

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Satu miliar bahkan lebih orang di dunia mengalami *overweight*, pada remaja terdapat 340 juta orang dan pada anak 39 juta anak-anak. Jumlah ini masih terus bertambah. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan pada tahun 2025, sekitar 167 juta orang dewasa dan anak-anak akan menjadi kurang sehat akibat dari *overweight*. Sebelumnya dianggap sebagai masalah di negara berpenghasilan tinggi, *overweight* juga meningkat di negara berpenghasilan rendah dan menengah, terutama di daerah perkotaan (WHO, 2022).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), 2020 menyatakan prevalensi *overweight* dan obesitas pada remaja 16-18 tahun di Indonesia yaitu sebesar 13,5%. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) mengemukakan bahwa prevalensi *overweight* pada remaja umur 16-18 tahun di Jawa Barat yaitu sebesar 10% (Kemenkes RI, 2019) . Prevalensi *overweight* pada remaja umur 16-18 tahun yaitu sebesar 10,47% (Kemenkes RI, 2019). Analisa data *overweight* remaja pada umur 15-24 di kota Bandung masih menunjukkan prevalensi yang tinggi yaitu sebesar 14,07% (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Salah satu daerah di Bandung yang memiliki proporsi *overweight* cukup tinggi pada remaja yaitu daerah Buahbatu. Dinas Kesehatan kota Bandung tahun 2021 mengungkapkan, kecamatan Buahbatu memiliki angka *overweight* cukup tinggi, dimana berdasarkan data didapatkan hasil bahwa 509 remaja kecamatan Buahbatu mengalami *overweight*.

Overweight yaitu kelebihan lemak tubuh yang tidak normal atau lebih setidaknya dua puluh persen di atas berat badan yang diinginkan (Pattola, dkk 2020). *Overweight* merupakan masalah yang sangat serius, terutama negara berkembang, termasuk Indonesia. Penimbunan lemak yang berlebihan di bawah diafragma dan didalam dinding dada dapat menekan paru-paru sehingga dapat menyebabkan gangguan pernapasan dan sesak walaupun seorang penderita hanya melakukan aktivitas yang ringan (Irwan, 2018).

Tanda *overweight* menurut Pattola,dkk (2020) yaitu jaringan lemak yang ditemukan di beberapa bagian tubuh, dan ukuran lingkar pinggang yang besar menunjukkan peningkatan jumlah lemak di perut (Pattola, dkk 2020). Menentukan seseorang termasuk klasifikasi *overweight* atau normal, yaitu dapat menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Widyanto (2021) mengemukakan bahwa klasifikasi *overweight* berada pada angka 23,0 – 24,9. Jika tidak ditangani dengan baik, *overweight* akan berdampak buruk dan merugikan kesehatan penderita pada masa selanjutnya.

Secara fisik, *overweight* menyebabkan risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, gangguan muskuloskeletal, kanker payudara, kanker endometrium dan kanker usus besar. Penyakit-penyakit degeneratif ini akan membawa dampak negative pada tumbuh kembang remaja sampai saat dewasa nanti.(Prasad, *et al* 2015). Selain memiliki dampak negatif secara fisik, *overweight* juga menimbulkan dampak psikologis, Rachmawati (2012) menyatakan dampak secara psikologisnya yaitu kepercayaan diri yang rendah, gangguan gambaran diri dan depresi. Adapun dampak lainnya secara sosial dapat

menyebabkan diskriminasi, dijadikan bahan ejekan oleh teman-temannya/bullying, risiko perubahan negatif pada perilaku seperti merokok, minum-minum alkohol, dan menggunakan obat terlarang (Rachmawati, 2012).

Beberapa faktor penyebab *overweight* yaitu ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan (Pattola, dkk 2020). Faktor penyebab *overweight* lainnya seperti genetik, perilaku makan, dan aktivitas fisik (Margawati & Iriantika, 2017). Adapun selain faktor-faktor tersebut Fairudz dan Nisa (2015) menyebutkan bahwa faktor ekonomi keluarga juga menjadi salah satu penyebab *overweight*.

Hal ini dibuktikan oleh Telisa, dkk (2020) selain asupan gizi makro yang berlebih, remaja seringkali sedikit memiliki aktivitas fisik yang ringan. Padahal aktivitas fisik sangat penting bagi setiap pertumbuhan dan perkembangan kelompok usia termasuk remaja. Akan tetapi, WHO menemukan data secara global bahwa dari delapan puluh persen remaja sekolah tidak memenuhi rekomendasi setidaknya satu jam aktivitas fisik perhari, termasuk 85% anak perempuan dan 78% anak laki-laki (WHO, 2019).

