

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas pada remaja menunjukkan tren yang terus meningkat baik secara global maupun nasional. Remaja merupakan kelompok yang sensitif karena berada pada fase transisi perkembangan, di mana pada fase ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dibandingkan usia kelompok lainnya (Pertiwi & Niara, 2022). Meningkatnya prevalensi obesitas pada remaja menjadi salah satu faktor risiko penting terjadinya penyakit tidak menular (PTM) di usia dewasa. Obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan gangguan jantung (Masnar & Thahir, 2021). Obesitas juga dapat menyebabkan masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, rasa kurang percaya diri, peningkatan emosional, dan masalah isolasi sosial (Likhitweerawong et al., 2021). Salah satu faktor yang banyak dikaitkan dengan meningkatnya prevalensi obesitas pada remaja saat ini ialah *sedentary lifestyle*. Perilaku sedentari ialah segala bentuk aktivitas dengan pengeluaran energi sangat rendah ($\leq 1,5$ METs) dalam posisi duduk atau berbaring, seperti menonton televisi, bermain game, menggunakan komputer, dan belajar sambil duduk dalam waktu yang lama (WHO, 2020).

Berdasarkan data WHO (2022), sekitar 800 juta orang di seluruh dunia mengalami obesitas, termasuk di dalamnya lebih dari 670 juta orang dewasa dan 120 juta kanak-kanak dan remaja. Di Indonesia, berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa satu dari tujuh remaja di Indonesia (14,8%) hidup dengan kelebihan berat badan atau obesitas (UNICEF, 2022). Berdasarkan hasil Survei

Kesehatan Indonesia (SKI) yang dilakukan oleh Kemenkes RI, melaporkan bahwa remaja usia 13-15 tahun tercatat sebesar 12,1% mengalami *overweight* dan 4,1% mengalami obesitas, sedangkan pada remaja usia 16-18 tahun, tercatat sebesar 8,8% mengalami *overweight* dan 3,3% mengalami obesitas (Kemenkes RI, 2024). Hasil studi terdahulu oleh Avrialdo & Elon (2023) pada mahasiswa yang mengalami *overweight* dan obesitas, ditemukan bahwa mahasiswa dengan aktifitas fisik rendah memiliki IMT lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dengan aktivitas fisik sedang hingga tinggi. Remaja dengan aktivitas fisik ringan memiliki risiko obesitas lebih besar dibandingkan dengan remaja yang melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat (Saputri & Samsudi, 2024). Hasil laporan terkait aktivitas fisik menunjukkan bahwa aktivitas fisik remaja di Indonesia masih tergolong rendah, yakni tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal 60 menit dalam sehari dan perilaku sedentari semakin meningkat (Active Healthy Kids Indonesia, 2022). Studi terdahulu mengungkapkan, sebanyak 86,8% remaja (15-17 tahun) berada pada kategori tingkat *sedentary lifestyle* tinggi dan tidak ada satupun yang berada pada kategori rendah (Rahma et al., 2025). Studi oleh Nagata et al. (2023) mengungkapkan, remaja di Amerika Serikat menghabiskan rata-rata 6,5 jam per hari untuk menggunakan perangkat elektronik, seperti menonton video, bermain *game*, menggunakan media sosial, maupun mengakses internet.

Situasi ini relevan dengan Kota Probolinggo yang merupakan kota menengah yang sedang berkembang dengan akses teknologi tinggi. Data hasil *screening* pada kelompok usia produktif oleh Dinas Kesehatan Kota Probolinggo pada tahun 2023, didapatkan sebanyak 14.114 remaja (8,5%) mengalami risiko obesitas (Dinas Kesehatan Kota Probolinggo, 2024). Selain itu, hasil penelitian di Kabupaten

Probolinggo, menunjukkan bahwa sebesar 54,9% remaja memiliki status gizi lebih berdasarkan pengukuran grafik KMS remaja, sedangkan 45,1% memiliki status gizi yang normal (Meiriyantika et al., 2024). Temuan ini menunjukkan bahwa kasus terkait kelebihan berat badan di kalangan remaja di wilayah Probolinggo perlu mendapatkan perhatian yang serius.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di MAN 2 Kota Probolinggo pada hari Senin, 20 Januari 2026, terdapat permasalahan status gizi dan kebiasaan sedentari pada siswa. Dari data pemeriksaan kesehatan 361 siswa yang meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan, ditemukan sebesar 12,2% berada pada kategori pra-obesitas dan 7,8% berada pada kategori obesitas hingga obesitas tingkat 3. Hasil observasi di lingkungan sekolah menunjukkan bahwa kegiatan belajar mengajar di MAN 2 Kota Probolinggo berlangsung mulai dari pukul 06.45 WIB hingga pukul 15.30 WIB, di mana sebagian besar aktivitas belajar siswa dilakukan dalam posisi duduk di dalam kelas. Selain itu, penerapan sistem pembelajaran berbasis digital juga meningkatkan durasi penggunaan perangkat elektronik, seperti laptop dan *handphone*, baik untuk kegiatan akademik maupun non-akademik. Kondisi ini secara tidak langsung ikut berkontribusi pada peningkatan perilaku sedentari siswa. Wawancara singkat pada beberapa siswa menunjukkan bahwa mereka rata-rata menghabiskan waktu sekitar 4–5 jam per hari untuk aktivitas sedentari di luar jam belajar, seperti menonton video, bermain gawai, dan aktivitas duduk lainnya pada hari kerja (*weekdays*). Sementara pada akhir pekan (*weekend*), durasi aktivitas sedentari meningkat dan dapat berlangsung hampir sepanjang hari.

