

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masalah gizi merupakan masalah yang ada di tiap-tiap negara, baik negara miskin, negara berkembang maupun negara maju. Indonesia termasuk ke dalam negara yang sedang berkembang, salah satu masalah gizi yang terjadi adalah obesitas. Obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak di tubuhnya (Haerens *et al.*, 2008).

*World Health Organization* (WHO) mendefinisikan remaja sebagai mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yaitu bila anak telah mencapai umur 10-19 tahun. Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Diperkirakan di dunia kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut sensus penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk (Kemenkes, 2014).

Kejadian kegemukan dan obesitas pada remaja merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa (Mokolensang *et al.*, 2016). Prevalensi obesitas pada remaja usia 12-19 tahun terus mengalami peningkatan dari angka 5% menjadi 21% pada kurun waktu yang sama (Ogden *et al.*, 2014). Menurut Riskesdas (2013) prevalensi kegemukan tingkat nasional pada anak umur 13-15 tahun sebesar 10,8% dan pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 7,3%. Prevalensi tertinggi di DKI Jakarta dan memiliki prevalensi gemuk di atas tingkat nasional (4,2%).

Anak obesitas memiliki kecenderungan untuk berlanjut hingga dewasa sehingga berpotensi memicu terjadinya penyakit metabolik dan penyakit degeneratif seperti hipertensi, stroke, *infark myokard acute*, gagal jantung, diabetes mellitus, *obstruksi sleep apnea*, gangguan pada tulang dikemudian hari. Penyakit yang ditimbulkan pada akhirnya akan menyebabkan penurunan kualitas hidup (Mushtaq *et al.*, 2011).

Gaya hidup dapat diidentikkan dengan suatu ekspresi dan simbol untuk menampakkan identitas diri atau identitas kelompok. Seorang remaja yang mudah terpengaruh oleh teman (*peer group*) akan kehilangan identitas sosial, sehingga dapat berisiko terhadap masalah kesehatannya (McMurray, 2003 dalam Dwinugraha, 2014). Salah satu dari masalah kesehatan yang disebutkan tadi yaitu obesitas. Penelitian di Manado menemukan bahwa tidak berolahraga dapat meningkatkan resiko obesitas (Destyana *et al.*, 2012). Pola makan tidak seimbang dengan kebutuhan energi dan zat gizi lain untuk pertumbuhan, maka akan terjadi defisiensi maupun kelebihan yang akhirnya dapat menghambat pertumbuhan maupun menyebabkan obesitas (Notoatmodjo, 2007).

Obesitas berhubungan dengan ketidakpuasan citra tubuh dan rasa percaya diri yang rendah (Alhadar *et al.*, 2014). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh semakin sering dijumpai pada remaja membuat mereka menerapkan perilaku yang tidak tepat dalam mencapai tubuh ideal, sehingga akan berdampak negatif pada status gizi. Hasil penelitian Syahrir, menunjukkan bahwa sebanyak 24 orang di SMA Athirah Makassar (33,8%) memiliki persepsi *body image* yang negatif (mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya), tidak hanya terjadi pada responden dengan kelebihan berat badan saja (gemuk dan obesitas) namun juga pada responden dengan status gizi normal yaitu sebanyak 12 orang (50%) (Syahrir *et al.*, 2013).

Penelitian di Bitung mengenai hubungan pola makan dan obesitas pada remaja di kota Bitung menemukan adanya hubungan antara kebiasaan makan dan obesitas dimana kebiasaan makan anak remaja dalam penelitian ini cenderung lebih (semua zat gizi makro yaitu protein, lemak, dan karbohidrat) jika dilihat dari hasil analisis asupan zat gizi dibandingkan dengan angka kecukupan gizi yang dianjurkan pada anak remaja 13-17 tahun (Mokolensang *et al.*, 2016).

