

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kehidupan seseorang mengalami masa kanak-kanak, remaja dan dewasa. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa, pada masa ini seseorang terus berkembang baik fisik, sosial dan psikologis. Selama pertumbuhan pesat masa remaja terjadi perubahan fisik penting diantaranya adalah perubahan ukuran tubuh baik tinggi maupun berat badan, perubahan proporsi tubuh ditandai dengan daerah-daerah tubuh tertentu yang tadinya kecil menjadi besar karena kematangan tercapai lebih cepat dari daerah-daerah tubuh yang lain, organ seks mencapai ukuran yang matang dan ciri-ciri seks sekunder berada pada tingkat perkembangan yang matang pada akhir masa remaja (Hurlock dalam Sarwono, 2014).

Salah satu tugas perkembangan remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi, dewasa remaja harus membuat banyak penyesuaian baru. Proses ini yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya. Remaja lebih banyak berada diluar rumah maka dapat dimengerti bahwa pengaruh teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan dan perilaku lebih besar dari pada pengaruh keluarga. Salah satu contoh keterpengaruhan ini adalah dalam hal pemilihan makanan. Kegemaran yang tidak lazim, seperti pilihan untuk menjadi vegetarian atau foodfaddism (Arisman, 2014).

Kecemasan bentuk tubuh yang tidak ideal membuat remaja sengaja tidak makan, kesibukan menyebabkan mereka memilih makan di luar, atau hanya menyantap kudapan. Kebiasaan ini di pengaruhi oleh teman, media terutama iklan di televisi, atau bahkan dari keluarga. Teman sebaya berpengaruh besar pada remaja, dalam hal memilih jenis makanan. Makanan siap saji (junk food) kini semakin di gemari oleh remaja, baik hanya sebagai kudapan maupun makanan besar. Makanan ini mudah di peroleh, di samping lebih dikenal karena terpengaruh iklan. Bahan makanan jenis ini sangat sedikit bahkan tidak ada sama sekali kandungan kalsium, besi, riboflavin, asam folat, vitamin A dan C, sementara kandungan lemak jenuh, kolesterol dan natrium tinggi. Mengonsumsi makanan jenis ini secara berlebihan dapat berakibat kegemukan dan kekurangan zat gizi lain (Arisman, 2014).

Pada remaja *overweight* bahkan obesitas merupakan permasalahan yang ditakuti remaja, karena keinginan untuk tampil sempurna yang sering kali diartikan dengan memilik tubuh ramping atau langsing dan proporsional merupakan idaman mereka. Hal ini diperparah dengan berbagai iklan ramuan obat – obatan, makanan, dan minuman yang melangsingkan tubuh. Akibatnya ratusan ribu dibelanjakan untuk diet ketat, untuk membeli obat – obatan pelangsing dan perawatan guna menurunkan berat badan ( Hurlock dalam sarwono 2014).

Niat dan keyakinan seseorang untuk menurunkan berat badannya merupakan modal utama yang harus muncul dalam dirinya, pada hakikatnya seorang remaja yang telah obesitas dan *overweight* menyadari jika dirinya kelebihan berat badan, hanya kurangnya *self reinforcement* dalam dirinya yang membuat mereka malas untuk melakukan latihan atau olahraga bahkan mengatur

pola makan, *self reinforcement* merupakan perubahan perilaku tahap pertama untuk menurunkan berat badan mereka (Hengerhan, 2004).

Menurut WHO tahun 2007 prevalensi kegemukan meningkat sangat tajam, sebagai contoh 20,5% penduduk Korea Selatan tergolong *overweight* 1,5% tergolong *obesitas*. Di Thailand 16% penduduknya mengalami *overweight* dan 4% mengalami *obesitas*. 6 kota di New York, prevalensi obesitas terjadi peningkatan dari 20,2% (2007) menjadi 25,9% (2008) pada kelompok umur 1-15 tahun (persentil > 95 th).

Hasil pemantauan masalah gizi lebih pada orang dewasa yang dilakukan oleh Departemen Kesehatan tahun 2007 menunjukkan, prevalensi obesitas pada umur 12 – 15 tahun adalah 2,5% (pria) dan 5,9% (wanita). Prevalensi obesitas tertinggi terjadi pada kelompok wanita berumur 18 tahun (9,2%). Bertambahnya jumlah orang gemuk juga diindikasikan dengan maraknya pusat-pusat kebugaran yang menjanjikan penurunan berat badan. Selain itu, hampir setiap hari kita melihat di layar televisi atau membaca di surat kabar tentang iklan berbagai produk penurun berat badan.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi kegemukan pada remaja umur 12-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8 %, terdiri dari 8,3% *overweight* dan 2,5% *obesitas*, kondisi ini didukung oleh karena remaja yang masih labil, yang lebih suka ikut – ikutan dengan teman mereka.

