

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gaya hidup remaja adalah pola hidup remaja pada kehidupan sehari-hari yang dinyatakan dalam kegiatan, minat dan pendapat (opini) yang bersangkutan (Kotler, 1989). Menurut Borring E.G. dikutip dari Hurlock (1990), menyatakan bahwa masa remaja merupakan suatu periode atau masa tumbuhnya seseorang dalam masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa, yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Setiap individu remaja pada dasarnya memiliki gaya hidup yang berbeda antara remaja yang satu dengan yang lainnya. Remaja yang memiliki gaya hidup sehat melakukan olahraga setiap hari, mengonsumsi makanan 4 sehat dan 5 sempurna serta tidur dan istirahat setiap hari selama 8 jam. Sedangkan pada remaja yang memiliki gaya hidup tidak sehat adalah remaja yang jarang melakukan olahraga, merokok, mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan sering tidur larut malam. Oleh karena perbedaan gaya hidup tersebut, lama - kelamaan akan menimbulkan dampak yang bermacam-macam bagi remaja tersebut seperti hipertensi, diabetes melitus (DM), penyakit jantung koroner (PJK) dan juga obesitas.

Menurut *World Health Organization* (WHO), obesitas merupakan keadaan akumulasi lemak secara berlebihan atau abnormal dalam tubuh yang dapat mengganggu kesehatan. Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan di dalam badan atau kegemukan yang berlebihan (KBBI, 1996). Pengertian obesitas

dalam psikologis menurut Wurtman & Wurtman (1996) adalah simpanan energi yang berlebihan dalam bentuk lemak, yang berdampak buruk bagi kesehatan dan memperpanjang usia. Obesitas atau *overweight* dikatakan lebih berhubungan dengan penyebab kematian global dibandingkan dengan kejadian *underweight* (WHO, 2011). Saat ini obesitas bukan saja masalah bagi negara dengan sosial-ekonomi tinggi, tetapi juga bagi negara dengan sosial-ekonomi menengah dan rendah (WHO, 2011). Menurut Departemen Kesehatan RI, prevalensi obesitas di Indonesia tahun 1997 menunjukkan sebanyak 2,5% pada pria dan 6% pada wanita. Pada tahun 2000, jumlah penduduk Indonesia yang menderita obesitas lebih dari 9,8 juta atau 4,7% dari 210 juta penduduk Indonesia (Depkes, 2000). Di Indonesia, dari data Riset Kesehatan Dasar tahun 2007, kasus obesitas pada remaja mencapai angka 13,9% pada laki-laki dan 23,8% pada perempuan. Angka ini jauh di atas prevalensi obesitas pada tahun 1992 menurut SUSENAS, yaitu 6,3% pada laki-laki dan 3,8% pada perempuan.

Di DKI Jakarta prevalensi obesitas meningkat dengan bertambahnya usia pada remaja berusia 12-18 tahun ditemukan 6,2% dan pada remaja berusia 17-18 tahun ditemukan 11,4%. Menurut Jurnal Republika (2011), memaparkan bahwa prevalensi gemuk dan obesitas pada tahun 2010 penduduk Indonesia di atas usia 18 tahun menunjukkan angka yang cukup tinggi. Terdapat kurang lebih 21,7 persen penduduk di atas usia 18 tahun yang masuk golongan gemuk dan obesitas di Indonesia. Terdapat hubungan erat antara pertumbuhan ekonomi yang pesat di daerah perkotaan dengan perubahan konsumsi pangan dan peningkatan penyakit degeneratif. Perubahan pola makan terjadi terutama di wilayah perkotaan, karena adanya perubahan gaya hidup. Di kota besar seperti di Ibukota DKI Jakarta

banyak berkembang restoran yang menyediakan hidangan cepat saji yang sangat mudah ditemukan dan dijangkau oleh remaja hal ini semakin didukung juga dengan keadaan orang tua yang sibuk bekerja sehingga jarang menyediakan makanan di rumah menyebabkan remaja lebih memilih mengonsumsi makanan siap saji. Kebiasaan makan siap saji yang berlebihan tanpa diimbangi konsumsi serat dapat berakibat konsumsi energi berlebih. Energi yang berlebihan tersebut disimpan didalam tubuh sebagai lemak sehingga dari waktu ke waktu dapat terakumulasi menjadi lebih banyak. Kebiasaan makan tersebut bila tidak diubah dapat mengakibatkan munculnya masalah gizi karena ketidakseimbangan konsumsi makan. Pola makan tradisional yang sebelumnya tinggi karbohidrat, tinggi serat dan rendah lemak berubah ke pola makan baru yang rendah serat, tinggi karbohidrat, tinggi lemak sehingga menggeser kualitas gizi ke arah yang tidak seimbang. Perubahan gaya hidup pada golongan tertentu menyebabkan masalah gizi lebih berupa kegemukan dan obesitas (Almatsier, 2006).