Obesitas merupakan hasil dari ketidakseimbangan antara asupan yang masuk dengan energi yang dikeluarkan dalam jangka waktu yang panjang (NIH, 2023). Perubahan jaman saat ini yang ditandai dengan pesatnya perkembangan teknologi serta perubahan pola hidup masyarakat, turut berkontribusi terhadap meningkatnya angka obesitas pada remaja. Jika pada generasi sebelumnya remaja lebih banyak melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki, bermain di luar rumah, dan melakukan aktivitas sosial secara langsung, remaja pada era digital saat ini cenderung banyak menghabiskan waktu mereka di depan layar. Peningkatan penggunaan internet, media sosial, dan *game online* menyebabkan durasi *screen time* pada remaja semakin meningkat dari waktu ke waktu (Nagata et al., 2023). Selain itu, sistem pembelajaran berbasis digital serta perubahan pola interaksi sosial yang terjadi akibat pandemi COVID-19 juga menyebabkan waktu duduk memanjang dan mengurangi aktivitas fisik remaja (Musa et al., 2022). Remaja juga semakin mudah mengakses makanan cepat saji, makanan yang tinggi gula, lemak, dan kalori. Kombinasi antara meningkatnya asupan energi dan rendahnya pengeluaran energi akibat perilaku sedentari inilah yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas pada remaja masa kini dibandingkan dengan generasi sebelumnya (WHO, 2020).

Perilaku sedentari yang semakin meningkat pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu semata, tetapi juga oleh perubahan lingkungan sosial dan fisik yang terjadi seiring dengan perkembangan jaman. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori *Ecological Model of Health Behavior* yang dikemukakan oleh McLeroy et al. (1988). Model ini menyatakan bahwasanya perilaku kesehatan dipengaruhi oleh berbagai tingkatan faktor yang saling berinteraksi, antara lain

yaitu tingkat individu, tingkat interpersonal, tingkat organisasi, tingkat komunitas, dan tingkat kebijakan.

Meskipun demikian, hingga kini belum ditemukan penelitian yang secara langsung menganalisis korelasi antara perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Probolinggo. Sebagian besar penelitian yang ada hanya membahas terkait status gizi remaja tanpa mempertimbangkan faktor perilaku aktivitas fisik dan durasi *screen time*. Selain itu, studi terdahulu mengenai korelasi perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada remaja berfokus pada kota-kota besar seperti Jakarta dan Surabaya.

Salah satu upaya yang dilakukan oleh pemerintah untuk menekan angka obesitas adalah dengan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Program ini berisi promosi terkait aktivitas fisik, edukasi gizi, dan layanan pemeriksaan kesehatan yang mana bertujuan untuk mendorong masyarakat menerapkan pola hidup sehat dengan meningkatkan aktivitas fisik, mengadopsi pola makan seimbang, serta meningkatkan kesadaran terhadap risiko penyakit tidak menular (Kemenkes RI, 2024). Tetapi, program ini masih bersifat umum dan belum terfokus pada perilaku khusus remaja, seperti perilaku sedentari dan penggunaan *gadget* secara berlebihan.

Melihat fenomena yang ada, diperlukan penelitian mendalam mengenai hubungan perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Probolinggo.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Probolinggo?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Probolinggo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat *sedentary lifestyle* pada remaja di Kota Probolinggo.
2. Mengidentifikasi kejadian obesitas pada remaja di Kota Probolinggo berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).
3. Mengidentifikasi kejadian obesitas pada remaja di Kota Probolinggo berdasarkan lingkar perut.
4. Mengidentifikasi kejadian obesitas pada remaja di Kota Probolinggo berdasarkan *Waist to Height Ratio* (WHtR).
5. Menganalisis hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Probolinggo berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).
6. Menganalisis hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Probolinggo berdasarkan lingkar perut.
7. Menganalisis hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Probolinggo berdasarkan *Waist to Height Ratio* (WHtR).

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dapat berkontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan komunitas dalam bidang promosi kesehatan dan pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) yang disebabkan oleh *sedentary lifestyle*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan peneliti mengenai hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja, serta meningkatkan kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian di bidang keperawatan komunitas.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan dalam merancang intervensi yang sesuai untuk remaja dalam pengurangan perilaku sedentari serta pencegahan obesitas.

3. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi tambahan bagi institusi pendidikan dalam menyusun program kesehatan sekolah yang mendukung peningkatan aktivitas fisik dan pengurangan durasi perilaku sedentari pada siswa.

