

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas adalah suatu kondisi ketika terjadi penumpukan lemak tubuh secara berlebihan akibat ketidakseimbangan, sehingga berat badan meningkat melebihi batas ideal dan berpotensi menimbulkan berbagai gangguan kesehatan. Meskipun obesitas tidak secara langsung menyebabkan kematian, kondisi ini menjadi salah satu faktor risiko penting yang berhubungan dengan munculnya berbagai penyakit tidak menular yang serius, antara lain hipertensi, penyakit jantung koroner, diabetes, dan batu empedu (Wulandari, 2025).

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu indikator yang memiliki hubungan kuat dengan peningkatan jumlah lemak berlebih pada jaringan adiposa. Peningkatan IMT sebesar 4 kg/m² diketahui dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung iskemik hingga 26%. Risiko tersebut diduga berkaitan dengan beberapa faktor perantara, seperti hipertensi, dislipidemia, dan diabetes melitus tipe 2, yang secara bersama-sama dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya berbagai komplikasi kesehatan dalam jangka panjang (Saraswati *et al.*, 2021).

Obesitas masih menjadi salah satu persoalan kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius dan menjadi tantangan bagi pemerintah dalam melakukan upaya pengendalian serta pencegahannya. Sebenarnya, berbagai faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas dapat diketahui lebih awal sehingga kondisi tersebut dapat dicegah sejak dini. Di Indonesia, prevalensi obesitas pada anak berusia 5–12 tahun berdasarkan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) menunjukkan peningkatan, yaitu dari 8,8% pada tahun 2013 menjadi 9,2% pada tahun 2018. Tren peningkatan yang sama juga terlihat pada remaja berusia 16–18 tahun, dengan angka obesitas yang meningkat dari 1,6% menjadi 4,0%. Selain itu, kejadian berat badan berlebih (*overweight*) pada kelompok usia remaja tersebut juga mengalami kenaikan, dari 5,7% menjadi 9,5% (Banjarnahor *et al.*, 2022).

Obesitas pada kelompok remaja dapat terjadi akibat berbagai faktor, seperti rendahnya tingkat aktivitas fisik, pola makan yang kurang seimbang, konsumsi zat gizi makro secara berlebihan, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, adanya riwayat obesitas dalam keluarga khususnya pada orang tua, serta kebiasaan melewatkan waktu sarapan. Risiko terjadinya obesitas juga semakin meningkat apabila seseorang secara terus-menerus mengonsumsi makanan tinggi lemak tanpa disertai aktivitas fisik yang cukup untuk membantu menggunakan dan membakar energi yang masuk ke dalam tubuh (Banjarnahor *et al.*, 2022).

Penanggulangan obesitas pada remaja perlu dilakukan secara terencana dan menyeluruh melalui penerapan Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT). Tahapan dalam PAGT meliputi pengkajian gizi, penetapan diagnosis gizi, pelaksanaan intervensi gizi, serta kegiatan monitoring dan evaluasi. Melalui pendekatan ini, kondisi dan permasalahan gizi pada remaja dapat diidentifikasi secara komprehensif sehingga intervensi yang diberikan dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu, seperti perbaikan pola makan, pemberian konseling gizi kepada orang tua, dan peningkatan aktivitas fisik sesuai dengan usia. Selanjutnya, monitoring dan evaluasi dilakukan secara berkelanjutan untuk menilai keberhasilan intervensi sekaligus mengurangi risiko munculnya penyakit degeneratif pada masa dewasa. Oleh karena itu, penerapan PAGT pada remaja dengan obesitas penting dilakukan agar penanganan masalah gizi lebih terarah serta dapat mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal (Kemenkes, 2014).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, lebih dari satu miliar penduduk di seluruh dunia mengalami kondisi kelebihan berat badan, termasuk sekitar 340 juta anak dan remaja. Obesitas merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dapat meningkatkan risiko terjadinya kematian di tingkat global. Setiap tahun, sekitar 3,4 juta kematian berhubungan dengan masalah kelebihan berat badan dan obesitas. Angka kejadian obesitas terus menunjukkan peningkatan, baik di negara-negara maju maupun di berbagai negara berkembang (National Obesity Observatory, 2020).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 dan 2013, prevalensi obesitas pada remaja usia 13–15 tahun di Indonesia tercatat sebesar 2,5%. Namun, pada tahun 2022 angka tersebut mengalami peningkatan yang cukup hingga mencapai 4,8%. Selain itu, Provinsi DKI Jakarta tercatat sebagai wilayah dengan prevalensi obesitas tertinggi pada kelompok usia yang sama, yaitu sebesar 10%, sehingga angkanya jauh lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata prevalensi nasional (Niara, 2022).

