

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja yang berusia antara 12 dan 15 tahun, rentan terhadap masalah gizi karena berbagai faktor, termasuk pertumbuhan fisik yang pesat dan perubahan pola makan dan gaya hidup (Riany et al., 2021). Obesitas masih menjadi persoalan kesehatan yang serius di Indonesia, terutama di kalangan remaja. Masih banyak remaja mengalami keterbatasan dalam aktivitas fisik, yang pada akhirnya menghambat perkembangan kemampuan motorik mereka. Kebiasaan makan yang tidak sehat adalah salah satu penyebab utama masalah gizi remaja. Konsumsi makanan cepat saji dan minuman tinggi gula semakin populer di kalangan masyarakat saat ini, terutama di kalangan remaja. Obesitas pada masa remaja dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik, sosial, emosional, bahkan harga diri remaja. Kondisi ini juga dapat menurunkan prestasi akademik dan kualitas hidup secara keseluruhan (Fauzan et al., 2023).

Berdasarkan data dari *WHO (World Health Organization)* tahun 2022 lebih dari 160 juta remaja di dunia mengalami obesitas, data yang didapatkan di Negara Indonesia sendiri remaja umur 12-15 tahun meningkat sebanyak 23,4 % yang mengalami obesitas, sementara di Provinsi Jawa Timur terdapat remaja yang mengalami obesitas untuk usia 12-15 tahun sebesar 13,3 % (Septionona et al., 2024), selanjutnya di Kabupaten Jember yang mengalami obesitas pada

remaja sebanyak 2.288 juta kasus (Rosalini et al., 2024), berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jember (DINKES) tahun 2024 bahwa jumlah obesitas pada remaja umur 12 - 15 tahun sebanyak 130 kasus, dari studi pendahuluan di lakukan pada tanggal 22 januari 2025 di Pukesmas Kecamatan Tanggul didapatkan ada 40 kasus remaja yang mengalami obesitas.

Secara umum, sejumlah variabel dapat berkontribusi pada obesitas, termasuk pola makan yang tidak sehat, faktor genetik, dan kurangnya aktivitas fisik. Konsumsi makanan yang tidak sehat menjadi salah satu pemicu utama terjadinya obesitas (Elsa Sari Saputri & Samsudi, 2024). Saat ini, kebiasaan mengonsumsi junk food sedang populer di kalangan remaja. Junk food adalah jenis makanan dengan kandungan gizi rendah namun memiliki energi tinggi, yang dapat meningkatkan asupan kalori secara berlebihan. Secara global, konsumsi junk food telah diidentifikasi sebagai penyebab utama obesitas, baik di negara maju maupun berkembang. Meskipun mengandung banyak kalori, lemak, gula, dan natrium, jenis makanan ini tidak mengandung banyak serat, vitamin A, vitamin C, kalsium, dan folat (Fatmasari et al., 2024).

Perkembangan teknologi yang pesat turut berdampak pada penurunan aktivitas fisik remaja. Saat ini, remaja lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar, baik untuk menonton televisi maupun bermain game di gadget, dibandingkan melakukan aktivitas fisik. Kondisi ini mendorong peningkatan asupan makanan yang tidak diimbangi dengan pembakaran energi. Selain itu,

faktor jarak rumah ke sekolah yang cukup jauh juga membuat banyak anak memilih menggunakan kendaraan antar-jemput ketimbang bersepeda atau berjalan kaki. Akibatnya, energi yang tidak digunakan akan disimpan dalam tubuh sebagai lemak (Hanum, 2023).

Faktor genetik juga memiliki peran dalam meningkatkan risiko obesitas pada remaja. Kondisi ini dapat diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya dalam lingkungan keluarga. Oleh karena itu, tidak jarang kita menemui kasus di mana orang tua yang mengalami obesitas memiliki anak-anak dengan kondisi serupa (parental fatness). Anak yang berasal dari orang tua obesitas berisiko lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan dengan anak-anak yang tidak memiliki riwayat tersebut. Namun demikian, bukan berarti anak yang tidak memiliki latar belakang keluarga obesitas tidak berpotensi mengalami kondisi serupa (Hafid et al., 2020).

Obesitas memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap remaja, baik dari segi fisik maupun psikologis. Secara fisik, kondisi ini dapat memicu gangguan ortopedi seperti nyeri punggung bagian bawah dan memperparah osteoarthritis, khususnya pada sendi-sendi seperti pinggul, lutut, dan pergelangan kaki. Penderita obesitas umumnya memiliki luas permukaan tubuh yang tidak sebanding dengan berat badannya, sehingga tubuh kesulitan dalam melepaskan panas secara efisien dan menyebabkan produksi keringat yang berlebihan. Selain itu, oedema atau pembengkakan akibat penumpukan cairan juga kerap ditemukan di area tungkai dan pergelangan kaki (Guntur et al., 2021). Obesitas juga meningkatkan risiko

sejumlah penyakit serius seperti gangguan kardiovaskular, diabetes melitus tipe 2, osteoarthritis, dan sleep apnea (Basida & Kurwiyah, 2023).

