

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja diperkirakan 16% dari total populasi dunia dengan jumlah remaja sekitar 1-3 miliar remaja hingga saat ini. Klarifikasi tentang remaja bervariasi: PBB mendeskripsikannya sebagai fase kehidupan antara usia 10 hingga 19 tahun, sementara WHO memperluas definisi tersebut untuk mencakup usia 10 hingga 24 tahun. Menurut kementerian kesehatan RI, remaja biasanya dianggap sebagai periode perubahan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang terjadi bersamaan dengan awal pubertas dan mencapai puncaknya saat individu menjadi mandiri dari orang tua, yakni saat dewasa. Tahap remaja merupakan fase penting dalam kehidupan yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, mental, emosi, dan sosial. Kemampuan fisik dan kemampuan berpikir yang cepat selama masa remaja adalah periode kedua yang paling pesat setelah masa bayi. Maka dari itu, kebutuhan gizi untuk remaja semakin meningkat karena mereka sangat memerlukan lebih banyak nutrisi daripada orang dewasa jika dibandingkan dengan berat badan dan kebutuhan energi untuk tubuh mereka (Alamsyah et al., 2021).

Salah satu masalah kesehatan yang dihadapi di banyak negara adalah obesitas. Obesitas merupakan kondisi atau penyakit yang berkaitan dengan akumulasi jaringan lemak yang berlebihan dalam tubuh. Obesitas terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi. Menurut WHO (World Health Organization), obesitas telah menjadi pandemik global dan dinyatakan sebagai salah satu masalah kesehatan kronis yang paling umum serta merupakan isu yang sangat dikhawatirkan oleh kalangan remaja (Sembiring et al., 2022). Obesitas yang signifikan pada kalangan remaja dapat meningkatkan kemungkinan terkena penyakit degeneratif di masa dewasa. Obesitas dipengaruhi oleh faktor yang bersifat tetap, seperti genetik, etnis, jenis kelamin, dan usia, serta faktor yang dapat diubah termasuk pola makan, gaya hidup, aktivitas fisik. Beberapa faktor yang dapat diubah, aktivitas fisik menjadi faktor yang paling berpengaruh terhadap kejadian obesitas (Maulida et al., 2017).

Gadis remaja sangat sering merasa bahwa mereka lebih tidak puas dengan kondisi tubuhnya jika dibandingkan dengan laki-laki. Ketidakpuasan ini menyebabkan mereka untuk melakukan program diet yang tidak sehat, seperti melewatkan jam makan melakukan olahraga yang tidak benar, dan mengonsumsi pil penurunan berat badan. Salah satu cara untuk diet yang sehat adalah dengan melakukan aktivitas yang menggerakkan tubuh secara teratur dan tidak berlebihan. Diketahui bahwa remaja perempuan cenderung kurang aktif dibandingkan dengan remaja laki-laki. Melakukan aktivitas fisik secara rutin merupakan salah satu perilaku diet yang sehat. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan fisik juga dapat memberikan banyak keuntungan, termasuk perkembangan motorik, koordinasi, dan kemampuan kognitif, serta mendukung kemampuan ekonomi, pendidikan, dan pemulihan dari trauma (Zogara et al., 2023).

Keinginan untuk terlihat sempurna yang sering dipahami sebagai memiliki tubuh yang ramping dan seimbang, menjadi impian banyak orang. Kondisi ini semakin diperburuk oleh berbagai iklan, koran, dan media lainnya yang selalu menampilkan sosok langsing serta promosi produk seperti obat-obatan, makanan, dan minuman yang menjanjikan tubuh ramping. Sebagai akibatnya, miliaran rupiah dihabiskan untuk program diet ketat, suplemen, perawatan yang bertujuan menurunkan berat badan (Hanafi & Hafid, 2019).

Diet mencakup seluruh zat gizi yang diperlukan oleh tubuh remaja putri agar tetap dalam kondisi sehat. Sebagai contoh tubuh memerlukan mineral, protein, vitamin, dan lemak untuk membentuk serta memelihara sel tubuh dan mengatur berbagai fungsi tubuh. “*Adolenscence*” dalam bahasa Inggris berasal dari kata Latin “*Adolescere*” yang berarti “menjadi dewasa”. Dewasa bukan hanya mengenai kematangan fisik juga termasuk kematangan sosial dan psikologis (Wahab & Jumadewi, 2023). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2003 prevalensi status gizi kurus dan sangat kurus pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 7,6%, overweight 12.1% dan obesitas 4.1% (SKI., 2023). Salah satu masalah nutrisi yang dihadapi remaja yaitu kelebihan berat badan atau overweight, sering disebut kelebihan nutrisi. Ini termasuk suatu kondisi ketidakseimbangan positif dalam aspek gizi, yaitu ketika jumlah kalori yang dikonsumsi melebihi jumlah kalori yang dibakar (Niva., 2021).