Prevalensi obesitas di Provinsi Bengkulu pada tahun 2018 tercatat sebesar 24,3%, yang menunjukkan angka sedikit lebih rendah dibandingkan prevalensi obesitas secara nasional, yaitu sebesar 26,6%. Namun, jika dibandingkan dengan kondisi pada tahun 2013 yang hanya mencapai 16,9%, prevalensi obesitas di Provinsi Bengkulu mengalami peningkatan yang cukup besar, prevalensi tersebut menunjukkan adanya peningkatan. Kota Bengkulu menjadi wilayah dengan prevalensi obesitas tertinggi, yaitu prevalensi obesitas tercatat sebesar 37,4%. Jika ditinjau berdasarkan kelompok usia, angka obesitas tertinggi pada penduduk berusia 15 tahun ke atas ditemukan pada kelompok umur 45–54 tahun, yaitu mencapai 33,2%. Sementara itu, berdasarkan jenis kelamin, prevalensi obesitas lebih tinggi pada perempuan sebesar 41,1%, sedangkan pada laki-laki hanya sebesar 7,2% (Utamy, 2018).

Faktor yang berperan dalam terjadinya obesitas pada remaja salah satunya adalah kebiasaan mengonsumsi makanan secara berlebihan, terutama makanan instan, minuman bersoda, serta makanan cepat saji seperti *burger*, *pizza*, dan *hot dog* yang mudah diperoleh di berbagai tempat. Kondisi tersebut sering terjadi pada anak dan remaja yang terbiasa mengonsumsi jajanan tinggi kalori tanpa diimbangi dengan konsumsi sayur dan buah yang memadai sebagai sumber serat (Gloria, 2021).

Berdasarkan hasil Riskesdas melalui analisis Survei Konsumsi Makanan Individu, pola konsumsi masyarakat Indonesia masih belum sepenuhnya memenuhi prinsip gizi seimbang. Masyarakat cenderung mengonsumsi makanan tinggi lemak, sementara asupan vitamin, mineral, dan serat masih belum mencukupi kebutuhan tubuh. Oleh karena itu, diperlukan upaya penanggulangan obesitas melalui pendekatan yang inovatif dengan melibatkan berbagai pihak, baik pemerintah maupun masyarakat. Intervensi kesehatan yang berfokus pada perubahan perilaku juga dapat menjadi salah satu strategi dalam mengendalikan dan mengurangi kejadian obesitas (Saraswati *et al.*, 2021).

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Proses asuhan gizi terstandar pada anak remaja obesitas di SMP Negeri 12 kota Bengkulu tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Dilakukan Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Pada Anak Remaja Obesitas di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah:

- a. Dilakukan hasil assessment gizi, meliputi pengkajian riwayat gizi, antropometri data, fisik klinis dan riwayat klien obesitas.
- b. Ditegakkan diagnosis gizi pada klien dengan obesitas

- c. Tersusunnya rencana intervensi gizi berdasarkan hasil assesment dan diagnosis gizi.
- d. Dilakukan monitoring dan evaluasi pada klien obesitas.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Mahasiswa

Dapat mengetahui proses asuhan gizi terstandar pada pasien obesitas. Menambah wawasan mengenai obesitas. Dapat meningkatkan kemampuan melaksanakan edukasi gizi.