Aktivitas fisik yang sedikit dapat disebut dengan *sedentary lifestyle*. *Sedentary lifestyle* yaitu kebiasaan seseorang yang sedikit melakukan aktivitas fisik, seperti bermain *games*, membaca, tetapi tidak termasuk waktu tidur (Amrynia & Prameswari, 2022). Kemajuan teknologi dengan berbagai jenis kemudahan menyebabkan menurunnya aktivitas fisik dan meningkatnya *sedentary lifestyle* yang berakibat terhadap *overweight*. Fadila (2016) menyebutkan bahwa penyebab

sedentary lifestyle yaitu jenis pekerjaan, hobi atau kesenangan, fasilitas, kebiasaan, dan kurangnya berolahraga.

Kurdaningsih, dkk (2016) meneliti tentang aktivitas fisik dan gaya hidup sedentari terhadap status *overweight*/obesitas remaja didapatkan hasil bahwa *overweight* pada remaja dapat disebabkan oleh berkurangnya aktivitas fisik dan meningkatnya gaya hidup sedentari. Beberapa contoh gaya hidup *sedentary lifestyle* meliputi terlalu sering duduk, rebahan, nonton televisi, main game dan bepergian dengan transportasi seperti kereta api, pesawat, dan mobil.

Selain aktivitas fisik yang sedikit (*sedentary lifestyle*) kebiasaan makan yang tidak baik juga, dapat menyebabkan *overweight*, salah satunya BED. BED atau *Binge Eating Disorder* adalah suatu pola makan tidak normal, yaitu seseorang mengonsumsi makanan dengan porsi yang sangat besar dalam waktu yang terbatas. Jauh lebih banyak dibandingkan dengan makanan yang dimakan oleh orang pada umumnya (PsikologID, 2015). BED pada *overweight* terkait dengan mengonsumsi kalori lebih dan sulit mengendalikan makan. Orang dengan BED tidak jarang mengalami *overweight*. Thamrin, dkk (2018) mengemukakan bahwa penyebab BED yaitu *bipolar disorder*, *depression disorder*, dan *anxiety disorder*.

Tanda seseorang mengalami BED yaitu makan dalam jumlah yang banyak walaupun sedang tidak lapar, kehilangan kontrol saat makan, dan makan untuk merasa lebih baik tapi kemudian seseorang hanya akan merasa bersalah. Dampak fisik dari BED dan *sedentary lifestyle* yaitu *overweight*, diabetes mellitus, dan penyakit jantung koroner.

Hasil penelitian Hayati dkk (2022), tentang gambaran *sedentary lifestyle* pada remaja di masa Pandemi COVID-19 menunjukkan hampir seluruh remaja di SMA kota Bandung (84%) melakukan *sedentary lifestyle* kategori tinggi di masa pandemik COVID-19 dan remaja lainnya melakukan *sedentary lifestyle* (16%) dengan kategori sedang. Hasil penelitian Fitriana, (2022) tentang hubungan *eating disorder* dan tingkat pengetahuan diet dengan status gizi remaja diperoleh hasil bahwa *eating disorder* dan tingkat pengetahuan diet berhubungan dengan status gizi remaja putri.

Hasil studi pendahuluan di salah satu SMA di kota Bandung dilakukan perhitungan IMT pada tujuh siswa, dan didapatkan empat siswa yang mengalami *overweight*. Dilakukan wawancara pada empat siswa yang mengalami *overweight*. Hasil wawancara terhadap empat siswa tersebut didapatkan hasil siswa lebih banyak menghabiskan waktunya untuk rekreasi layar kecil dan siswa memiliki pengetahuan dan perilaku yang baik terhadap pola makannya yaitu memikirkan bagaimana cara mengontrol nafsu makan, berpikir tentang apa yang mereka makan dan bagaimana berhenti makan.

Berdasarkan latar belakang diatas, masih belum diketahui gambaran *sedentary lifestyle* sekaligus BED pada remaja *overweight* di kecamatan Buahbatu kota Bandung. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *Sedentary Lifestyle* dan BED pada remaja *overweight* di Kecamatan Buahbatu.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran *sedentary lifestyle* dan *binge eating disorder* pada remaja *overweight* di kecamatan Buahbatu?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *sedentary lifestyle* dan *binge eating disorder* pada remaja *overweight* di kecamatan Buahbatu.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *sedentary lifestyle* pada remaja *overweight* di kecamatan Buahbatu.
2. Mengidentifikasi *binge eating disorder* pada remaja *overweight* di kecamatan Buahbatu

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran maupun tambahan ilmu pengetahuan sebagai data dasar dalam menentukan *evidence based practice* kedepannya bagi remaja *overweight* untuk mengantisipasi dampaknya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi sekaligus mengembangkan ilmu mengenai gambaran *sedentary lifestyle* dan *binge eating disorder* pada remaja *overweight*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya. Penelitian ini juga dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan penelitian hingga mencari solusi untuk *sedentary lifestyle* dan *binge eating disorder* pada remaja *overweight*.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif dimana bertujuan untuk mengetahui gambaran *sedentary lifestyle* dan *binge eating disorder* pada remaja *overweight* dengan teknik pengambilan sampel *non-probability* yaitu metode *accidental sampling*. Penelitian ini dilakukan langsung oleh peneliti di kecamatan Buahbatu.