

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas atau berat badan berlebih adalah penumpukan lemak yang sangat tinggi di dalam tubuh sehingga membuat berat badan menjadi tidak ideal. Sejumlah komplikasi dapat timbul karena obesitas, bahkan beberapa di antaranya membahayakan nyawa. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013, prevalensi status gizi gemuk (IMT/U) remaja umur 16-18 tahun provinsi DKI Jakarta adalah 4,2%. Provinsi DKI Jakarta merupakan salah satu provinsi dengan tingkat prevalensi gemuk tinggi. Nilai ini lebih tinggi dibandingkan prevalensi gemuk nasional sebanyak 1.6%. Dibandingkan tahun 2010, ditemukan peningkatan obesitas pada remaja, dari 1,4% menjadi 7,3% ditahun 2013. Obesitas dapat menyebabkan beberapa penyakit yang cukup berbahaya seperti PJK, hipertensi, DM tipe 2, stroke, dan dapat juga menimbulkan kanker seperti kanker payudara. Menurut para peneliti bahwa obesitas juga dapat menimbulkan masalah psikologis bagi para remaja termasuk peningkatan depresi karena jika remaja mengalami berat badan berlebih maka akan seringkali untuk ditolak dan dikucilkan oleh teman sebayanya.¹

Aktifitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi yang cukup banyak. Menurut WHO kurangnya aktifitas fisik dapat menyebabkan resiko kematian secara global.² Menurut penelitian didapatkan bahwa remaja lebih sering menghabiskan waktunya dengan bermain *gadget*, menonton TV dibandingkan dengan melakukan aktifitas fisik. Dan penelitian lainnya juga menjelaskan bahwa obesitas pada remaja terjadi karena ketidakseimbangan antara makan yang banyak dengan melakukan aktifitas yang hanya sedikit. Jika remaja melakukan aktifitas fisik secara teratur, maka resiko untuk mendapatkan obesitas sangatlah sedikit karena jika remaja melakukan aktifitas fisik maka akan terjadi proses pembakaran energi yang nantinya akan mengurangi penumpukan energi didalam tubuh.³

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Merita dkk diketahui bahwa sebanyak 47,8% responden melakukan aktifitas fisik sedang, 20% responden melakukan aktifitas ringan, dan terdapat 32,2% responden melakukan aktifitas berat.⁴ Menurut KBBI *sedentary* merupakan gaya hidup yang bermalas malasan tanpa ada keinginan untuk melakukan aktifitas fisik.

Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian obesitas di kelompok mahasiswa, Karena sekelompok mahasiswa banyak memiliki gaya hidup yang *sedentary*.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Pernyataan Masalah

1. Tingginya prevalensi remaja dengan obesitas di Indonesia
2. Aktifitas fisik pada remaja yang rendah
3. Pola makan pada remaja yang tidak teratur
4. Gaya hidup pada remaja lebih banyak yang *sedentary*

1.2.2 Pertanyaan Masalah

1. Berapa proporsi aktifitas fisik pada kelompok mahasiswa?
2. Berapa proporsi status gizi pada kelompok mahasiswa?
3. Bagaimana hubungan antara aktifitas fisik dengan obesitas pada remaja?

1.3 Hipotesis

Terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan obesitas pada mahasiswa FK UNTAR

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Diketuinya hubungan aktifitas fisik dengan obesitas pada mahasiswa

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Diketuinya sebaran aktifitas fisik pada mahasiswa FK UNTAR
2. Diketuinya gambaran status gizi pada mahasiswa FK UNTAR
3. Diketuinya hubungan antara aktifitas fisik dengan obesitas pada remaja

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Subyek Peneliti

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan untuk subjek terutama dalam kebiasaan makan dan asupan energi supaya dapat terhindar dari obesitas.

1.5.2 Bagi Peneliti

Penelitian yang dilakukan ini dapat menjadi pengalaman bagi seorang peneliti dalam menerapkan ilmu pengetahuan mengenai pencegahan obesitas.