

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas meningkatkan risiko kematian dan menyebabkan keterlambatan fungsi dan psikologis yang berdampak pada kualitas hidup remaja (Suto, 2017). Pandemi Covid-19 dan isolasi mandiri menyebabkan keterbatasan pada aktivitas fisik disertai peningkatan perilaku *sedentary* (Adhyputri, Indrasari, & Roekmantara, 2021). Remaja menurut definisi WHO adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2015). Obesitas dapat dialami oleh setiap golongan umur baik laki-laki maupun perempuan, akan tetapi remaja dan dewasa merupakan kelompok yang paling sering terjadi. Anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun dikatakan obesitas ditandai dengan IMT z -skor $+2$ (CDC, 2016). Gaya hidup remaja saat ini yang sering melewati sarapan dan lebih suka mengkonsumsi *fast food*, serta cenderung *sedentary lifestyle* membuat remaja berisiko untuk menderita obesitas (Handoyo & Rohadi, 2012). *Sedentary lifestyle* adalah kebiasaan seseorang yang tidak banyak melakukan aktivitas fisik atau tidak banyak melakukan gerakan (Costigan, Barnett, & Plotnikoff, 2013). Menurut Yulianti dkk (2018) terdapat hubungan antara perilaku *sedentary* dengan kejadian obesitas pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian (Victory, Saputri, Setyawan, & Wuryanto, 2019) yang menyatakan obesitas pada remaja dipengaruhi dengan perilaku *sedentary*. Hasil penelitian Al Rahmad (2019) menunjukkan bahwa *sedentary* mempunyai hubungan bermakna dengan kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja.

Sedangkan berdasarkan penelitian terdahulu belum ada yang menjelaskan terkait perilaku *sedentary* yang menyebabkan obesitas.

Secara global, pada tahun 2016, satu dari enam remaja berusia 10-19 tahun mengalami kelebihan berat badan. Prevalensi beragam berdasar cakupan regional WHO, dari kurang dari 10% di wilayah WHO Asia Tenggara hingga lebih dari 30% di wilayah WHO Amerika (WHO, 2018). Prevalensi anak dan remaja obesitas baik di negara maju maupun negara berkembang mengalami peningkatan. Obesitas pada remaja mengalami peningkatan hingga sepuluh kali lipat dari tahun 2016 sampai tahun 2017 (WHO, 2017a). Angka kejadian obesitas di dunia untuk anak usia 6-11 tahun sebesar 18,4% (CDC, 2019). Di Indonesia pada tahun 2018 prevalensi obesitas sentral usia diatas 15 tahun sebesar 31%. aktivitas fisik dan Gaya hidup *sedentary* berpengaruh sebesar 53,9% terhadap obesitas di Indonesia, (Al Rahmad, 2019).

Sedentary lifestyle adalah kebiasaan seseorang yang tidak banyak melakukan aktivitas fisik atau tidak banyak melakukan gerakan. *Sedentary lifestyle* berhubungan dengan aktivitas pada tingkat aktivitas fisik istirahat atau merupakan salah satu dari aktivitas ringan dengan pengeluaran *energy expenditure* setara 1-1,5 METs (Costigan et al., 2013). Berdasarkan penelitian Yuliana Asnita, Evawany Yunita Aritonang, & Zulhaida Lubis (2020), *sedentary lifestyle* yang dapat menyebabkan obesitas pada remaja seperti menonton TV, menggunakan *gadget*, melakukan tugas dengan internet dan membaca. Pola aktivitas fisik *sedentary* (kurang gerak) mengakibatkan energi yang dikeluarkan tidak maksimal dan merupakan faktor risiko utama terjadinya obesitas (Kemenkes RI, 2018). Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan kelebihan energi yang akan disimpan

dalam bentuk jaringan lemak. Lemak tubuh berhubungan dengan obesitas dipengaruhi secara langsung oleh asupan energi dan total pengeluaran energi. Aktivitas fisik memberikan peran penting dalam pengeluaran energi karena 20-50% energi dikeluarkan dengan aktivitas fisik. *Sedentary lifestyle* mengakibatkan energi yang tadinya untuk aktivitas tidak terlalu diperlukan yang kemudian disimpan sebagai timbunan lemak dan akhirnya menimbulkan obesitas (de Gouw, Kleep, Vignerova, & Lien, 2010; Setyoadi & Novitasari, 2015). Dampak fisik dari *sedentary lifestyle* pada remaja adalah kejadian *overweight* dan obesitas serta peningkatan adiposit (Mann et al., 2017). Dampak utama dari obesitas yaitu Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti penyakit kardiovaskular penyebab utama kematian pada tahun 2012, diabetes, gangguan muskuloskeletal (seperti osteoarthritis sampai penyakit degeneratif sendi yang sangat melumpuhkan) dan kanker (seperti endometrium, payudara, ovarium, prostat, hati, kandung empedu, ginjal, dan usus) (WHO, 2020).

Epidemi obesitas di Indonesia menjadi tantangan terbesar kesehatan masyarakat karena obesitas menjadi peringkat terbesar penyebab gangguan kesehatan kronis (Kemenkes RI, 2018). Pemerintah telah melakukan upaya untuk menekan laju angka obesitas dengan mengadakan program Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS). Namun, angka yang ditargetkan pemerintah belum tercapai, sehingga perlu dilakukan upaya-upaya lain. Penelitian Al Rahmad (2019) menyatakan bahwa obesitas pada remaja di Aceh disebabkan karena *sedentary* tidak baik. Hal ini didukung oleh penelitian Kurdanti et al. (2015), remaja dengan aktivitas fisik tidak aktif cenderung berisiko mengalami obesitas. Pengaruh *sedentary* terhadap kelebihan berat badan pada remaja merupakan

perilaku anak yang kurang baik ataupun kebiasaan-kebiasaan dalam kehidupan seseorang yang tidak banyak melakukan aktifitas fisik atau tidak banyak melakukan gerakan muskular, kardivaskular, dan neuromuskular (Al Rahmad, 2019). *Sedentary lifestyle* berhubungan dengan aktivitas pergerakan tubuh yang minim. Dapat disebut dengan tidak adanya atau kurangnya aktifitas fisik (Mandriyarini, 2016). Berdasarkan penelitian tersebut, belum diketahui perilaku *sedentary lifestyle* yang dapat meningkatkan kejadian obesitas. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan *literature review* terkait perilaku *sedentary lifestyle* yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja.

Dalam tinjauan sistematis ini, penulis telah mempelajari identifikasi perilaku *sedentary lifestyle* yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana perilaku *sedentary lifestyle* yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja berdasarkan studi empiris dalam lima tahun terakhir?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi perilaku *sedentary lifestyle* yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja berdasarkan studi empiris dalam lima tahun terakhir.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kejadian obesitas pada remaja berdasarkan studi empiris dalam lima tahun terakhir.
2. Mengidentifikasi jenis perilaku *sedentary lifestyle* yang dilakukan remaja berdasarkan studi empiris dalam lima tahun terakhir.
3. Mengidentifikasi perilaku *sedentary lifestyle* yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja berdasarkan studi empiris dalam lima tahun terakhir.