2. Manfaat Akademik

Manfaat penelitian ini bagi institusi pendidikan, khususnya Poltekkes Kemenkes Bengkulu, diharapkan dapat memberikan tambahan informasi dan menjadi sumber referensi bagi perpustakaan serta mahasiswa. Hasil penelitian ini juga dapat dimanfaatkan sebagai bahan acuan bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian selanjutnya, baik penelitian dengan topik serupa maupun penelitian yang lebih mendalam dan kompleks.

3. Manfaat Bagi Responden

Meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang pengkajian asuhan gizi obesitas.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian yang sejalan dengan ini dapat disajikan pada table berikut ini:

Nama Peneliti	Judul Peneliti	Desain Peneliti	Hasil
(Banjarnahor <i>et al.</i> , 2022)	Faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas pada anak serta remaja meliputi:	Penelitian ini menggunakan metode <i>literature review</i> dengan melakukan pencarian berbagai artikel ilmiah melalui beberapa basis data, yaitu <i>ScienceDirect</i> , <i>PubMed</i> , dan <i>Google Scholar</i> . Tahapan pemilihan artikel dilakukan berdasarkan pedoman PRISMA (<i>Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses</i>). Dari total 75 artikel yang diperoleh melalui proses penelusuran, sebanyak 22 artikel yang diterbitkan pada rentang tahun 2017–2021 memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan.	Temuan penelitian menunjukkan bahwa terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas pada anak serta remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, bukan hanya oleh satu penyebab tertentu. Faktor yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut mencakup aspek sosial ekonomi dan demografi, seperti jenis kelamin, tingkat pendidikan dan pekerjaan orang tua, kondisi pendapatan keluarga, serta jumlah anggota dalam keluarga. Selain itu, kebiasaan makan yang kurang sehat, meliputi sering mengonsumsi <i>fast food</i> , camilan, makanan dan minuman tinggi gula, tidak terbiasa sarapan, serta sering makan di luar rumah, juga dapat meningkatkan risiko. Rendahnya tingkat aktivitas fisik turut menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas pada anak serta remaja.

Nama Peneliti	Judul Peneliti	Desain Peneliti	Hasil
(Telisa, Hartati and Haripamilu, 2020)	Faktor-faktor yang berhubungan dengan risiko munculnya obesitas pada remaja tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA).	Penelitian tersebut menerapkan desain observasional analitik dengan rancangan <i>cross-sectional</i> . Sampel yang terlibat dalam penelitian berjumlah 118 siswa yang berasal dari kelas X dan XI tingkat SMA di Kota Palembang yang ditentukan menggunakan teknik <i>proportional stratified random sampling</i> .	Hasil penelitian menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara beberapa faktor dengan kejadian obesitas pada kelompok remaja. Salah satu faktor yang berhubungan dengan kondisi tersebut adalah jumlah asupan energi berlebih (OR = 2,97), protein berlebih (OR = 3,49), lemak berlebih (OR = 6,57), dan karbohidrat berlebih (OR = 2,00). Selain itu, kebiasaan mengonsumsi <i>fast food</i> secara sering (OR = 4,41), aktivitas fisik yang rendah (OR = 3,08), jumlah uang saku yang tinggi (OR = 2,38), serta adanya faktor keturunan (OR = 3,98) juga menunjukkan keterkaitan dengan risiko obesitas. Dengan demikian, remaja yang memiliki Remaja yang mengonsumsi zat gizi makro dalam jumlah melampaui kebutuhan tubuh, memiliki kebiasaan makan <i>fast food</i> , jarang melakukan aktivitas fisik, memperoleh uang saku dalam jumlah lebih besar, serta memiliki orang tua dengan riwayat obesitas diketahui mempunyai kecenderungan lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki faktor risiko tersebut.