

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Obesitas telah menjadi masalah epidemi kesehatan WHO memperingatkan bahwa kelebihan berat badan dan obesitas merupakan risiko utama kelima kematian global. Obesitas merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh genetik. disebabkan oleh faktor lingkungan, pola makan, dan aktivitas fisik terutama keseimbangan positif antara pengeluaran energi merupakan penyebab yang mendasari kemungkinan obesitas (Aisyiyah & Binjai, 2020).

Di Indonesia saat ini sedang menghadapi kemungkinan meledaknya kasus penderita obesitas yang tidak menular pada kalangan remaja maupun dewasa di karenakan, di karenakan sering mengkonsumsi makanan penuh lemak yang berlebihan mengakibatkan penumpukan sebuah lemak dan kurangnya kesadaran diimbangi dengan sebuah aktifitas fisik (Telisa et al., 2020). Berdasarkan hasil data Riskesdas (2018), menyatakan bahwa prevalensi kejadian Obesitas pada orang dewasa semakin meningkat sejak tiga periode Riskesdas yakni pada tahun 2007 (10,5%), pada tahun 2013 (14,8%), dan pada tahun 2018 (21,8%).

Hal ini membuktikan bahwa angka setiap tahunnya bertambah terus menerus (Rachmania Eka Damayanti et al., 2019).

Di negara Berkembang penyebab obesitas atau kelebihan berat badan merupakan berkaitan dengan beberapa faktor yaitu baik faktor dapat diubah atau faktor yang tidak diubah, beberapa faktor yang tidak bisa berubah ialah faktor genetik, etnik ,jenis kelamin serta umur. Sementara faktor risiko yang bisa diubah ialah cara mengkonsumsi makanan serta gaya hidup maupun aktifitas fisik sehari-hari (Nugroho, 2020)

Berolahraga melakukan aktivitas fisik mempengaruhi gaya hidup seseorang lebih cenderung kurang gerak tanpa disadari ada berbagai macam contoh aktivitas sedentari saat kita duduk di rumah maupun sekolah dan di kantor, tanpa disadari sudah termasuk aktivitas sedentari yang bisa menyebabkan obesitas. Pentingnya aktivitas fisik sangat dibutuhkan bagi semua orang karena kondisi tubuh saat tingkat kebugarannya tinggi melakukan aktivitas fisik dapat membakar lemak dan kalori memaksimalkan kemampuan organ tubuh dengan baik (Laksono & Hidayat, 2019).

Pada saat ini dunia, telah dikejutkan dengan wabah penyakit yaitu virus corona atau dikenal nama lain adalah covid-19 (*Corona Virus Disease-19*). Pemerintah saat ini menerapkan berbagai kebijakan untuk memutus rantai penularan mengurangi dengan

cara yaitu *social distancing* yaitu menjaga jarak mengurangi kerumunan sehingga banyak masyarakat melakukan aktivitas dirumah selama masa pandemi covid-19, hal ini justru membuat masyarakat merubah pola hidup sulit untuk melakukan olahraga dan beberapa alasan saat pandemi (Megawati S., 2021)

Pada penelitian saat ini bahwa pada siswa SMKN 2 Malang menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas, dengan nilai  $p < 0,05$  (Arini, 2020).

Pada penelitian sebelumnya pada siswa di SMP Negeri 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto adanya hubungan antara perilaku sedentari dengan kejadian obesitas  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$  (Yulianti et al., 2013).

Obesitas menjadi masalah saat masa remaja karena merupakan masa transisi saat anak-anak menjadi dewasa, pada saat remaja nafsu makan bertambah lebih banyak karena remaja makanan suka menghabiskan waktu diluar untuk jajan dan menghabiskan waktu di luar rumah. Karena saat remaja menyukai makanan manis dan berlemak yang berlebihan bisa menyebabkan kegemukan dan mengurangi rasa percaya diri (Silwanah & Amaliah, 2019).

Berdasarkan dari uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui Hubungan Kehadiran Kelas Pendidikan

Jasmani dan Aktivitas Duduk Menyebabkan Risiko Obesitas pada Remaja di Indonesia. Dalam penelitian ini yang akan diteliti adalah siswa pada kelas pendidikan jasmani

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam peneliti tertarik untuk “Bagaimana Hubungan Kehadiran Kelas olahraga dan Aktivitas Duduk terhadap penyakit obesitas pada Remaja di Indonesia?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian adalah untuk mengetahui Hubungan Hubungan Kehadiran Kelas olahraga dan Aktivitas Duduk dengan kejadian Obesitas pada Remaja di Indonesia

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui frekuensi obesitas pada remaja di Indonesia.
- b. Mengetahui frekuensi kehadiran kelas pendidikan jasmani (aktivitas fisik) terhadap kejadian obesitas pada remaja di Indonesia.
- c. Mengetahui hubungan aktivitas duduk terlalu lama (aktivitas sedentari) terhadap kejadian obesitas pada remaja di Indonesia.

- d. Menganalisis hubungan antara kehadiran kelas pendidikan jasmani (aktivitas fisik) terhadap kejadian obesitas pada remaja di Indonesia.
- e. Menganalisis hubungan antara aktivitas duduk terlalu lama (aktivitas sedentari) terhadap kejadian obesitas pada remaja di Indonesia.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Remaja**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada remaja untuk lebih rajin dalam kehadiran kelas olahraga supaya memahami tentang aktivitas fisik dengan tujuan dapat mencegah terjadinya obesitas di Indonesia.

##### **2. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi sebuah informasi untuk kepada peneliti selanjutnya bagi remaja, khususnya bagi mahasiswa di bidang kesehatan masyarakat.

### 3. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat mengembangkan ilmu serta informasi yang telah di dapat untuk tugas akhir dari penelitian yang telah dilakukan.

### E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulis	Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Subjek Penelitian	Desain Penelitian
1	(Setiawati et al., 2019)	Intensitas Pengguna an Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019	Variabel Dependen: Obesitas Variabel Aktivitas Fisik	Siswa SMA Negeri 6 Surabaya	Penelitian Adalah Cross Sectional
2	(K. Studi et al., 2019)	Analisis Hubungan Antara Sedentary Lifestyle Dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Sekolah Dasar Kelas 4-6 (Studi di Kota Salatiga)	Variabel Dependen: Obesitas Variabel Sedentary Lifestyle	Siswa di SD Marsudirin i 77 Salatiga	Penelitian Adalah Cross Sectional
3	(Arundhana et al., 2016)	Perilaku Sedentari Sebagai Faktor Risiko	Variabel Dependen: Obesitas Variabel	Siswa Sekolah Dasar di Kota Yogyakarta	Penelitian Cross Sectional

		Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Di Kota Yogyakarta Dan Kabupaten Bantul	Independen: Sedentary	a dan Kabupaten Bantul	
4	(Agustina & Sina, 2013)	Hubungan Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik Dan Faktor Genetik Dengan Angka Kejadian Obesitas Pada Anak Di Taman Kanak- Kanak Wilayah Kampung Makassar Halim Perdana Kusuma Jakarta Timur	Variabel Dependen: Obesitas Variabel Independen: Aktivitas Fisik	Anak-Anak TK Wilayah Kampung Makassar Halim Perdana Kusuma Jakarta Timur	Peneliti Adalah Cross Sectional
5	(Anak et al., 2005)	Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Anak Dengan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SDN Kauman 1 Malang	Variabel Dependen: Obesitas Variabel Independen: Aktivitas Fisik	Siswa SMP SDN Kauman 1 Malang	Peneliti Adalah Cross Sectional