Dewasa ini masalah kegemukan merupakan masalah global yang melanda masyarakat dunia baik di negara maju maupun negara berkembang termasuk Indonesia. Perubahan gaya hidup termasuk kecenderungan mengonsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi merupakan faktor yang mendukung

terjadinya obesitas. Sebagian besar kegemukan adalah karena makan berlebihan. Hal ini tergolong dalam obesitas primer. Sisanya, disebabkan karena penyakit atau gangguan hormonal atau kelainan genetik yang tergolong dalam *overweight* sekunder (Fresser, 2011).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada Januari 2015 terhadap siswa - siswi SMP Negeri I Puri, data diperoleh dengan menggunakan pengukuran berat badan dan wawancara yang mengalami *overweight* dan obesitas adalah 32 orang. Berdasarkan hasil wawancara peningkatan berat badan mulai naik drastis ketika mereka berada di bangku kelas 6 SD. Ketika masih sekolah dasar mereka masih belum memikirkan penampilan, tetapi ketika mereka berada di bangku SMP dan mempunyai teman lawan jenis penampilan merupakan topik utama. Apabila peningkatan berat badan berlebih dibiarkan sejak mereka remaja akan berefek ke kesehatan mereka.

## 1.2 Kajian Masalah

Prevalensi dunia untuk obesitas adalah Nauru 78.5%, Tonga 56.0%, Saudi Arabia 35.6%, United Arab Emirates 33.7%, United States 32.2%, Bahrain 28.9%, Kuwait 28.8%, Seychelles 25.1%.

Organisasi Kesehatan Dunia, WHO, memperkirakan terdapat 2,3 miliar orang dewasa yang memiliki berat badan berlebih pada 2015. Sebanyak 700 juta diantaranya tergolong obesitas. Obesitas merupakan gejala masa modern dan statistik dalam hal obesitas belum ada 50 tahun lalu.

Prevalensi nasional kegemukan yang terjadi pada umur 12-15 Tahun adalah 10,3%. Berdasarkan perbedaan menurut jenis kelamin, prevalensi nasional

kegemukan pada laki - laki umur 12- 15 tahun adalah 13,9%, sedangkan pada perempuan umur 12-15 tahun adalah 23,8%. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi gemuk pada remaja umur 12-15 tahun kegemukan yang terjadi pada remaja di Indonesia sebesar 10,8 % yang terdiri dari 8,3% *overweight* dan 2,5% obesitas.



1.1 grafik obesitas tahun 2009 – 2010

Pada tahun 2009 dan 2010 obesitas yang terjadi pada anak pada umur 5 – 14 tahun, tahun 2009 adalah 5,65 % dan pada tahun 2010 adalah 6,21 %.

Dari uraian latar belakang diatas, masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa, pada masa ini seseorang terus berkembang baik fisik, sosial dan psikologis dapat diketahui bahwa pemahaman yang kurang pada remaja putri tentang diet yang benar dapat mengakibatkan munculnya perilaku yang salah seperti diet yang berlebihan akan mengakibatkan dampak yang merugikan bagi kesehatan remaja. Kebanyakan dari mereka ingin terlihat langsing dan kurus karena mereka beranggapan bahwa menjadi kurus akan

membuat mereka bahagia, sukses dan populer. Semakin diejek gendut maka semakin gencar remaja melakukan diet untuk menguruskan badan. Para remaja yang obesitas dan *overweight* pada umumnya sudah menyadari jika berat badannya berlebih, hanya saja *self reinforcement* yang negatif, yang membuat mereka enggan menurunkan berat badannya. *Self reinforcement* disini terkait kemampuan mereka menurunkan berat badan, prinsip mereka konsisten atau tidak untuk menurunkan berat badannya, pemberian *reward* pada dirinya sendiri atas keberhasilannya menurunkan berat badan.

Niat dan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tindakan yakni menurunkan berat badan merupakan modal utama. Walaupun seseorang menyadari peningkatan berat badan berlebih berpotensi menyebabkan penyakit degeneratif. Tetapi jika dalam diri seseorang tidak ada niatan untuk mengatur pola makan dengan olahraga yang teratur, maka berat badan tidak akan turun (Notoadmojo, 2008).

### **1.3 Rumusan Masalah**

Bagaimana Pengaruh *Self Reinforcement* terhadap penurunan berat badan pada remaja obesitas dan *overweight* di Kabupaten Mojokerto (Studi dilakukan di SMP Negeri I Puri)?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Pengaruh *Self Reinforcement* terhadap penurunan berat badan pada remaja *overweight* dan obesitas di Kabupaten Mojokerto.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi *Self Reinforcement* pada remaja di Kabupaten Mojokerto
2. Mengidentifikasi penurunan berat badan pada remaja *overweight* dan obesitas di kabupaten Mojokerto
3. Menganalisis Pengaruh *Self Reinforcement* terhadap penurunan berat badan pada remaja *overweight* dan obesitas di Kabupaten Mojokerto

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### 1.5.1 Bagi Mahasiswa

Untuk menambah wawasan dalam penelitian bidang kesehatan remaja dan penerapan metodologi penelitian yang telah diterima diperkuliahan.

### 1.5.2 Bagi responden

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan dan tambahan pengetahuan bagi remaja putri bagaimana cara menghitung IMT dan pengkategorian di dalam kurva CDC 2000.

### 1.5.3 Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan dan menambah pengetahuan serta pengalaman peneliti selanjutnya di bidang kenaikan berat badan pada remaja.