

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan sehingga dapat mengganggu kesehatan. Penyebab utama terjadinya obesitas yaitu ketidakseimbangan Antara asupan energi dengan pengeluaran energi. Untuk mencegah terjadinya kegemukan maka sangat disarankan untuk melakukan olahraga secara teratur, mengkonsumsi buah dan sayur dan makan yang berserat untuk melancarkan pencernaan (Putra, 2017).

Obesitas masih menjadi masalah di dunia, satu dari sepuluh remaja di dunia mengalami obesitas dengan peningkatan hampir menyamai dengan orang dewasa. Remaja yang mengalami obesitas sangat beresiko terhadap berbagai masalah kesehatan dan memiliki kemungkinan menjadi gemuk atau obesitas ketika dewasa. Dari tahun 1990 sampai 2014 hampir terjadi kenaikan sebesar dua kali lipat jumlah remaja yang obesitas, dimana pada tahun 1990 terdapat 5,4 juta dan tahun 2014 sebesar 10,6 juta (Asrifuddin, 2019).

Obesitas merupakan masalah kesehatan serius yang menyerang di negara maju dan berkembang karena obesitas

berpotensi menimbulkan penyakit penyerta dan meningkatkan risiko beberapa penyakit kronis (Anggraeni et al., 2013).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga menunjukkan bahwa kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan remaja berusia 13-17 tahun telah meningkat dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016 (Ivanovitch et al., 2020).

Di Asia Tenggara, Malaysia merupakan negara dengan prevalensi obesitas tertinggi, yaitu sebesar 14%, lalu selanjutnya Thailand yaitu sebesar 8,8% dan disusul Singapura, Laos dan Indonesia. Kejadian obesitas di Negara Asia, disebabkan beberapa hal yaitu yang pertama, di Negara Asia memiliki persentasi lemak yang tinggi dengan proporsional tingginya risiko kardiovaskular, yang kedua yaitu orang Asia lebih mudah mengembangkan obesitas sentral, dan yang ketiga yaitu orang Asia lebih sedikit melakukan kegiatan fisik (Asrifuddin, 2019).

Laos merupakan salah satu negara yang terletak di Asia Tenggara dengan 6,8 juta penduduk, telah mengalami pertumbuhan ekonomi yang kuat yang memungkinkan untuk berpindah dari negara berpenghasilan rendah ke negara berpenghasilan menengah ke bawah pada tahun 2011, 33% orang Laos hidup di daerah perkotaan, dibandingkan dengan

rata-rata 49% di Negara berkembang di Asia Tenggara (Ivanovitch et al., 2020).

Survei Penilaian Nasional Laos pada tahun 1994, angka obesitas meningkat dari 3,2% menjadi 10,8% pada pria remaja dan dari 6,4% menjadi 14,9% pada wanita remaja. Dalam survei Kesehatan Dunia Laos pada tahun 2003 angka obesitas mencapai 9,8%. Berikutnya pada survei Laos STEP atau *Skill Training Employment Promotion* pada tahun 2008 yang dilakukan di 4 perkotaan dan 5 pedesaan distrik Kesehatan di Ibu Kota Vientiane angka Obesitas mencapai 27,4% (Pengpid et al., 2020).

Mengonsumsi buah dan sayur merupakan salah satu syarat dalam memenuhi menu gizi seimbang. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan, tinggi sayur dan buah baik untuk melindungi kesehatan tubuh, termasuk dalam menjaga berat badan. Kekurangan konsumsi buah dan sayur dapat menimbulkan berbagai penyakit (Yuliah et al., 2017).

Asupan buah dan sayur terutama berkurang pada keluarga dengan status sosial ekonomi rendah karena sumber keuangan dihabiskan untuk makanan yang lebih murah tetapi padat energi dengan kualitas gizi rendah (Murillo-Castillo et al., 2020).

Rata-rata Asupan buah dan sayur pada Remaja dalam *Global School-Based Student Health Survey (GSHS)* di Laos 2015. Kurang dari 2 hari konsumsi buah 74,0%, Kurang dari 3 hari Konsumsi Sayur 78,5%, dan kurang dari 5 hari konsumsi buah dan sayur 83,7%. Dalam hal ini rata-rata kurang konsumsi buah dan sayur pada remaja Laos (Peltzer, K., & Pengpid, 2020).

Berdasarkan penelitian sebelumnya bahwa ditemukan ada hubungan dengan adanya Kurangnya Konsumsi Buah dan Sayur Terhadap Kejadian Obesitas dengan nilai p Value 0,009 terdapat 15,9%. Remaja masih kurang dalam konsumsi buah dan sayur mengalami Kegemukan atau Obesitas (Anggraeni et al., 2013).

