

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dinamika kehidupan masyarakat secara umum menunjukkan adanya pola hidup dan gaya hidup yang kurang sehat, sehingga memunculkan dampak fisik yang tidak seimbang, salah satu dampak utama dari pola hidup tersebut adalah obesitas yang kini menjadi masalah global. Obesitas atau yang sering disebut sebagai kegemukan adalah kondisi di mana adanya penumpukan lemak dalam tubuh (Mu' and Hanum, 2023), Hal ini dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar (Saraswati et al., 2021).

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2024), lebih dari 390 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun kelebihan berat badan pada tahun 2022, termasuk 160 juta yang hidup dengan Obesitas.

Sedangkan prevelensi Obesitas di Indonesia pada remaja sangat mengkhawatirkan. Seperti di Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta yaitu 42% pada populasi yang berusia 15-18 tahun mengalami obesitas (Putri, Nugraheni and Pradigdo, 2022) Di Kota Bekasi, prevalensi remaja berusia 13-18 tahun yang mengalami obesitas sebesar 11,86%. Angka ini menempati urutan ketiga setelah Kota Bandung dan Kota Cirebon di Provinsi Jawa Barat (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

Penyebab utama obesitas pada remaja sering kali disebabkan oleh konsumsi makanan yang berlebihan serta kurangnya aktivitas fisik dan olahraga (Sri Mulyani et al., 2020). Faktor genetik juga berkontribusi namun, pola makan yang tidak seimbang serta tingginya frekuensi konsumsi makanan cepat saji menjadi penyebab utama (Mu' and Hanum, 2023). Selain itu, rendahnya konsumsi sayur dan buah turut meningkatkan resiko obesitas (Raniya Suha et al., 2022). Faktor lingkungan seperti tingkat Pendidikan orang tua dan karakteristik tempat tinggal juga memengaruhi risiko obesitas (Norberta Jesslyn, 2024).

Obesitas pada remaja tidak hanya berdampak pada penurunan kualitas hidup secara fisik, tetapi juga dapat memicu berbagai penyakit kronik degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker dan diabetes tipe 2 serta kelainan tulang. Akibat banyaknya penyakit yang bisa ditimbulkan oleh obesitas sehingga angka morbiditas dan mortalitas penderita obesitas cukup tinggi (Masrul, 2018).

Untuk mencegah obesitas salah satu langkah penting yang dapat di upayakan adalah dengan aktifitas fisik. Aktivitas fisik dapat membuat tubuh membakar kalori lebih banyak sehingga kalori yang masuk didalam tubuh tidak tertimbun (Ariyanto et al., 2023). Pencegahan obesitas juga dapat dilakukan melalui pendekatan lebih komprehensif dengan mempromosikan pola makan sehat. Upaya ini bisa dimulai dari lingkungan keluarga, Masyarakat, serta fasilitas pelayanan Kesehatan yang mendukung gaya hidup sehat. Pengetahuan serta dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar berperan penting dalam mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat yang dapat diterapkan dalam jangka Panjang (Kinansi et al., 2023).

Selain itu, sekolah juga memiliki peran penting sebagai sarana pencegahan obesitas berbasis program sekolah. Kegiatan-kegiatan yang mendukung perubahan perilaku seperti, penyuluhan mengenai pola makan yang baik dan pentingnya aktivitas fisik harus didukung dengan perbaikan lingkungan sekolah yang mendukung gaya hidup sehat seperti, penyediaan kantin dengan menu bergizi, sarana olahraga yang memadai, dan fasilitas air minum yang mudah diakses oleh siswa (Muhammad, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya perilaku pencegahan obesitas sangat di pengaruhi oleh faktor-faktor tertentu seperti pola makan, aktivitas fisik, dan lingkungan (Rahmadani *et al.*, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan di SMAI Panglimana Besar Seodirman 1 Bekasi untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku pencegahan obesitas di kalangan remaja. Pemelihan lokasi ini didasarkan pada tingginya prevelensi obesitas remaja di Kota Bekasi dan didapatkan data dari sekolah bahwa dari 888 siswa-siswi terdapat 44 anak yang masuk ke kategori obesitas, Hal ini menunjukan perlunya kajian lebih

lanjut guna memahami faktor-faktor spesifik yang mempengaruhi perilaku pencegahan obesitas dilingkungan sekolah.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam serta menjadi dasar bagi upaya intervensi yang efektif dalam mencegah obesitas pada remaja. Sebagai seorang dokter, penelitian ini memiliki manfaat signifikan dalam aspek promotif dan preventif. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi perilaku pencegahan obesitas, dokter dapat merancang program intervensi yang lebih efektif, seperti edukasi gizi, peningkatan aktivitas fisik, serta penciptaan lingkungan sekolah yang lebih mendukung pola hidup sehat.

Dalam ajaran Islam, perilaku pencegahan obesitas memiliki kaitan erat dengan larangan bersikap boros. Boros diartikan sebagai penggunaan atau pengeluaran harta untuk hal-hal yang tidak semestinya, sehingga menyebabkan pemborosan yang sia-sia. Islam menekankan pentingnya hidup sederhana dan memiliki sikap qana'ah (merasa cukup), sebagai cara untuk menghindari perilaku tabzir. Hal ini ditegaskan dalam Al-Qur'an Surah Al-Isra' ayat 26-27 dan surah Al-A'raf ayat 31:

وَاتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ﴿٢٦﴾

Artinya : Berikanlah kepada kerabat dekat haknya, (juga kepada) orang miskin, dan orang yang dalam perjalanan. Janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros (QS. Al-Isra'/17:26).

إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ ۖ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا ﴿٢٧﴾

Artinya : Sesungguhnya para pemboros itu adalah saudara-saudara setan dan setan itu sangat ingkar kepada Tuhannya (QS. Al-Isra'/17:27).

Ayat ini memuat perintah untuk menunaikan hak kerabat dan larangan berbuat boros, serta menyebutkan bahwa orang yang boros termasuk golongan saudara setan. (Rozzaq and Mujahid, 2024).

وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ حَشِيَّةَ إِمْلَاقٍ ۖ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنَّا قَتَلَهُمْ كَانَ خِطَاً كَبِيرًا

Artinya : *Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan (QS.Al-Araf /17:31).*

Pada ayat diatas bentuk Tabzir tidak hanya terbatas pada pemborosan harta, tetapi juga mencakup makanan, minuman, serta penggunaan sumber daya seperti listrik dan air (Rozzaq and Mujahid, 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pencegahan Obesitas Pada Siswa-Siswi di SMAI Panglima Soedirman 1 Bekasi".

1.2 Rumusan Masalah

Diketahui bahwa prevelensi obesitas di kalangan remaja di kota Bekasi mencapai 11,86 % (Kementrian Kesehatan RI, 2019). Kondisi ini terus meningkat akibat pola hidup dan kebiasaan makan yang tidak sehat yang secara signifikan dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku pencegahan obesitas di kalangan siswa-siswi SMAI Panglima Besar Soedirman 1 Bekasi.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana perilaku pencegahan obesitas pada siswa-siswi SMAI Panglima Besar Soedirman 1 Bekasi?
2. Bagaimana hubungan distribusi frekuensi perilaku pencegahan obesitas (Riwayat penyakit keluarga, pengetahuan, sikap, pola makan, dukungan teman dan fasilitas sekolah, Penggunaan IT dalam pemantauan berat badan) pada siswa-siswi SMAI Panglima Besar Soedirman 1 Bekasi?
3. Bagaimana hubungan antara Riwayat penyakit keluarga dengan perilaku pencegahan obesitas pada siswa-siswi SMAI Panglima Besar soedirman 1 Bekasi?
4. Bagaimana hubungan antara pengetahuan dengan perilaku pencegahan obesitas pada siswa-siswi SMAI Panglima Besar soedirman 1 Bekasi?

5. Bagaimana hubungan antara sikap dengan perilaku pencegahan obesitas pada siswa-siswi SMAI Panglima Besar Soedirman 1 Bekasi?
6. Bagaimana hubungan antara pola makan dengan perilaku pencegahan obesitas pada siswa-siswi SMAI Panglima Besar Soedirman 1 Bekasi?
7. Bagaimana hubungan antara dukungan teman dengan perilaku pencegahan obesitas pada siswa-siswi SMAI Panglima Besar Soedirman 1 Bekasi?
8. Bagaimana hubungan fasilitas sekolah dengan perilaku pencegahan obesitas pada siswa-siswi SMAI Panglima Besar Soedirman 1 Bekasi?
9. Bagaimana Penggunaan IT dalam pemantauan berat badan dengan perilaku pencegahan obesitas pada siswa-siswi SMAI Panglima Besar Soedirman 1 Bekasi?
10. Bagaimana pandangan Islam tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku pencegahan obesitas?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku pencegahan obesitas pada siswa-siswi SMAI Panglima Besar Soedirman 1 Bekasi.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui perilaku pencegahan obesitas pada siswa-siswi SMAI Panglima Besar Soedirman 1 Bekasi.
2. Mengetahui hubungan antara distribusi frekuensi perilaku pencegahan obesitas (Riwayat penyakit keluarga, pengetahuan, sikap, pola makan, dukungan teman dan fasilitas sekolah, Penggunaan IT dalam pemantauan berat badan) pada siswa-siswi SMAI Panglima Besar Soedirman 1 Bekasi.
3. Mengetahui hubungan Riwayat penyakit keluarga dengan perilaku pencegahan obesitas pada siswa-siswi SMAI Panglima Besar Soedirman 1 Bekasi.

4. Mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku pencegahan obesitas pada siswa-siswi SMAI Panglima Besar Soedirman 1 Bekasi.
5. Mengetahui hubungan sikap dengan perilaku pencegahan obesitas pada siswa-siswi SMAI Panglima Besar Soedirman 1 Bekasi.
6. Mengetahui hubungan pola makan dengan perilaku pencegahan obesitas pada siswa-siswi SMAI Panglima Besar Soedirman 1 Bekasi.
7. Mengetahui hubungan dukungan teman dengan perilaku pencegahan obesitas pada siswa-siswi SMAI Panglima Besar Soedirman 1 Bekasi.
8. Mengetahui hubungan fasilitas sekolah dengan perilaku pencegahan obesitas pada siswa-siswi SMAI Panglima Besar Soedirman 1 Bekasi.
9. Mengetahui hubungan Penggunaan IT dalam pemantauan berat badan dengan perilaku pencegahan obesitas pada siswa-siswi SMAI Panglima Besar Soedirman 1 Bekasi.
10. Mengetahui pandangan islam tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku pencegahan obesitas.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan data-data ilmiah yang berguna mengenai perilaku pencegahan Obesitas, yang dapat digunakan sebagai referensi atau masukan dalam perkembangan ilmu kedokteran.

1.5.2 Manfaat Metodologik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang perilaku pencegahan Obesitas pada siswa-siswi di SMAI Panglima besar Soedirman 1 Bekasi dan sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program edukasi yang lebih efektif terkait pencegahan Obesitas.

1.5.3 Manfaat Aplikatif

Penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa mengenai pentingnya pengetahuan dan perilaku pencegahan dan perilaku pencegahan Obesitas, serta cara-cara untuk menyikapkan kesadaran di kalangan remaja.