Aktivitas fisik yang rendah sangat mempengaruhi obesitas pada remaja. tingkat obesitas yang lebih tinggi pada remaja dengan pengetahuan nutrisi yang rendah berdampak pada mereka sehingga sering kali mengonsumsi makanan cepat saji, itu karena remaja dengan pengetahuan nutrisi yang baik dapat mengetahui nutrisi yang dibutuhkan untuk tubuh dan menghindari makanan cepat saji. Proporsi kelebihan berat badan dikalangan remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji kaya akan kalori, sodium, dan lemak. Mengonsumsi makanan cepat saji dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas (Mulyani Sri et al., 2020). Perubahan cara hidup menyebabkan adanya modifikasi dalam kebiasaan makan masyarakat dengan mengarah pada konsumsi makan berkalori tinggi, kolesterol, dan lemak, serta kurangnya olahraga yang memadai, sehingga menciptakan masalah gizi berlebih. Secara umum, individu yang memiliki berat badan berlebih atau obesitas biasanya lebih jarang melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan mereka yang memiliki status gizi sehat (Intantiyana et al., 2018).

Pada fase remaja, pengetahuan mengenai gizi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan serta perkembangan individu. Di Indonesia, ini dikenal sebagai penerapan gizi seimbang. Gizi seimbang berarti menyediakan berbagai jenis makanan yang mengandung elemen gizi penting, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Secara khusus, perhatian lebih dulu diberikan kepada kebutuhan gizi remaja putri, karena mereka akan menjadi calon ibu di masa depan. Remaja yang memiliki status gizi baik akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang lebih optimal. Secara umum, status gizi di kalangan remaja dipengaruhi oleh faktor ekonomi, namun juga dipengaruhi oleh budaya, kebiasaan makan, pola konsumsi makanan yang sehat atau tidak, serta tingkat aktivitas fisik yang dilakukan (Waluyani et al., 2022).

Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga yaitu, berat, sedang, dan ringan. Aktivitas yang berat merupakan kegiatan yang menurut kerja fisik dapat menyebabkan peningkatan cepat pada pernapasan dan detak jantung. Aktivitas fisik yang sedang adalah kegiatan yang memerlukan usaha efek sedang serta menyebabkan sedikit peningkatan pada denyut nadi atau pernapasan. Aktivitas ringan merujuk pada kegiatan bersifat duduk atau santai. Kegiatan yang diperhitungkan dalam aktivitas fisik adalah hal-hal yang dilakukan tanpa henti selama 10 menit (Nurjana & Veridiana, 2019). kegiatan fisik para remaja putri berada pada kategori sedang, sebab pekerjaan mereka tidak melibatkan jalan kaki dan mengangkat barang, dan kebanyakan remaja menggunakan kendaraan untuk pergi ke tempat kerja/sekolah. Dari perspektif pekerjaan rumah, sebagian besar remaja putri memiliki waktu terbatas untuk memiliki fisik seperti menyapu, mengepel, mencuci, kecuali untuk para ibu rumah tangga yang memanfaatkan waktu di rumah untuk beristirahat dan menyelesaikan tugas yang belum terlaksana (Nisrina et al., 2023).

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Terjadinya Obesitas Pada Remaja Putri : *Literature Riview*?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis jurnal yang berkaitan dengan Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Terjadinya Obesitas Pada Remaja Putri : *Literature Riview*

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk menganalisis dan mengkaji jurnal yang berkaitan dengan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Mencegah Terjadinya Obesitas Pada Remaja Putri dengan melakukan *Literature Review*.
2. Menganalisis aktivitas fisik remaja putri terhadap terjadinya obesitas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Pembaca

Dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu solusi alternatif yang bermanfaat pembaca, agar memperluas wawasan, dan meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya aktivitas fisik untuk mencegah terjadinya obesitas pada remaja putri.

1.4.2 Bagi Institusi Program Studi

Diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti sebagai salah satu masukan atau tambahan untuk kepastakaan Universitas Prima Indonesia, serta menjadi sumber rujukan yang bermanfaat bagi mahasiswa/i.

1.4.3 Bagi Dinas Kesehatan

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif bagi dinas kesehatan, khususnya sebagai bahan pertimbangan dalam merumuskan kebijakan atau strategi dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan.