

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Overweight diartikan sebagai kondisi yang ditandai dengan kelebihan berat badan atau berat badan diatas ideal yang disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak atau nonlemak yang lama kelamaan jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan obesitas. Obesitas didefinisikan sebagai suatu penyakit yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan karena terjadi ketidakseimbangan antara energi dari makanan yang masuk lebih besar dibanding dengan energi yang keluar atau energi yang digunakan oleh tubuh (Septiyanti & Seniwati, 2020).

Berdasarkan data di seluruh dunia lebih dari 1 miliar orang mengalami obesitas dimana orang dewasa mencapai 650 juta orang, remaja 340 juta orang, anak-anak 39 juta orang dan jumlah ini diprediksi masih akan terus meningkat (*WHO*, 2022). Obesitas muncul sebagai tantangan masalah kesehatan dunia termasuk Indonesia selama beberapa tahun terakhir, pada tahun 2018 prevelensi meningkat pesat di Indonesia yaitu 13,5% orang dewasa usia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, dengan 28,7% mengalami $IMT \geq 25$ dan 15% mengalami obesitas dengan $IMT \geq 27$. (Putri,2022)

Obesitas dianggap sebagai epidemi di sebagian besar penjuru dunia dan menjadi salah satu masalah kesehatan yang paling disorot di dunia karena dapat

meningkatkan risiko beberapa penyakit serius, seperti, penyakit jantung, hipertensi, diabetes, dan penyakit tidak menular lainnya. Ancaman *overweight* dan obesitas tidak hanya dihadapi oleh kelompok usia dewasa tetapi penyakit ini juga mengancam kelompok usia remaja karena *overweight* dan obesitas merupakan masalah kesehatan yang mungkin akan muncul dan menjadi masalah kesehatan terutama dikalangan remaja (Hanani et al., 2021). Bertolak dari situasi tersebut, obesitas perlu mendapatkan perhatian khusus karena sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang serta dampaknya pada masalah kesehatan saat dewasa. Hasil survei WHO menunjukkan bahwa pada tahun 2016 sekitar 340 juta lebih anak dan remaja usia 5-19 tahun mengidap obesitas (Banjarnahor et al., 2022). Data prevelensi *overweight* dan obesitas pada remaja umur 16-18 tahun di Indonesia meningkat dari 1,6% menjadi 4,0% dan *overweight* dari 5,7% menjadi 9,5% (Banjarnahor et al., 2022). Penyebab dari obesitas dan *overweight* pada remaja sama dengan orang dewasa yaitu faktor perilaku, genetika, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi.

Remaja juga cenderung memiliki gaya hidup *Sedentary behaviour* yaitu perilaku atau kebiasaan yang tidak banyak bergerak dan kurang melakukan aktifitas fisik (Banjarnahor et al., 2022). Remaja yang kurang bergerak ini biasanya lebih banyak duduk di depan televisi, komputer, bermain *handphone* dan melakukan hal tersebut yang dibarengin dengan mengkonsumsi cemilan dan mengkonsumsi makanan manis (Pertiwi, 2019). Faktor paling banyak yang ditemukan sebagai penyebab obesitas pada remaja yaitu kurangnya aktifitas fisik pada remaja yang dinyatakan dalam 7 hasil penelitian dari 10 literatur

(Hanum, 2023). Penelitian Frinaliza, dkk (2020) mengatakan bahwa sebanyak 82,5 persen risiko obesitas karena remaja lebih banyak memilih bermain *game* di *handphone* dibandingkan bermain dengan temannya secara fisik selain itu sebanyak 70% remaja yang berangkat sekolah lebih memilih menggunakan kendaraan dibandingkan berjalan kaki. Penelitian lain yang sejalan dan berhubungan dengan aktivitas fisik yang kurang yaitu hasil penelitian dari Nyi Noman Kanta Karmani, dkk (2018) mengatakan bahwa anak yang menonton televisi dengan waktu yang lama yaitu lebih dari 2 jam, tidur lebih dari 8 jam atau disebut *screentime* dan bermain selain itu memilih diantar dan dijemput dibandingkan berjalan kaki untuk bersekolah atau melakukan aktivitas di luar rumah yang jaraknya cukup jauh dapat mengakibatkan anak tersebut memiliki risiko obesitas yang tinggi (Hanum, 2023)

Peningkatan *overweight* dan obesitas yang terjadi, tidak hanya di kalangan orang dewasa tetapi sekarang sudah banyak di temui di kalangan remaja yang akan berdampak buruk terhadap kesehatan terutama bagi remaja yang merupakan usia produktif. Seseorang dengan usia produktif jika mengalami *overweight* dan obesitas dapat menjadikan hal tersebut sebagai pencetus terjadinya risiko penyakit degeneratif pada dirinya misalnya penyakit jantung, hipertensi, diabetes, dan penyakit tidak menular lainnya yang dapat memperburuk kesehatan yang berdampak mengurangi kualitas sumber daya manusia (SDM) di usia produktif. Dampak terburuk dari situasi tersebut adalah kematian.