Faktor lain yang berkaitan dengan kejadian obesitas adalah stres. Stres dapat memicu perubahan biokimia pada tubuh sehingga memancing nafsu makan berlebih. Orang-orang yang menderita stres atau depresi memiliki kecenderungan tidak memperhatikan pola makan dan aktivitas fisiknya berkurang sehingga mengakibatkan berat badan menjadi naik dan menjadi

gemuk. Semakin tinggi skor stres seseorang, semakin tinggi tingkatan indikator status gizinya. Individu yang status gizinya gemuk dan obesitas mengalami stres berat dan stres sedang (Saragih, 2015). Penelitian di Jakarta menemukan bahwa kelompok yang mengalami stres sedang atau berat berisiko 4,6 atau 2,4 kali lebih besar untuk mengalami obesitas (Winne & Zarfiel, 2014).

Penelitian pendahuluan dilakukan di SMP Negeri 75 Jakarta dan SMP Negeri 229 Jakarta pada bulan Mei tahun 2017. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata remaja yang mengalami obesitas di SMP Negeri 75 Jakarta sebesar 19,4% dari total siswa yang diukur sebanyak 36 orang. Rata-rata remaja yang mengalami obesitas di SMP Negeri 229 Jakarta sebesar 20% dari total siswa yang diukur sebanyak 50 orang. Jumlah obesitas pada dua sekolah tersebut cukup tinggi jika dibandingkan dengan prevalensi obesitas di Indonesia yang mencapai angka 10,8%. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang gaya hidup, *body image*, asupan energi dan zat gizi makro, serta stres pada remaja obesitas dan obesitas yang belum pernah diteliti di sekolah SMP Negeri 75 Jakarta dan SMP Negeri 229 Jakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Menurut New *et al.*, (2016) obesitas didefinisikan sebagai kelebihan lemak tubuh. Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Remaja perlu mendapatkan perhatian yang baik mengingat masa remaja merupakan masa mencari identitas diri dan masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan di dalam latar belakang, bahwa obesitas dapat terjadi karena beberapa faktor, seperti kebiasaan makan pada remaja cenderung berlebih (semua zat gizi makro yaitu protein, lemak dan karbohidrat) serta olahraga yang kurang juga dapat menyebabkan obesitas karena ketidakseimbangan energi antara energi yang masuk dengan yang keluar. Faktor stres yang dapat memicu perubahan biokimia pada tubuh sehingga memancing nafsu makan berlebih. Ketidakpuasan terhadap bentuk

tubuh semakin sering dijumpai pada remaja membuat mereka menerapkan perilaku yang tidak tepat dalam mencapai tubuh ideal sehingga akan berdampak negatif pada status gizi.

Obesitas termasuk masalah gizi yang perlu penanganan yang serius di Indonesia (Suryaputra & Nadhiroh, 2012). Prevalensi obesitas pada remaja tertinggi berada di DKI Jakarta dan memiliki prevalensi gemuk di atas tingkat nasional (4,2%) (Riskesdas, 2013). Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, 2015 menyebutkan bahwa prevalensi obesitas di Jakarta Barat yaitu 22%. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gaya hidup, *body image*, asupan energi dan zat gizi makro, serta stres pada remaja obesitas dan non obesitas di Jakarta Barat.

### **C. Pembatasan Masalah**

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja baik secara internal maupun eksternal. Menjawab permasalahan utama dari penelitian ini, maka peneliti membatasi variabel independen yaitu hanya menganalisis gaya hidup, *body image*, asupan energi dan zat gizi makro, serta stres pada remaja obesitas dan non obesitas di Jakarta Barat.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Apakah ada hubungan gaya hidup dan *body image* dengan obesitas di Jakarta Barat.
2. Apakah ada perbedaan asupan energi dan zat gizi makro serta stres pada remaja obesitas dan non obesitas di Jakarta Barat.

## **E. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan gaya hidup dan *body image* dengan obesitas serta mengetahui perbedaan asupan energi dan zat gizi makro serta stres pada remaja obesitas dan non obesitas di Jakarta Barat.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi data karakteristik individu (usia, jenis kelamin, dan jumlah uang saku) dan sosial ekonomi orang tua (pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, pendapatan orang tua, dan besar keluarga).
- b. Mengidentifikasi gaya hidup (kebiasaan makan dan kebiasaan olahraga) pada remaja obesitas dan non obesitas di Jakarta Barat.
- c. Mengidentifikasi *body image* dengan obesitas di Jakarta Barat.
- d. Mengidentifikasi asupan energi dan zat gizi makro pada remaja obesitas dan non obesitas di Jakarta Barat.
- e. Mengidentifikasi stres pada remaja obesitas dan non obesitas di Jakarta Barat.
- f. Menganalisis hubungan gaya hidup (kebiasaan olahraga) dengan obesitas di Jakarta Barat.
- g. Menganalisis hubungan *body image* dengan obesitas di Jakarta Barat.
- h. Menganalisis perbedaan asupan energi dan zat gizi makro pada remaja obesitas dan non obesitas di Jakarta Barat.
- i. Menganalisis perbedaan stres pada remaja obesitas dan non obesitas di Jakarta Barat.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Responden**

Hasil penelitian dapat memberikan pengetahuan bagi responden dan peneliti berharap responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini dapat menjaga asupan energi dan zat gizi makro sesuai dengan kebutuhan, gaya hidup yang sehat, menghindari stres serta memiliki persepsi *body image* positif agar tidak terjadi obesitas yang dapat membahayakan kesehatan.

## 2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai sarana untuk mendalami masalah gaya hidup, *body image*, asupan energi dan zat gizi makro, serta stress pada remaja obesitas dan non obesitas, serta sebagai media untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama menuntut ilmu di bangku kuliah.

## 3. Bagi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai sumber pengetahuan dan wawasan bagi para praktisi maupun mahasiswa gizi mengenai gaya hidup, *body image*, asupan energi dan zat gizi makro, serta stres pada remaja obesitas dan non obesitas di Jakarta Barat.

## G. Keterbaruan Penelitian

**Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian**

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	(Masdar <i>et al.</i> , 2016)	Depresi, Ansietas, dan Stres serta Hubungannya dengan Obesitas pada Remaja	Variabel Independen: Depresi, Ansietas, dan Stres  Variabel Dependen: Obesitas	<i>Desain cross sectional</i>	Terdapat hubungan bermakna antara depresi dengan obesitas ( $p=0,005$ ; $OR=0,219$ ) dan stres dengan obesitas ( $p=0,044$ ; $OR=0,443$ ).
2	(Mokolensang <i>et al.</i> , 2016)	Hubungan Pola Makan dan Obesitas pada Remaja di Kota Bitung	Variabel Independen: Pola Makan  Variabel Dependen: Obesitas	<i>Desain cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang sangat bermakna antara pola makan dalam hal ini adalah asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak dengan status obesitas ( $P<0,01$ ).
3	(Nadhiroh & Nadia, 2015)	Asupan dan Kecukupan Gizi antara Remaja Obesitas dan Non Obesitas	Variabel Independen: Asupan dan Kecukupan Gizi  Variabel Dependen: Obesitas	<i>Desain cross sectional</i>	Terdapat perbedaan pada asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak dengan nilai $p$ masing-masing 0,01, 0,00, 0,038 dan 0,018, serta kecukupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak dengan nilai $p$ masing-masing 0,02, 0,00, 0,017 dan 0,018 antara remaja obesitas dengan non obesitas.

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
4	(Hatami <i>et al.</i> , 2015)	Hubungan antara <i>Body Image</i> , Ketidakpuasan, dan Berat Badan pada Remaja Iran	Variabel Independen: <i>Body Image</i> , Ketidakpuasan  Variabel Dependen: Berat badan	<i>Desain cross sectional</i>	<i>Body image</i> berhubungan positif dengan berat badan (koefisien regresi parsial untuk kelebihan berat badan / obesitas vs <i>non-overweight</i> / obesitas adalah 0,63 (95% CI 0,26-0,99) dan untuk skor BMI z adalah 0,21 (95% CI 0,10-0,31).
5	(Nurvita & Handayani, 2015)	Hubungan antara <i>Self-esteem</i> dengan <i>Body Image</i> pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas	Variabel Independen: <i>Body Image</i>  Variabel Dependen: <i>Self-esteem</i>	<i>Desain cross sectional</i>	Hasil analisis data menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0,00 yang berarti $H_0$ ditolak, artinya terdapat hubungan antara variabel <i>self-esteem</i> dan variabel <i>body image</i> .
6	(Babazekri <i>et al.</i> , 2014)	Hubungan Kegemukan dan Obesitas dengan Stres pada Remaja Iran yang Tinggal di Malaysia	Variabel Independen: <i>Overweight</i> , Obesitas  Variabel Dependen: Stres	<i>Desain cross sectional</i>	Penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor rata-rata stres dengan obesitas dan non obesitas ( $t = 4,72$ , $P = 0,001$ dan 95% CI = 4,79 - 1,95).
7	(Winne & Zarfiel, 2014)	Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil	Variabel Independen: Aktivitas Fisik, Stres  Variabel Dependen: Obesitas	<i>Desain cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan stres dengan obesitas. Kelompok yang melakukan aktivitas fisik sedang atau berat berisiko 0,4 atau 0,6 kali lebih rendah untuk mengalami obesitas dan kelompok yang mengalami stres sedang atau berat berisiko 4,6 atau 2,4 kali lebih besar untuk mengalami obesitas.



