

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gaya hidup sedentari merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan penambahan berat badan diatas normal (*overweight/obesitas*). Dan juga termasuk dalam faktor-faktor yang dapat dimodifikasi untuk penyakit kardiovaskuler. Kurang aktivitas fisik merupakan faktor resiko dari obesitas, diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner dan sebagainya³. Terdapat kira-kira 2 juta kematian yang disebabkan oleh gaya hidup sedentari. Pola hidup sedentari menjadi salah satu dari 10 penyebab kematian di dunia⁴.

Ditambah dengan perkembangan dunia teknologi yang semakin pesat membuat banyak anak-anak dan orang dewasa menghabiskan banyak waktu mereka dengan menonton televisi, bermain *games*, atau menggunakan media sosial dengan menggunakan komputer maupun *handphone*¹. Perilaku seperti ini yang disebut sebagai gaya hidup sedentari. Gaya hidup sedentari adalah semua jenis kegiatan yang dilakukan di luar waktu tidur yang tidak mengeluarkan banyak energi misalnya kegiatan yang dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring². Aktivitas – aktivitas pasif yang dikerjakan di rumah, sekolah dan tempat kerja seperti menggunakan komputer, bermain games, menggunakan sosial media, dan menonton televisi dapat meningkatkan resiko terjadinya penambahan berat badan berlebih dan obesitas¹.

World Health Organization (WHO) menyatakan dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, 650 juta

orang diantaranya mengalami obesitas pada tahun 2016. Pada tahun 2016, diperkirakan 340 juta anak – anak sampai remaja berusia 5 – 19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Prevalensi obesitas di Indonesia juga cenderung meningkat beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2013, 19,7% lelaki dan 32,9% perempuan di Indonesia mengalami obesitas. Jumlah ini meningkat dibanding tahun 2010, dimana 7,8% laki-laki dan 15,5% perempuan mengalami obesitas⁵.

Obesitas merupakan keadaan patologis, dimana terjadi penimbunan lemak yang berlebihan karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang digunakan atau di keluarkan². Energi yang dikeluarkan lebih rendah dibandingkan asupan energi yang masuk, hal ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik dan perilaku sedentari. Berdasarkan penyebabnya obesitas dibedakan menjadi obesitas primer dan sekunder. Obesitas primer merupakan obesitas yang terjadi karena kelebihan asupan energi dalam tubuh. Sedangkan obesitas sekunder adalah obesitas yang terjadi karena adanya riwayat penyakit atau kelainan kongenital⁶.

Dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat, banyak orang yang menerapkan gaya hidup sedentari yang merupakan salah satu faktor obesitas dini terhadap kesehatan, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan gaya hidup sedentari dengan terjadinya penambahan berat badan diatas normal pada siswa SMP Kristen Kalam Kudus Jayapura. Sebelumnya, sudah pernah dilakukan beberapa penelitian yang serupa, salah satunya yang dilakukan pada siswa sekolah dasar di Makassar pada tahun 2019. Hasil yang didapatkan menunjukan adanya hubungan antara

pola hidup sedentari dengan terjadinya obesitas pada siswa sekolah dasar di daerah tersebut¹⁹.

1.2 Perumusan Masalah

Sebelumnya sudah pernah dilakukan penelitian mengenai hubungan gaya hidup sedentari dengan terjadinya berat badan berlebih pada siswa sekolah dasar di Makassar dalam jurnal “ Hubungan aktivitas sedentari dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar di SD Frater Thamrin Makassar” yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku sedentari dengan kejadian berat badan berlebih pada anak usia sekolah dasar¹⁹. Namun, penelitian ini belum pernah dilakukan di Papua, oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian yang serupa di Papua untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara gaya hidup sedentari dengan terjadinya penambahan berat badan diatas normal pada siswa SMP Kristen Kalam Kudus Jayapura.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1.3.1. Apakah terdapat hubungan antara gaya hidup sedentari dengan terjadinya penambahan berat badan diatas normal pada siswa SMP Kristen Kalam Kudus Jayapura?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara gaya hidup sedentari dengan terjadinya penambahan berat badan diatas normal pada siswa SMP Kristen Kalam Kudus Jayapura

1.4.2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui perilaku sedentari apa saja yang dapat menyebabkan penambahan berat badan diatas normal pada siswa SMP Kristen Kalam Kudus Jayapura

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Akademik

- a) Menambah ilmu pengetahuan mengenai gaya hidup sedentari dan penambahan berat badan diatas normal (berat badan berlebih (*overweight*) dan obesitas)
- b) Memahami pengaruh gaya hidup sedentari dengan berat badan berlebih dan obesitas

1.5.2. Manfaat Praktis

- a) Dapat mencegah kejadian berat badan berlebih dan obesitas akibat perilaku sedentari