BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas adalah penumpukan lemak yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang sehingga dapat menyebabkan obesitas. Obesitas didefinisikan penumpukan lemak tubuh yang berlebihan. Indeks Masa Tubuh (IMT) adalah indeks yang biasa digunakan untuk mengkategori obesitas pada remaja. Obesitas didefinisikan sebagai berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badannya dalam meter (kg/m 2) (WHO, 2021).

Obesitas sentral adalah kondisi akumulasi lemak berlebih di sekitar perut dan organ internal (Jayedi et al., 2020). Kondisi ini sering disebut juga sebagai obesitas abdominal atau lemak perut (Lee & Fried, 2023). Perbedaan utama dengan obesitas umum adalah lokasi penumpukan lemak, di mana obesitas sentral lebih berfokus pada lemak visceral yang berada di sekitar organ dalam (Liu et al., 2021). Obesitas sentral lebih berbahaya karena lemak visceral lebih aktif secara metabolik dan dapat melepaskan berbagai zat, seperti sitokin proinflamasi dan asam lemak bebas, yang meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes melitus tipe 2 dan penyakit kardiovaskular (Panagiotakos et al., 2005; Zhang et al., 2022). Obesitas sentral menjadi masalah kesehatan di berbagai negara seperti negara maju maupun negara berkembang. Seseorang dikatakan obesitas sentral jika lingkar perut >80 cm untuk wanita dan >90 cm untuk pria (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

Prevalensi obesitas sentral 2018 sebesar 31,0%, lebih tinggi dari prevalensi tahun 2013 (26,6). Prevalensi obesitas sentral terendah di Nusa Tenggara Timur (19,3%) dan tertinggi di Sulawesi Utara (42,5%). Sebanyak 23 provinsi memiliki prevalensi obesitas sentral di atas angka nasional, yaitu Aceh, Sumatera Utara, Sumatera Barat, Riau, Bangka Belitung, Kepulauan Riau, DKI Jakarta, Jawa Barat, DI Yogyakarta, Jawa Timur, Banten, Bali, Kalimantan Timur, Kalimantan Utara, Sulawesi Utara, Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan, Sulawesi Tenggara, Gorontalo, Maluku, Maluku Utara, Papua Barat, dan Papua Riskesdas Nasional (2018).

Jawa Barat adalah salah satu provinsi yang prevalensi obesitas dan obesitas sentralnya melebihi angka nasional. Prevalensi obesitas di Jawa Barat pada umur >18 tahun sebesar 23,0% dan prevalensi obesitas sentral di Jawa Barat pada umur ≥15 tahun sebesar 32,0%. Prevalensi obesitas sentral tertinggi ada pada Kabupaten Depok 43,2% dan Kota Bandung 40,8% sedangkan terendah pada Kabupaten Cianjur 22,8% dan Kabupaten Sukabumi 21,8%. Prevalensi obesitas sentral di Kabupaten Bandung sebesar 32,1% (Riskesdas, 2018).

Indonesia menempati urutan ketiga dalam hal mengonsumsi minuman berpemanis/ Sugar sweetened Beverages (SSB) (20,23 liter/ orang/tahun) di Asia Tenggara. Tingginya konsumsi minuman manis berkontribusi terhadap tingginya angka kematian dan kesakitan akibat kelebihan berat badan, obesitas sentral, penyakit tidak menular (seperti diabetes dan penyakit kordiovaskular) dan meningkatkan biaya perawatan (Ferretti & Mariani, 2019).

Obesitas sentral disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih, serta aktivitas fisik yang rendah. Konsumsi gula berlebih berisiko menyebabkan obesitas sentral yang akan meningkatkan penumpukan lemak pada jaringan adiposa. Jaringan adiposa ada di bawah kulit dan di sekitar organ dalam. Sehingga terjadi penambahan lemak di area perut (Li et al. 2021; Oh et al. 2017).

