

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas adalah kondisi di mana jumlah jaringan lemak dalam tubuh berlebihan dibandingkan dengan berat tubuh ideal, dan kelebihan berat badan ini dapat disebabkan oleh akumulasi lemak. Keadaan obesitas juga dapat timbul akibat ketidakcocokan antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dibakar oleh tubuh (Sumarni & Bangkele, 2023).

Obesitas saat ini menjadi salah satu faktor risiko utama untuk terjadinya Penyakit Tidak Menular (PTM), yang bahkan tercatat sebagai penyebab kematian kelima tertinggi (Khohir, 2024). Dampak negatif dari obesitas terhadap kesehatan sangat terkait dengan sejumlah penyakit berat, seperti hipertensi, masalah jantung, diabetes tipe 2, dan gangguan pernapasan. Selain itu, efek lain yang sering terlewatkan adalah perasaan ketidakcocokan atau sering diasingkan, yang membuat individu dengan obesitas menghadapi banyak tantangan psikologis. Remaja yang mengalami obesitas dan dihindari oleh teman-teman biasanya menghadapi tingkat putus asa yang tinggi serta cenderung merasa diabaikan atau terluka (Mardiana *et al.*, 2022). Obesitas menjadi isu di banyak tempat di dunia dengan angka yang meningkat pesat, baik di negara maju maupun yang sedang berkembang. Kenaikan angka obesitas secara global berdampak besar pada masalah kesehatan dan berkurangnya kualitas hidup (Septiyanti & Seniwati, 2020).

Hasil data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 menunjukkan bahwa lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan. Sementara anak-anak dan remaja berusia 5–19 tahun yang hidup dengan obesitas pada tahun 1990 (31 juta orang muda), pada tahun 2022 anak-anak dan remaja hidup dengan obesitas (lebih dari 160 juta orang muda) (WHO, 2025).

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang dengan tingkat obesitas yang tinggi. Remaja merupakan kelompok umur dengan tingkat risiko obesitas yang tinggi. Menurut Riskesdas 2018, diketahui prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 melaporkan persentase gizi lebih (Obesitas) di provinsi Bengkulu pada anak dan remaja dibedakan menjadi 3 golongan usia yakni pada remaja umur 5-12 tahun 9,6% , pada remaja umur 13-15 tahun 3,5%, pada remaja usia 16-18 tahun 1,9 % (Kemenkes, 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2025 melalui kegiatan penjangkaran kesehatan anak di sekolah, di dapatkan jumlah remaja sebanyak 6.338 yang terdiri dari 3.017 orang laki laki dan 3.321 orang perempuan. Ditemukan kejadian obesitas yaitu sebanyak 256 orang (4%). di Bengkulu sendiri terdiri dari 20 puskesmas dengan kejadian obesitas remaja tertinggi berada di wilayah kerja puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu yaitu sebanyak 46 orang siswa.

Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu melaksanakan penjarangan kesehatan anak di sekolah ditemukan enam SMA yang dijangar yaitu SMA IT IQRA, SMA SLB 1, SMA Alam Mahira, SMKS Serunting, Pondok Pesantren Alhuda, Sma Budi Utomo dan ditemukan 1 sekolah yang memiliki kasus obesitas pada remaja yaitu di SMA IT IQRA Kota Bengkulu dengan jumlah siswa dan siswi kelas 10 yaitu 282 siswa dan yang mengalami obesitas terdapat 43 siswa dengan persentase 19%.

Penyebab obesitas pada remaja bersifat kompleks dan melibatkan banyak faktor. Konsumsi gizi makro yang berlebihan, meningkatnya popularitas makanan cepat saji, kurangnya gerakan fisik, pola makan yang tidak teratur, serta faktor usia dan jenis kelamin menjadi elemen penting yang berkontribusi pada perubahan cara makan dan gaya hidup. Hal ini mengarah pada ketidakseimbangan energi dan meningkatkan kemungkinan terjadinya obesitas (Telisa *et al.*, 2020).

