

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hidup sehat dengan berat badan ideal dambaan setiap wanita, namun pada kenyataannya tidak semua wanita memiliki berat badan yang ideal dan untuk mendapatkannya mereka perlu melakukan berbagai macam upaya, salah satunya adalah dengan menerapkan pola diet beragam dan berolahraga. Remaja obesitas pada saat ini menjadi masalah kesehatan. Obesitas merupakan suatu kelainan atau penyakit yang terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar sehingga menyebabkan terjadinya penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan.

Asupan energi merupakan faktor risiko kejadian obesitas pada remaja, dan asupan energi lebih banyak ditemukan pada kelompok obesitas dibandingkan kelompok non-obesitas. Rata – rata asupan energi obesitas diperoleh dari jenis makanan tinggi energi seperti kontribusi konsumsi sumber energi yaitu 3 kali sehari, roti putih 2 lembar sekali makan, kentang, mie bahun, mie instan, dan dari jenis umbi – umbian. Makanan yang dikonsumsi menyumbangkan asupan energi tinggi yaitu makanan dari makanan cepat saji (fast food). Dalam satu minggu remaja obesitas dapat pergi ke outlet – outlet atau restoaurant cepat saji sebanyak 1-2 kali. Obesitas pada usia remaja akan meningkatkan risiko obesitas pada usia dewasa. Penyebab obesitas dinilai sebagai “multikausal” dan sangat multidimensional karena tidak hanya terjadi pada golongan sosio-ekonomi tinggi, tetapi juga sering terjadi pada sosio-ekonomi menengah hingga kebawah.

Masalah gizi banyak dialami oleh golongan awan gizi yang memerlukan kecukupan zat gizi untuk pertumbuhan. Kelompok anak usia remaja awal (10 – 16 tahun) merupakan kelompok usia yang berisiko mengalami masalah gizi lebih. dihasikan pada Riskesdes 2010 obesitas merupakan keadaan peningkatan berat badan akibat adanya penimbunan lemak tubuh yang berlebih. Kecenderungan terjadi obesitas berkaitan dengan pola makan, status sosial, ketidakseimbangan aktifitas tubuh dan konsumsi makanan (Misnadiarly, 2017). Obesitas dapat terjadi pada siapa saja, baik balita maupun orang dewasa. Masa remaja adalah masa yang menyenangkan, namun juga masa yang kritis dan sulit, karena merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak - anak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan aspek fisik, aspek psikis, dan psikososial (Dariyo, 2012).

Obesitas di kalangan remaja memang permasalahan yang merisaukan, karena dapat menurunkan rasa percaya diri seseorang dan menyebabkan gangguan psikologis yang serius. Belum lagi kemungkinan diskriminasi dari lingkungan sekitar. Dapat dijelaskan jika obesitas terjadi pada remaja akan tumbuh menjadi remaja yang kurang percaya diri terhadap lingkungan sekitarnya (Tarwanto, 2010). Semua orang tentu saja ingin menampilkan sebuah tampilan fisik yang menarik, termasuk para remaja baik putra maupun putri. Pada umumnya remaja lebih mementingkan penampilan fisik. Bila penampilan fisik bagus (cantik dan tidak gemuk) akan meningkatkan kepercayaan diri pada remaja, terlebih – lebih remaja putri, maka penampilan fisik yang terlalu gemuk (obesitas) hal yang sangat ditakuti. Penilaian mengenai penampilan fisik disebut sebagai citra tubuh. citra tubuh merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian

positif dan negatif. Remaja obesitas yang di jauhi teman-temannya memiliki kecenderungan untuk mengalami kepercayaan diri yang rendah dan rasa putus asa yang besar. perasaan merasa dirinya berbeda atau dibedakan dari kelompoknya akan membuat individu dengan obesitas rentan terhadap berbagai masalah psikologis.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menyatakan prevalensi obesitas atau kegemukan pada orang dewasa di atas 18 tahun terus meningkat dari tahun ke tahun sejak tahun 2007. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan menunjukkan prevalensi obesitas meningkat sejak tiga periode Riskesdas yaitu pada tahun 2007 10,5%, 2013 14,8%, dan 2018 21,8%. Jumlah tersebut diambil dari survey pada 300 ribu sampel rumah tangga di seluruh Indonesia yang dilakukan dalam Riskesdas. Indikator obesitas pada dewasa yaitu pada orang dengan indeks massa tubuh (IMT) di atas 27,0. Dimana IMT normal berada pada angka 18,5% sampai 22,9%. Untuk menghitung indeks masa tubuh yaitu dengan menghitung berat badan dalam kilogram dibagi dua kali tinggi badan dalam meter.

Dalam Riskesdes tahun 2018 juga disebutkan provinsi dengan penduduk paling banyak mengalami obesitas ialah Sulawesi Utara, DKI Jakarta, dan Kalimantan timur. Sementara prevalensi penduduk dengan obesitas paling rendah di Provinsi Nusa Tenggara Timur dengan 10,3 %, sedangkan untuk kategori berat badan lebih, yaitu IMT di atas 25,0% hingga di bawah 27,0%, prevalensinya juga menunjukkan peningkatan sejak 2007. Penduduk dengan berat badan lebih di tahun 2007 sebanyak 8,6 %, di tahun 2013 11,5% dan di tahun 2018 13,6%. Peningkatan obesitas penduduk Indonesia ni juga diikuti dengan peningkatan pola hidup tidak sehat yang

dilakukan oleh masyarakat Indonesia. Dari data Sanggar Yatik Daffa Studion ada 26 remaja yang mengalami obesitas atau overweigh, di antaranya pada kelas pagi ada 12 remaja, sedangkan pada kelas sore ada 14 remaja.

Obesitas meningkat pada usia remaja, karena penurunan aktifitas fisik dan peningkatan konsumsi tinggi lemak, tinggi karbohidrat dimana memiliki gizi rendah. Pada remaja hal ini dapat disebabkan faktor yang bersifat multifaktorial baik yang bersifat genetic, lingkungan maupun faktor psikologis. Masa remaja atau masa Adolesensi adalah suatu fase perkembangan yang dinams dalam kehidupan individu. Menurut Wulandari (2010) faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas yang berhubungan dengan kejadian obesitas yaitu generic, lingkungan, pola makan, psikis, kesehatan, perkembangan, aktifitas fisik, ras dan hormon. Penyebab kegemukan yang tidak bisa diabaikan adalah faktor pola makan. Terlalu banyak makan akan menyebabkan penambahan berat badan terutama jika makanan yang dikonsumsi banyak mengandung lemak dan gula, misalnya makanan siap saji, makanan yang di goreng dan manisan. Kurangnya aktifitas fisik kemungkinan merupakan salah satu pnyebab utama dari meningkatkan angka kegemukan di tengah masyarakat yang makmur. Orang – orang yang tidak aktif memerlukan lebih sedikit kalori. Kegemukan dapat diturunkan dari generasi sebelumnya pada generasi berikutnya didalam sebuah keluarga. itulah sebabnya seringkali dijumpai orang tua yang gemuk cenderung memiliki anak - anak yang gemuk pula. Dalam hal ini tampaknya faktor genetic telah ikut campur dalam menentukan jumlah nsur sel lemak dalam tubuh. Perubahan kebiasaan makan pada remaja diakibatkan dari pengetahuan gizi yang rendah,

pengetahuan dan praktik gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku dalam kebiasaan memilih makanan yang salah.

Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya. Penilaian perilaku gizi remaja diperlukan untuk mengetahui pengetahuan, sikap, dan praktik gizi saat ini dan mengubah perilaku gizi yang lebih baik serta dapat mencegah penyebab penyakit degeneatif. Peningkatan masa lemak tubuh yang terjadi pada masa adiposity rebound (usia 6-7 tahun) akan berhenti sampai usia dewasa. Obesitas pada anak jika berlanjut sampai usia dewasa mempunyai faktor risiko hipertensi, hiperlipidemia, penyakit jantung koroner, hiperinsulinemia dan Diabetes Melitus (DM) tipe II. Remaja dikatakan normal jika nilai $-2 < z\text{-skor} < +1$ dan IMT remaja obesitas jika nilai $Z\text{-Skor} > +2$. Permasalahan gizi pada remaja jika tidak diupayakan perbaikannya akan mempengaruhi kualitas masyarakat di masa mendatang, sehingga perlu dicari informasi mengenai masalah gizi pada remaja.

Mencegah serta mengatasi obesitas yang di alami oleh remaja antara lain yaitu perubahan pola makan inti dari perubahan pola makan ini adalah mengurangi asupan kalori total, caranya dengan lebih banyak mengkonsumsi buah dan sayur, serta membatasi gula dan lemak, bicara dengan dokter atau ahli gizi untuk mengetahui kebutuhan kalori, secara umum remaja yang diet ekstrim tidak disarankan karena dapat mengurangi nutrisi yang seharusnya diperlukan dalam masa pertumbuhan remaja, misalnya dengan terjadinya defisiensi vitamin, hal ini pada dasarnya remaja yang melakukan puasa yang terus menerus juga bukanlah suatu jawaban karena penurunan berat badan kebanyakan berasal dari kehilangan air dalam tubuh, sehingga tubuh akan

terasa lemas. Peningkatan aktivitas fisik pada tujuan aktivitas yang dilakukan dalam penurunan berat badan adalah membakar lebih banyak kalori. Banyaknya kalori yang dibakar tergantung dari frekuensi, durasi dan intensitas latihan yang dilakukan, salah satunya adalah cara untuk menurunkan lemak tubuh adalah dengan aerobic atau berjalan kaki selama 30 menit setiap harinya. Obesitas dapat pula dilakukan dengan cara memodifikasi yang dapat meningkatkan aktivitas fisik sehari – hari misalnya dengan lebih memilih menggunakan tangga naik turun beberapa lantai dibanding menggunakan elevator modifikasi perilaku ini dapat diketahui faktor atau situasi apa yang dapat membuat berat badan menjadi berlebih sehingga diharapkan dapat membantu mengatasi ketidakpatuhan dalam terapi obesitas (Nieman D, 2015).

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “ Apakah ada pengaruh senam aerobic terhadap IMT remaja putrid yang overweigh dan obesitas di Sanggar Yatik Daffa Studio ?

C. Tujuan Peneliti

1. Tujuan Umum

Menganalisis secara umum Pengaruh Senam Aerobik Terhadap IMT Remaja Putri Yang Overweigh Dan Obesitas.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi obesitas remaja sebagai unsur Pengaruh Senam Aerobik Terhadap IMT Remaja Putri Yang Overweigh Dan Obesitas di Sanggar Yatik Daffa Studio.

- b. Mengidentifikasi IMT remaja putri yang overweigh dan obesitas di Sanggar Yatik Daffa Studio.
- c. Menganalisis pengaruh senam aerobik terhadap remaja yang overweight dan obesitas.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian di harapkan dapat menambah wawasan mengembangkan ilmu pengetahuan tentang pengaruh pemberian senam aerobik terhadap imt remaja putri yang overweigh dan obesitas.

2. Manfaat Praktis

Penulis penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan tentang cara penurunan remaja putri yang overweigh dan obesitas bagi pendidikan semua ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi.

Untuk memperluas wawasan terhadap pengaruh senam aerobik serta untuk masyarakat hasil ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat dan remaja disekitar untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan khususnya untuk remaja yang mengalami obesitas.