 10-20 tahun dengan 50 responden. Yang bertujuan untuk mengetahui perilaku pencegahan obesitas.
5.	(Mustofa & Nugroho, 2021)	Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Junk Food dengan Kejadian Overweight pada Remaja	Overweight ialah salah satu dari masalah kesehatan yang terdapat di dunia dengan jumlah kejadian kasus terus menerus naik pada setiap tahunnya, baik itu di negara dengan tingkat ekonomi yang maju, maupun dinegara dengan tingkat ekonominya yang berkembang. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti bertujuan guna menganalisis dan mencari tahu apakah teradapat	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain observasional analit dan rancangan penelitian yang dipakai adalah cross sectional. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pelajar dari SMAN 1 Sangkulirang sebanyak 73 responden yang diambil dengan teknik total sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat	Tidak terdapat adanya hubungan signifikan antara dua variabel independen (tingkat pengetahuan gizi ( $p=0.212$ ) dan mengkonsumsi junk food ( $p=1.000$ )) dengan kejadian overweight pada remaja	Perbedaan pada penelitian ini adalah pada desain penelitian peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan penelitian deskriptif menggunakan pendekaan cross sectional dengan 50 responden.

No	Penulis (tahun)	Judul Peneliti	Tujuan	Metode	Hasil	Perbedaan
			hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dan konsumsi junk food dengan kejadian overweight pada remaja di SMAN 1 Sangkulirang.	pengetahuan gizi dan junk food, sedangkan variable dependen dalam penelitian ini yaitu overweight. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner elektrik (google form)		