Selain itu aktivitas fisik yang kurang juga dapat mengakibatkan masukan kalori dalam tubuh berlebihan, sehingga kalori dan lemak menjadi lebih banyak terdeposit. Pada masa sekarang para remaja lebih memilih aktivitas yang santai tanpa mengeluarkan keringat seperti bermain *games* dibandingkan dengan aktivitas berat seperti olahraga. Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan gaya hidup dengan angka kejadian obesitas. Peneliti memilih SMA Marie Josep Kelapa Gading, Jakarta Utara sebagai lokasi penelitian dikarenakan SMA Marie Joseph terdapat tempat yang menyediakan makanan seperti restoran cepat saji, rumah makan, dan pedagang makanan di pinggir jalan, memudahkan siswa – siswi Marie Joseph untuk makan di tempat – tempat tersebut saat pulang

sekolah dan di SMA Marie Joseph juga terdapat fasilitas olahraga seperti lapangan basket, futsal, bulutangkis, dan kolam renang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan gaya hidup dengan angka kejadian obesitas pada anak remaja di SMA Marie Joseph Kelapa Gading, Jakarta Utara.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahuinya hubungan gaya hidup: aktivitas fisik, pola makan dan pola tidur dengan angka kejadian obesitas pada anak remaja di SMA Marie Joseph Kelapa Gading, Jakarta Utara.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahuinya gambaran angka kejadian obesitas pada anak remaja di SMA Marie Joseph Kelapa Gading, Jakarta Utara.
- b. Diketahuinya gambaran aktifitas fisik anak remaja di SMA Marie Joseph Kelapa Gading, Jakarta Utara.
- c. Diketahuinya gambaran pola makan anak remaja di SMA Marie Joseph Kelapa Gading, Jakarta Utara.
- d. Diketahuinya gambaran pola tidur anak remaja di SMA Marie Joseph Kelapa Gading, Jakarta Utara.
- e. Diketahuinya hubungan antara aktivitas fisik dan terjadinya obesitas pada siswa SMA Marie Joseph di Kelapa Gading, Jakarta Utara .

- f. Diketuinya hubungan antara pola makan dan terjadinya obesitas pada siswa SMA Marie Joseph di Kelapa Gading, Jakarta Utara .
- g. Diketuinya hubungan antara pola tidur dan terjadinya obesitas pada siswa SMA Marie Joseph di Kelapa Gading, Jakarta Utara .

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi SMA Marie Joseph Kelapa Gading, Jakarta Utara
Memberikan gambaran gaya hidup dan angka kejadian obesitas pada siswa siswi SMA Marie Joseph Kelapa Gading, Jakarta Utara
2. Bagi STIK Sint Carolus
Dapat digunakan sebagai bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan gaya hidup dengan angka kejadian obesitas pada anak remaja.
3. Bagi peneliti
Menambah wawasan dan pengetahuan baru, sekaligus memperoleh pengalaman belajar dalam melakukan penelitian.

D. Ruang Lingkup

Dalam bagian ini peneliti mencoba menjelaskan dan menjawab pertanyaan penelitian melalui 5 W + 1 H sebagai berikut, yaitu lingkup penelitian secara teori berkisar tentang faktor faktor gaya hidup yang berhubungan dengan angka kejadian obesitas pada remaja di SMA Marie Joseph, Kelapa Gading, Jakarta Utara. Penelitian ini akan di lakukan pada bulan Agustus 2012 sampai Januari 2013. Tempat penelitian dilaksanakan di SMA Marie Joseph Kelapa Gading,

Jakarta Utara. Sasaran dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi SMA Marie Joseph Kelapa Gading, Jakarta Utara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kuantitatif dengan menggunakan pendekatan potong lintang (*cross sectional*)