Dari uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan kurangnya konsumsi buah dan sayur terhadap risiko obesitas pada remaja di Laos. Remaja di Laos memilih konsumsi makanan cepat saji dibandingkan dengan konsumsi buah dan sayur, akibat dari kurangnya konsumsi buah dan sayur remaja banyak yang mengalami Obesitas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang yang telah di paparkan diatas maka masalah yang akan diteliti adalah apakah ada “Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur Terhadap Obesitas Pada Remaja di Laos”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari Penelitian ini adalah bertujuan untuk mengetahui Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur Terhadap Obesitas Pada Remaja di Laos.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui Frekuensi Kurangnya Konsumsi Buah terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Negara Laos
- b. Mengetahui Frekuensi Kurangnya Konsumsi Sayur terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Negara Laos
- c. Mengetahui Frekuensi Obesitas di Laos
- d. Menganalisis Hubungan Kurangnya Konsumsi Buah terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Negara Laos
- e. Menganalisis Hubungan Kurangnya Konsumsi Sayur terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Negara Laos.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Diharapkan data dan hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan tambahan informasi untuk mengembangkan ilmu

pengetahuan tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur untuk mengurangi angka obesitas. Selain itu dapat juga digunakan sebagai bahan rujukan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

2. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan Kurang Konsumsi Buah dan Konsumsi Sayur pada Remaja Obesitas di Negara Laos, serta dapat dijadikan sebagai pembandingan untuk penelitian selanjutnya.

3. Manfaat Bagi Peneliti

- a. Merupakan suatu pengalaman yang sangat berharga bagi peneliti dalam pengembangan wawasan ilmu pengetahuan khususnya dan penelitian ini sebagai keperluan tugas akhir yaitu informasi tentang Kurangnya Konsumsi Buah dan Konsumsi Sayur terhadap Risiko Obesitas Pada Remaja di Laos.
- b. Dapat dijadikan informasi dan sumber penelitian lanjutan bagi Mahasiswa Program S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Subjek Penelitian	Desain Penelitian
	(Asrifuddin, A. 2019)	Hubungan antara obesitas dengan kualitas hidup pada pelajar di SMP Negeri Manado	Variable dependen : Obesitas Variabel Independen : kualitas hidup	Pelajar SMP Negeri 1 Manado	Cross sectional
	(Yuliah, Y. et,al, 2017)	Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri Mamuju Tahun 2016	Variabel dependen : obesitas Variabel independen : konsumsi buah dan sayur	280 siswa secara sistematis random sampling	Cross Sectional
	(Murillo-castillo et,al, 2020)	Kerawanan Pangan Terkait dengan Konsumsi Buah dan Sayuran yang Lebih Rendah tetapi Tidak dengan Kelebihan Berat Badan dan Obesitas pada Anak-anak dari Komunitas Penangkapan Ikan Meksiko	Variabel dependen : obesitas Variabel independen : Konsumsi sayur dan buah yang lebih rendah	100 Anak SD usia 6-12 tahun	Cross Sectional
	(Anggraeni, A. et,al 2017)	Konsumsi buah dan sayuran dengan resiko obesitas pada PT Anak usia sekolah	Variabel dependen : resiko obesitas Variabel independen : Pola konsumsi buah dan	Siswa kelas 4 dan 5 memilih 69 responden sebagai sampel	Cross Sectional

			sayur		
	(Peltzer, K., & Pengpid, S. 2020)	Pravalensi dan korelasi konsumsi buah dan sayur pada remaja di Laos	Variable dependen : pravalensi Variable independen : konsumsi buah dan sayur	3.683 remaja sekolah dengan usia 16 tahun	Cross Sectional
	(Ivanovitch, K., et,al 2020)	Kegemukan dan obesitas berdampingan dengan kurus di Antara remaja area perkotaan Laos	Variable Dependen : Obesitas Variable Independen : Kebiasaan makan yang buruk	Remaja Usia 11-18 Tahun	Cross Sectional
	(Putra, W. N. 2017)	Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Sedentari Dengan Overweight Di Sma Negeri 5 Surabaya	Variable dependen : Obesitas Variable independen : Pola Makan	679 siswa kelas X-XI	Cross Sectional
	(Pengpid, S., et,al 2020)	Prevalensi kekurangan berat badan dan kelebihan berat badan / obesitas dan korelasinya di antara orang dewasa di Laos: survei berbasis populasi nasional lintas seksi, 2013	Variabel dependen : Obesitas Variabel independen : Kekurangan berat badan dan kelebihan berat badan	2531 sampel usia 18-64 tahun	Cross Sectional