Fungsi kesehatan keluarga dalam menjaga kesehatan sangat krusial bagi remaja, khususnya dalam membentuk kebiasaan hidup sehat. Keluarga berfungsi sebagai penguat dalam menanamkan kebiasaan pada anak, termasuk pola makan dan aktivitas fisik. Orang tua memainkan peran penting dalam menyebarkan nilai-nilai hidup kepada seluruh keluarga, terutama anak-anak. Perilaku dan kebiasaan orang tua dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan memilih makanan sangat memengaruhi pola makan anak (Basida & Kurwiyah, 2023).

Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga dalam penanganan obesitas memiliki peran yang sangat penting. Salah satu fungsi utama keluarga adalah sebagai pemberi perawatan kesehatan, khususnya melalui pemenuhan kebutuhan nutrisi anggota keluarga. Pemenuhan gizi keluarga dapat dicapai melalui penyediaan makanan dengan kandungan gizi seimbang (Rohayati et al., 2019). Penelitian lain juga menegaskan pentingnya peran orang tua dalam membentuk kebiasaan makan sehat serta mendorong aktivitas fisik. Orang tua mampu meningkatkan fungsi fisik, psikososial, dan kemampuan global anak-anak mereka. Fakta bahwa orang tua mendorong anak-anak mereka untuk menjalani gaya hidup sehat diketahui memiliki dampak yang signifikan terhadap fungsi fisik mereka (Fitriyani et al., 2024).

Oleh karena itu, dorongan orang tua dapat membantu remaja menurunkan berat badan, terutama yang melibatkan latihan fisik secara mandiri. Pendidikan tentang menjaga berat badan sehat disarankan untuk ditujukan kepada keluarga dengan anak-anak yang berisiko obesitas seperti ditunjukkan oleh nilai BMI (*Body Mass Index*) tinggi atau berat badan lahir tinggi. Penting untuk menyelidiki faktor risiko yang menyebabkan obesitas di kalangan anak-anak untuk memberikan pencegahan dini (Huang et al., 2024). Berdasarkan hasil penjelasan yang di atas maka harus ada penelitian lanjutan terkait fungsi keluarga dengan judul “Hubungan Fungsi Perawatan Kesehatan Keluarga dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Kecamatan Tanggul”.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Di Indonesia, obesitas adalah masalah yang sangat umum. Kecamatan Tanggul, Kabupaten Jember, memiliki kasus obesitas tertinggi pada tahun 2024. Sejumlah variabel termasuk pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan genetika. Keluarga sangat penting untuk menjaga pola hidup sehat, tetapi banyak orang tua yang belum memahami cara membantu anak mereka menjaga berat badan ideal. Oleh karena itu, peran Perawatan Kesehatan Keluarga menjadi sangat penting untuk mencegah remaja obesitas karena dukungan keluarga adalah bagian penting dari keputusan tentang kesehatan anak.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimanakah fungsi perawatan kesehatan keluarga pada remaja di Kecamatan Tanggul?
- b. Bagaimanakah kejadian obesitas pada remaja di Kecamatan Tanggul?
- c. Apakah ada hubungan antara fungsi perawatan kesehatan keluarga dengan kejadian obesitas pada remaja di Kecamatan Tanggul?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan fungsi perawatan kesehatan keluarga dengan kejadian obesitas pada remaja di Kecamatan Tanggul.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi fungsi perawatan kesehatan keluarga pada remaja di Kecamatan Tanggul.
- b. Mengidentifikasi kejadian obesitas pada remaja di Kecamatan Tanggul.
- c. Mengidentifikasi hubungan antara fungsi perawatan kesehatan keluarga dengan kejadian obesitas pada remaja di Kecamatan Tanggul.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Manfaat teoritis

Peneliti mengharapkan hasil penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi dan hasil penelitian bisa dapat digunakan sebagai ilmu tambahan bagi keluarganya dan anaknya.

2. Manfaat Khusus

a. Bagi Keluarga dan Anak Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi yang bermanfaat bagi orang tua/keluarga. Di harapkan hasil penelitian dapat memberikan wawasan dan pemahaman yang lebih baik kepada orang tua/keluarga, sehingga dapat meningkatkan kesadaran bagi orang tua serta anak remaja untuk bisa mengontrol pola makannya.

b. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perawat, terutama dalam memberikan Pendidikan Kesehatan kepada remaja dan keluarga tentang kejadian obesitas dan dapat menggunakan informasi ini untuk meningkatkan program konseling kesehatan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya tentang hubungan fungsi perawatan kesehatan keluarga dengan kejadian obesitas pada remaja di Kecamatan Tanggul.