No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
8	(Putri, 2014)	Perbedaan Asupan Energi, Lemak, Serat, dan Aktivitas Fisik pada Anak Obesitas dan Non Obesitas Usia 3-5 Tahun.	Variabel Independen: Asupan Energi, Lemak, Serat, dan Aktivitas Fisik  Variabel Dependen : Obesitas	<i>Desain cross sectional</i>	Terdapat perbedaan asupan energi ( $p=0,000$ ) dan lemak ( $p=0,000$ ) pada kedua kelompok.
9	(Syahrir <i>et al.</i> , 2013)	Pengetahuan Gizi, <i>Body Image</i> , dan Status Gizi Remaja di SMA Islam Athirah Kota Makassar Tahun 2013	Variabel Independen: Pengetahuan Gizi, <i>Body Image</i>  Variabel Dependen : Status Gizi	<i>Desain cross sectional</i>	Ada hubungan secara signifikan antara <i>body image</i> dengan status gizi ( $p=0.001$ lebih kecil dari $\alpha=0.05$ ).
10	(Destyana <i>et al.</i> , 2012)	Hubungan Obesitas dengan Gaya Hidup pada Pasien Rawat Jalan di BLU RSUD Prof. Dr. R.D. Kandou Manado	Variabel Independen: Obesitas  Variabel Dependen : Gaya Hidup	<i>Desain cross sectional</i>	Terdapat hubungan tidak berolahraga dengan obesitas yakni 73.2% dengan nilai $p$ 0.003 ( $p < 0.005$ ) didapatkan hubungan bermakna dengan OR 6,545 kali berisiko obesitas.
11	(Widianti & Candra, 2012)	Hubungan antara <i>Body Image</i> dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang	Variabel Independen: <i>Body Image</i> , Perilaku Makan  Variabel Dependen : Status Gizi	<i>Desain cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang bermakna antara <i>body image</i> dengan status gizi ( $r = 0,482$ $p = 0,001$ ) dan perilaku makan dengan status gizi ( $r = 0,507$ $p = 0,001$ ).

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
p1 2	(Addesa <i>et al.</i> , 2010)	Asupan Makanan dan Aktivitas Fisik pada Berat Badan Normal dan Obesitas	Variabel Independen: Asupan makanan, aktivitas fisik  Variabel Dependen : Obesitas	<i>Desain cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara faktor diet/gaya hidup dengan obesitas.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel, sasaran, tempat penelitian, dan tahun penelitian. Selain itu, penelitian ini menggunakan dua analisis bivariante yaitu uji hubungan (*Chi-square*) dan uji beda (*T-test Independent* dan Uji *Mann Whitney*). Adapun variabel bebas (independen) yang digunakan dalam penelitian ini adalah gaya hidup (kebiasaan makan dan kebiasaan olahraga), *body image*, asupan energi dan zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat), serta stres. Variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini adalah kejadian obesitas. Pada penelitian ini peneliti memilih remaja obesitas dan non obesitas kriteria inklusi dan eklusi sebagai responden yang dilakukan di SMP Negeri 75 Jakarta dan SMP Negeri 229 Jakarta.