Peneliti melakukan studi pendahuluan yang dilakukan di Dinas Kesehatan kota Banjarmasin pada tanggal 22 september 2023 untuk melihat data prevalensi penderita obesitas pada usia remaja 15-19 tahun pada tahun 2022 didapatkan hasil prevalensi terbanyak di Puskesmas Pekauman Banjarmasin mencapai 7,6% kasus pada remaja usia 15-19 tahun yang mengalami obesitas dari total 2.050 jiwa. Selanjutnya peneliti melakukan studi pendahuluan lanjutan di Puskesmas Pekauman pada tanggal 9 oktober 2023 di dapatkan prevalensi remaja *overweight* dan obesitas pada remaja usia 15-19 tahun di 2023 yang tertinggi kedua terjadi di SMA Frater Don Bosco Banjarmasin yaitu mencapai 64 orang atau 18% dari total siswa dan siswi 357 orang. Peneliti melanjutkan dengan melakukan wawancara dan mengukur berat badan dan tinggi badan pada siswa dan siswi kelas X dan XI yang berjumlah 10 orang di SMA Frater Don Bosco Banjarmasin. Hasil yang ditemukan adalah 70% dengan nilai IMT >27 dan 30% orang dengan nilai IMT <27 .

Dalam segi olahraga, hanya 30% siswa/i yang mengatakan melakukan olahraga, dimana satu orang mengatakan melakukan olahraga dengan melakukan latihan *gym* dan latihan bela diri. Satu orang mengatakan melakukan olahraga basket dan futsal 2 hari sekali setiap sore dan satu orang mengatakan melakukan lari pagi setiap hari minggu. Sisanya 70% siswa/i mengatakan tidak pernah melakukan olahraga di rumah. Aktivitas di rumah 60% siswa/i mengatakan untuk aktivitas di rumah yang dilakukan misalnya menyapu, mengepel atau mencuci piring atau baju setelah pulang sekolah atau seminggu sekali di hari *weekend* atau hari libur lainnya sisanya hanya bermain *handphone*

dan tiduran saja atau tidak melakukan aktivitas fisik lainnya, dan 20% mengatakan terkadang kegiatan dirumah yang dirinya lakukan biasanya membantu pekerjaan rumah seperti memasak dan menyapu dan mengepel lantai sisanya hanya menonton televisi, bermain *handphone* atau tiduran saja. Selanjutnya 20% siswa/i mengatakan bahwa dirinya tidak melakukan kegiatan fisik apapun dirumah setelah pulang sekolah hanya bermain *handphone* atau menonton televisi dan tiduran saja dan terkadang olahraga seperti bermain bulutangkis dan latihan *dance* jika dirinya ingin.

Penggunaan alat transportasi 40% siswa/i mengatakan menggunakan kendaraan bermotor karena jarak rumah ke sekolah yang jauh dan 60% siswa/i mengatakan tidak menggunakan alat transportasi untuk ke sekolah karena jarak tempat tinggal (asrama) yang dekat bisa di tempuh dengan berjalan kaki saja.

Peneliti selanjutnya wawancarai dua siswa yang memiliki kelebihan berat badan, untuk mengetahui apakah ada dampak akademik yang dialami oleh siswa/i yang mengalami kelebihan berat badan didapatkan bahwa dari kedua siswa mengatakan tidak ada masalah ataupun kendala dalam memahami pelajaran tetapi mereka lebih mudah mengantuk ketika jam pelajaran siang selain itu lebih mudah untuk merasa lelah ketika pelajaran olahraga dan terkadang lebih cepat untuk merasa lapar ketika jam pelajaran. Salah satu siswa mengatakan terkadang merasa kurang percaya diri saat harus tampil di depan kelas karena merasa kurang percaya diri karena memiliki berat badan berlebih. Dua siswa mengatakan untuk izin sakit hampir tidak pernah biasanya jika izin sakit itu karena demam.

Peneliti selanjutnya wawancarai guru, yaitu satu guru olahraga sekaligus sebagai guru wali kelas, mengatakan bahwa siswa/i yang memiliki kelebihan berat badan, tidak memiliki masalah dalam memahami materi pelajaran tetapi lebih mudah untuk merasa lelah ketika mengikuti praktek pelajaran olahraga dilapangan dibandingkan teman mereka yang memiliki berat badan ideal dan untuk izin sakit biasanya karena demam dan itupun jarang.

Kasus *overweight* dan obesitas pada remaja merupakan penemuan terbaru di Puskesmas Pekauman dalam beberapa tahun terakhir. Sehingga, belum ada penelitian terkait *overweight* dan obesitas di puskesmas pekauman khususnya terkait aktivitas fisik, dimana di beberapa literatur mengatakan bahwa yang menjadi faktor penyebab utama obesitas adalah kurangnya aktifitas fisik selain itu dalam kehidupan sehari-harinya pelajar SMA yang merupakan para remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan melakukan kegiatan aktivitas fisik ringan seperti bermain *gadget*, menonton televisi dan lebih memilih untuk melakukan sedikit aktivitas di luar rumah atau ruangan. Pelajar SMA dalam proses belajar mengajar di sekolah, dengan total waktu pembelajaran delapan kali 45 menit dengan waktu istirahat dua kali 15 menit, dan untuk mata pelajaran olahraga hanya dilakukan sebanyak dua kali dengan waktu 45 menit dalam satu pekan ini dapat menggambarkan bahwa aktivitas *sedentary* (aktivitas dengan sedikit gerak) merupakan hal umum yang terjadi dikalangan remaja SMA (Erwinanto, 2017). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Aktivitas Fisik Pada Remaja

Yang Mengalami *Overweight* dan Obesitas di SMA Frater Don Bosco Banjarmasin Tahun 2024”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumudkan masalah penelitian yaitu, “Gambaran Aktivitas Fisik Pada Remaja Yang Mengalami *Overweight* dan Obesitas di SMA Frater Don Bosco Banjarmasin Tahun 2024”

C. Tujuan penelitian

Menggambarkan Aktivitas Fisik Pada Remaja Yang Mengalami *Overweight* dan Obesitas di SMA Frater Don Bosco Banjarmasin

D. Manfaat penelitian

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan suatu informasi, dan dapat digunakan sebagai bahan pengembangan dari ilmu keperawatan khususnya keperawatan medikal medah dan keperawatan pediatrik untuk pencegahan terjadinya *overweight* dan obesitas pada remaja

2) Manfaat praktis

a. Bagi Puskesmas

Hasil dari penelitian dapat banyak menyediakan data dasar untuk puskesmas terkait aktivitas fisik pada remaja yang mengalami *overweight* dan obesitas sehingga puskesmas dapat menentukan program Kesehatan yang sesuai untuk berfokus menangani masalah *overweight* dan obesitas pada remaja khususnya petugas di bidang promosi kesehatan dalam pemberian penyuluhan tentang pencegahan terjadinya *overweight* dan obesitas pada remaja.

b. Bagi Siswa dan Siswi *overweight* dan obesitas

Hasil penelitian dari penelitian ini meningkatkan perhatian bagi siswa dan siswi sehingga mendapat penanganan khusus dari pihak kesehatan terkait dengan kondisi siswa dan siswi sehingga dimasa depan tidak mengembangkan penyakit degeneratif.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelian ini dapat digunakan sebagai informasi bagi sekolah khususnya data untuk yang dapat digunakan sekolah untuk melakukan kerjasama terhadap tenaga Kesehatan atau membuat program sendiri untuk pencegahan *overweight* dan obesitas pada siswa dan siswi di sekolah.

d. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti sebagai penambah pengetahuan, wawasan, pengalaman dan pengembangan

kemampuan dalam bidang penelitian dan penerapan teori yang telah diperoleh diperguruan khususnya dalam ilmu Kesehatan.

E. Keaslian penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul dan Tahun Penelitian	Nama Peneliti	Metode dan Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Literature Review: Gambaran Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Remaja. Tahun 2022	Athika Reza Febyanesti, Wisuda Andeka Marleni, Ismiat	Metode penelitian ini berdasarkan review dari lima belas artikel menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan remaja terdiri dari aktivitas berat, ringan, sedang, bahkan tidak beraktivitas sama sekali, Hanya sebagian kecil remaja yang mengalami obesitas, akan tetapi pada remaja yang mengalami obesitas diketahui melakukan aktivitas fisik yang ringan dan sedang. Aktivitas fisik juga lebih banyak dilakukan oleh anak laki-laki dibanding anak Perempuan	Penelitian ini memiliki kesamaan yaitu pada teknik penelitian yang sama yaitu menggunakan teknik deskriptif, selain itu populasinya juga sama-sama remaja dan fokus masalah penelitian sama-sama pada aktifitas fisik yang dapat mengakibatkan obesitas	Penelitian ini memiliki perbedaan pada responden, waktu dan tempat penelitian. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan Teknik literatur riviw, sedangkan saya menggunakan teknik total sampling. Selain itu Penelitian ini hanya meneliti obesitas pada remaja, sedangkan saya akan meneliti obesitas dan <i>overweight</i> pada remaja.

2	Faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja. Tahun 2023	Azmy Mu'thia Hanum	Metode penelitian ini adalah metode Literature Review yaitu dengan cara mengumpulkan data-data sekunder dari artikel atau penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan obesitas. Pencarian data menggunakan database Garuda, Google Scholar, dan Science Direct. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literasi adalah obesitas, remaja. Faktor obesitas, obesity AND adolescents AND obesity factors. Terdapat kriteria inklusi dalam menentukan literatur yang diinginkan yaitu objek dalam penelitiannya adalah anak remaja, full text tidak berbayar, berbahasa Indonesia atau Inggris, terdaftar dalam jurnal ilmiah. Berdasarkan hasil analisis dari literatur yang dikaji, didapatkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi obesitas pada	Penelitian ini memiliki kesamaan pada populasinya yaitu remaja dan untuk sama-sama meneliti obesitas pada remaja	Penelitian ini memiliki perbedaan pada responden, waktu dan tempat penelitian. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan Teknik literatur review dan menggunakan kriteria inklusi dalam menentukan literatur yang diinginkan yaitu objek penelitian adalah anak remaja, full text tidak berbayar, berbahasa Indonesia atau inggris terdaftar dalam jurnal ilmiah, diterminkan maksimal 5 tahun terakhir. Selain itu Penelitian ini hanya meneliti obesitas pada remaja, sedangkan
---	--	--------------------	---	--	---

			remaja, yaitu: kurangnya aktivitas fisik, sering mengkonsumsi fastfood, tidak sarapan pagi, kurangnya pengetahuan tentang gizi, pendapatan orang tua sebagai faktor pendukung, dan faktor genetik orang tua.		saya akan meneliti obesitas dan <i>overweight</i> pada remaja
3	Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. Tahun 2021	Retno Hanani, Sitti Badrah, Reny Noviasty	Metode: Desain penelitian ini adalah case control 1:1 dengan 110 remaja sebagai sampel. Data dikumpulkan melalui kuesioner Food Frequency Questionnaire, Physical Activity Questionnaire for Adolescent, kuesioner genetik, dan data sekunder antropometri. Analisis data dilakukan dengan uji chi square dan odds ratio dengan signifikan 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara pola makan dan kejadian obesitas pada remaja ($p=0,003$). Tidak ada pengaruh	Penelitian ini memiliki kesamaan yaitu pada populasinya yaitu remaja dan pada penelitian ini ada meneiti terkait aktivitas fisik dan obesitas pada remaja	Penelitian ini memiliki perbedaan pada jenis penelitian yaitu Teknik observasi analitik dengan pendekatan study case control dengan Teknik sampling purposive dan menggunakan kriteria inklusi dan eklusi sedangkan penelitian saya menggunakan Teknik total sampling dan tidak memiliki kriteria inklusi dan eklusi. Selain itu Penelitian ini

			signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada remaja (0,820). Namun, terdapat pengaruh signifikan antara faktor genetik dan kejadian obesitas pada remaja (p=0,000).		hanya meneliti obesitas pada remaja, sedangkan saya akan meneliti obesitas dan <i>overweight</i> pada remaja
4	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah : Literature Review. Tahun 2022	Raden Roro Tiya Ayu Pradika, Armenia Diah Sari, Istinengtyas Tirta Suminar	Metode penelitian ini menggunakan literatur review dan metode pencarian artikel menggunakan PICOST framework dengan kata kunci aktivitas fisik, obesitas, dan anak usia sekolah. Pencarian dilakukan di Google Scholar, Portal Garuda, dan PubMed dengan metode seleksi literatur PRISMA dan penilaian kelayakan menggunakan JBI Critical Appraisal. Hasil seleksi adalah 6 artikel dalam bahasa Indonesia dan Inggris yang digunakan dalam penelitian. Keenam artikel tersebut digunakan untuk	Penelitian ini memiliki kesamaan yaitu pada populasinya ada remaja dan pada penelitian ini ada meneiti terkait obesitas pada remaja	Penelitian ini memiliki perbedaan pada penelitian ini menggunakan Teknik literatur riview dan populasi yaitu usia anak sekolah dengan rentan usia 6-18 tahun dan memiliki Kriteria inklusi yaitu artikel fulltext, metode yang digunakan crosssectional, artikel tahun 2017-2021, artikel menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris serta responden dengan

menganalisis kondisi aktivitas fisik, obesitas, dan hubungannya. Aktivitas fisik ringan dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi dan obesitas pada anak dapat merugikan kualitas hidup mereka. Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada anak usia sekolah. Dari enam artikel yang dianalisis, lima di antaranya menunjukkan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan obesitas pada anak usia sekolah.

rentang usia 6-18 tahun. Sedangkan pada penelitian saya menggunakan untuk populasi yaitu remaja usia 15-18 tahun dan menggunakan Teknik total sampling. Selain itu Penelitian ini hanya meneliti obesitas pada remaja, sedangkan saya akan meneliti obesitas dan *overweight* pada remaja