Asupan gula tinggi, terutama dari makanan dan minuman manis, berhubungan signifikan dengan peningkatan lingkar pinggang dan akumulasi lemak abdominal. InterAct Consortium. (2013). Gula tinggi memicu produksi insulin lebih besar. Dalam jangka panjang, hal ini menyebabkan resistensi insulin, yang membuat tubuh lebih mudah menyimpan lemak terutama di area abdominal. Kondisi ini meningkatkan risiko obesitas sentral dan sindrom metabolic (Stanhope, 2016)

Makanan manis adalah makanan yang mengandung gula tambahan atau pemanis yang meningkatkan rasa manis, seperti sukrosa, glukosa, fruktosa, atau sirup jagung tinggi fruktosa. Contoh makanan manis termasuk permen, cokelat, kue, biskuit, es krim, dan dessert lainnya. Konsumsi makanan manis berlebih dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas, obesitas sentral, diabetes tipe 2, dan penyakit metabolik lainnya (Hu & Malik, 2010; WHO, 2023).

Minuman manis (*Sugar Sweetened Beverages* - SSB) didefinisikan sebagai minuman yang mengandung gula sederhana atau ditambahkan bahan

pemanis berkalori sehingga meningkatkan jumlah kandungan energi WHO (2017). Asupan minuman manis yang berlebih juga dapat meningkatkan risiko obesitas sentral dan risiko penyakit metabolic (Fatmala & Rohmah, 2022). Menurut direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Kemenkes menyatakan bahwa mengkonsumsi yang berlebihan, baik dalam makanan dan minuman mempunyai risiko menimbulkan masalah terdapat kesehatan antara lain gula darah tinggi, obesitas sentral dan diabetes melitus. (Kementrian kesehatan RI, 2019)

Penelitian di Indonesia berdasarkan data sekunder Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa remaja yang mengkonsumsi makanan manis memiliki resiko obesitas sentral 1,2 kali lebih besar, dibandingkan dengan mereka yang tidak mengkonsumsi makanan manis. dan remaja yang suka mengkonsumsi minuman manis memiliki resiko obesitas sentral 1,1 kali lebih besa. dibandingkan dengan remaja yabg tidak mengkonsumsi minuman manis (Amatulloh, 2018).

Berdasarkan hasil prasurvei yang dilakukan secara langsung di SMAN 1 Sumber, saya juga mewawancarai pegawai sekolah dan memperoleh informasi bahwa belum pernah dilakukan penelitian mengenai kebiasaan konsumsi makanan dan minuman manis serta kejadian obesitas sentral. Selain itu, saya mengamati situasi dan kondisi lingkungan sekolah yang memiliki banyak jajanan dan kantin yang luas, sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan data awal untuk penelitian selanjutnya dan berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut penulis ingin mengkaji kebiasaan mengkonsumsi

makanan dan minuman manis dan kejadian obesitas sentral pada remaja di SMAN 1 Sumber.

B. Rumusan Masalah

Pola konsumsi minuman dan makanan manis yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya obesitas sentral. Obesitas sentral terjadi jika seseorang mengonsumsi energi melebihi dari kebutuhan. Tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik, namun untuk menjaga berat badan perlu adanya keseimbangan antara energi yang dikonsumsi dengan energi yang digunakan. Keseimbangan energi yang terjadi dapat mengarah pada kelebihan berat badan dan obesitas sentral. Berdasarkan rumusan masalah yang menjadi pertanyaan penelitian bagaimana proporsi kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman manis dan kejadian obesitas sentral pada remaja?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui proporsi kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman manis terhadap kejadian obesitas sentral pada remaja di SMAN 1

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui Gambaran umum SMAN 1 Sumber

b. Mengetahui karakteristik responden di SMAN 1 Sumber

c. Mengetahui jenis makanan dan minuman manis yang biasa dikonsumsi remaja di SMAN 1 Sumber

d. Mengetahui kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman manis yang biasa dikonsumsi remaja di SMAN 1 Sumber

e. Mengetahui proporsi remaja dengan obesitas sentral dan kebiasaan makan dan minuman manis di SMAN 1 Sumber

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk berbagai pihak, baik secara teoritis maupun secara paktis diantaranya:

1. Secara Teori dan Praktis

   Hasil penelitian ini secara teoritis dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya dan secara praktisi dapat digunakan oleh tenaga Kesehatan dalam melakukan edukasi pada remaja tentang kebiasaan konsumsi minuman dan makanan manis dan kejadian obesitas sentral.