Fast Food adalah jenis makanan yang memiliki kualitas gizi yang rendah dan disajikan dalam proses yang cepat. Pemilihan *Fast Food* menjadi alternatif bagi sebagian orang karena dianggap lebih efisien dan praktis untuk dikonsumsi. Hal ini sejalan dengan meningkatnya pola konsumsi masyarakat Indonesia terhadap *Fast Food*. Konsumsi *Fast Food* yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas dan kegemukan (Anggraini *et al.*, 2024). Makanan cepat saji (*Fast Food*) adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap. Pola makan menunjukkan cara seseorang dalam memenuhi kebutuhan

kebutuhan nutrisi bagi seseorang yang diwujudkan dalam bentuk konsumsi jenis makanan, waktu makan dan frekuensi makan. Masalah perubahan gaya hidup pada remaja biasanya timbul dan menjadi pengaruh yang cukup besar untuk kebiasaan makan pada remaja, dimana remaja mulai untuk berinteraksi dengan lingkungan yang memiliki pengaruh lebih banyak dan remaja juga mulai mengalami pembentukan perilaku, yang membuat remaja untuk lebih aktif, memilih lebih sering makan di luar rumah, serta banyak mendapat pengaruh dalam menentukan pilihan makanan yang akan dimakan. Kebiasaan masyarakat khususnya kalangan remaja mengkonsumsi makanan cepat saji (*Fast Food*) karena dianggap praktis dan mengikuti tren gaya hidup (Mardiyati *et al.*, 2024).

Aktivitas Fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mengacu pada semua gerakan, termasuk selama waktu luang, untuk transportasi ke dan dari suatu tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan atau aktivitas rumah tangga seseorang. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang maupun berat dapat meningkatkan kesehatan. Cara populer untuk tetap aktif antara lain berjalan kaki, bersepeda, bersepeda roda, olahraga, rekreasi aktif, dan bermain, yang dapat dilakukan pada tingkat keterampilan apa pun dan untuk dinikmati oleh semua orang (WHO, 2024).

Hasil Observasi awal pada 10 orang siswa di SMAN IT IQRA Sawah Lebar Kota Bengkulu, diperoleh hasil pengamatan menggunakan *Food*

Frequency Questionnaire (FFQ) dan *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* menunjukkan adanya variasi perilaku konsumsi *Fast Food* dan tingkat aktivitas fisik siswa. Berdasarkan hasil FFQ, sebanyak 80% siswa memiliki perilaku konsumsi *Fast Food* dalam kategori jarang, sedangkan 20% siswa termasuk dalam kategori sering. Sementara itu, berdasarkan hasil IPAQ, sebagian besar siswa berada pada kategori aktivitas fisik sedang (60%), diikuti oleh kategori aktivitas fisik rendah (20%) dan aktivitas fisik tinggi (20%) dan pada perhitungan IMT/U Z-Score, status gizi siswa menunjukkan bahwa 70% termasuk kategori normal, 10% overweight, dan 20% obesitas.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor pola makan, konsumsi *Fast Food*, dan aktivitas fisik berperan besar terhadap kejadian obesitas pada remaja. Penelitian (Sains *et al.*, 2022) menunjukkan adanya hubungan konsumsi *Fast Food* secara berlebihan berpengaruh langsung terhadap peningkatan risiko obesitas. Penelitian (Jalpi & Qariati, 2022) memperkuat temuan tersebut dengan hasil bahwa frekuensi konsumsi *Fast Food* yang tinggi berhubungan dengan kejadian obesitas, terutama jika disertai rendahnya pengetahuan gizi. Selain itu, hasil kajian literatur oleh (Azizah & Yuliawati, 2022) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang rendah berkorelasi kuat dengan meningkatnya kejadian obesitas pada anak dan remaja. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola

makan, konsumsi *Fast Food*, dan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas didapatkan rumusan masalah “Belum diketahui Hubungan Perilaku Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA IT IQRA Kota Bengkulu”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Konsumsi Perilaku *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Kota Bengkulu Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran perilaku konsumsi *Fast Food* pada remaja SMA IT IQRA Kota Bengkulu Tahun 2026
- b. Diketahui gambaran aktivitas fisik pada remaja SMA IT IQRA Kota Bengkulu Tahun 2026
- c. Diketahui gambaran kejadian obesitas pada remaja SMA IT IQRA Kota Bengkulu Tahun 2026
- d. Diketahui hubungan perilaku konsumsi *Fast Food* dengan kejadian obesitas pada remaja SMA IT IQRA Kota Bengkulu Tahun 2026
- e. Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja SMA IT IQRA Kota Bengkulu Tahun 2026

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya orang tua dan remaja, tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat serta melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk mencegah terjadinya obesitas. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat guna mengurangi risiko penyakit akibat obesitas.

2. Manfaat Bagi Intitusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan sumber informasi ilmiah bagi institusi pendidikan, khususnya Poltekkes Kemenkes Bengkulu, dalam upaya pengembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi dan kesehatan masyarakat. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan ajar, literatur, maupun acuan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berkaitan dengan pencegahan obesitas pada remaja.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau dasar bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas, baik dengan menambah variabel lain seperti pola tidur, stres, atau asupan gizi total,

maupun dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda untuk memperkuat hasil penelitian sebelumnya.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti/ Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian dan Variabel Penelitian	Perbedaan	Persamaan	Hasil
1	litrie, Mochammad Bagus Qomaruddin, Rino Tryanto Keya, Edi Hermanto, Eva Ardiana. 2025	Pola Konsumsi Sayur, Buah, Minuman Berasa dan <i>Fast Food</i> pada Anak Remaja Obesitas	Desain Penelitian <i>Cross-Sectional</i> , Variabel Independen Pola Konsumsi Sayur, Buah, Minuman Berasa dan <i>Fast Food</i> dan Variabel dependen Obesitas.	Variabel Konsumsi Sayur, Buah, Minuman Berasa	Variabel Konsumsi <i>Fast Food</i>	Studi ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan dan obesitas pada remaja. Edukasi nutrisi dan intervensi yang mempromosikan pola makan sehat perlu ditingkatkan untuk mengatasi masalah obesitas pada remaja. Konsumsi sayur dan buah yang rendah, serta minuman berasa dan <i>fast food</i> yang tinggi, berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas
2	Nimrha Faisal, Khidri Alwi, Septiyanti. 2025	Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Obesitas di SMP Anak Indonesia Kota Makassar	Desain Penelitian <i>Cross Sectional</i> , Variabel Independen Konsumsi <i>Fast Food</i> dan Kualitas Tidur, dan Variabel Dependen Obesitas.	Varibel Kualitas Tidur	Variabel Perilaku Konsumsi <i>Fast Food</i>	Maka variabel konsumsi <i>Fast Food</i> memiliki hubungan dengan Obesitas. Variabel kualitas tidur memiliki hubungan dengan obesitas dengan hasil uji <i>Chi-Square</i> diperoleh nilai $p\text{-value}=0,000$ menandakan bahwa nilai $p<0,005$.

No	Nama Peneliti/ Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian dan Variabel Penelitian	Perbedaan	Persamaan	Hasil
3	Yesica Tiur Maulina Sitorus, Teten Tresnawan, Susilawati, 2023	Hubungan konsumsi <i>junk food</i> dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di kelurahan Subang Jaya	Desain Penelitian <i>Cross Sectional</i> , Variabel Independen konsumsi <i>junk food</i> dan aktivitas fisik, dan Variabel Dependen Obesitas.	Variabel Konsumsi <i>Junk Food</i>	Variabel Aktivitas Fisik	Ada hubungan yang signifikan konsumsi <i>junk food</i> dengan obesitas pada remaja, dan Ada hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di Kelurahan Subang Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi.



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu