

1. PENDAHULUAN

Obesitas banyak dialami seseorang yang cukup umur dimasa sekarang. Proses awal terjadinya overweight sampai obesitas pada remaja dikarenakan pemasukan dan pengeluaran energi yang tidak proporsional. Penyebab dari tidak proporsional diatas yaitu transportasi aneka ragam makanan yang bergizi dengan mudah. Sebaliknya oleh perkembangan teknologi dan perubahan pola hidup sehingga timbul rendahnya pengeluaran tenaga yang berawal 1,69 kcal/mnt/kgBB menurun ke 1,57 kcal/mnt/KgBB (Kemenkes RI, 2015). Perilaku menetap adalah salah satu contoh penurunan energi pada remaja yaitu kebiasaan melihat televisi dan mengaplikasikan games hingga berjam-jam (Miko & Pratiwi, 2017). Obesitas bisa terbentuk akibat kurangnya aktivitas fisik dari kebutuhan tubuh disebabkan kebiasaan remaja yang kian menikmati aktivitas didalam rumah daripada di luar rumah, seperti menonton televisi dan bermain games online. Remaja dengan aktivitas yang minim gerak jika berlangsung lama akan berdampak buruk bagi kesehatannya, karena berpeluang mengalami overweight atau kelebihan berat badan. Pada dasarnya, remaja yang kegemukan atau obesitas kaki nya tidak bisa menahan beban yang berat, akan lebih pelan duduk, berpindah, melangkah di banding remaja dengan berat kurus dan juga ada banyak masalah klinis yang timbul akibat obesitas pada remaja diantaranya diabetes melitus, asma atau sesak nafas, hipertensi, dan gangguan tulang sendi (Hasdianah, 2014).

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (2015) di Indonesia 13,5% remaja hingga dewasa usia >18 tahun menderita kelebihan berat badan, sementara 28,7% menderita obesitas ($BMI \geq 25$) serta berdasarkan parameter Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) dibidang kebugaran dan gizi 2015-2019 sebesar 15,4% menderita obesitas ($IMT \geq 27$). Sedangkan dengan masa kanak-kanak usia 5-12 tahun, sebanyak 18,8% yang menderita kegemukan dan 10,8% menderita obesitas. Data statistik terbaru mengindikasikan obesitas belum teratasi, menurut SIRKESNAS 2016, prevalensi kegemukan $IMT \geq 27$ bertambah sampai 20,7% sedangkan kegemukan dengan $IMT \geq 25$ menjadi 33,5%. Sumber data (Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Timur, 2017) survei obesitas dilaksanakan pada setiap tahun serta dikunjungi oleh pengunjung dan koneksi puskesmas usia >15 tahun. Sebesar 21,20% atau sebesar 4.693.882 populasi dan mereka yang cenderung gemuk adalah 16,25% atau sebesar 762.574 populasi dengan 15,50% (316.759 penduduk) dan perempuan 16,82% (445.815 penduduk). Sumber dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang pada tahun total yang menderita obesitas berjumlah 6.326 (5,19%) remaja, yang berjumlah 1.976 laki-laki dan 4.260 perempuan (Dinas Kabupaten Jombang, 2019).

Jumlah makanan, tingkat aktivitas fisik dan kurangnya pergerakan merupakan faktor penyebab remaja bertambah berat badan (Filsa Destiara, 2016). Prediksi risiko kelebihan berat badan ditemukan di sebagian besar remaja terkait dengan diet, status sosial, dan ketidakseimbangan dalam aktivitas tubuh (Hasdianah, 2014). Masalah obesitas dan kelebihan berat badan relatif lebih tinggi

dimasa pertumbuhan anak dan remaja ketimbang pada dewasa muda (Hasdianah, 2014).

Remaja adalah usia gizi yang rentan karena pada periode ini ada pertumbuhan cepat kedua setelah pertumbuhan cepat pertama yang terjadi pada masa kanak-kanak. Periode remaja adalah usia tingkatan yang bermakna pada siklus hidup manusia karena pada masa ini remaja mulai bebas untuk menentukan gaya hidupnya, termasuk asupan makanan. Meningkatnya interaksi sosial dengan teman sebaya juga merupakan faktor pembentuk perilaku asupan makanan dan kegiatan hariannya. Salah satu pencegahan pada obesitas yaitu dengan melakukan kegiatan yang memerlukan aktivitas fisik. Latihan fisik yaitu pergerakan tubuh yang didapatkan dari otot rangka yang membutuhkan energi. Cara paling sederhana yang dapat dilaksanakan yaitu dengan latihan fisik ringan, seperti bersepeda dan jogging dalam waktu 30 menit akan dapat membakar 200-400 kalori. Idealnya melakukan aktivitas fisik dalam waktu 30menit dapat membangkitkan fungsi sel darah putih, yang menggambarkan faktor paling penting pada imun tubuh dalam sirkulasi darah (Kosnayani, 2016). Kurangnya aktivitas fisik adalah unsur penyebab terjadinya kegemukan di remaja (WHO, 2015). Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan obesitas yaitu unsur yang tidak bisa dirubah mencakup: keturunan, kultur, jenis kelamin, usia. Sedangkan unsur yang bisa dirubah meliputi: konsumsi cepat saji atau fast food, soft drink, faktor psikologis, faktor keluarga, faktor sosial ekonomi dan kurangnya aktivitas fisik (Riswanti Septiani, 2018). Sebagaimana yang dipahami bahwa tingginya kedudukan sosial ekonomi penduduk terkait erat dengan pola hidup yang

berubah, seperti pada perubahan pola makan, yaitu menurunnya asupan gandum, sedangkan tingginya presentase energi dari asupan lemak. Hal tersebut terjadi juga pada peralihan perilaku makan keluarga, terdapat keinginan keluarga untuk makan diluar rumah, serta terdapat peningkatan konsumsi fast food. Penimbunan lemak yang berlebih di atas 20% dari BBI, akan mengakibatkan gangguan kesehatan sampai terjadinya kelainan fungsi tubuh (Miko & Pratiwi, 2017). Seseorang penderita kegemukan, kemungkinan besar akan lebih mudah terkena komplikasi, meliputi: jantung koroner, diabetes mellitus, hipertensi, gangguan pernafasan, serta gangguan tulang dan persendian.

Obesitas adalah keadaan yang disebabkan oleh banyak unsur, oleh sebab itu dibutuhkan penanggulangan yang sesuai dengan menggunakan perencanaan multidisiplin. Hal yang dapat dilakukan untuk mencegah obesitas terdiri dari 3 hal, yaitu: pencegahan primer, sekunder dan tersier. Pencegahan primer adalah dimana menggunakan pendekatan masyarakat dalam menginformasikan hidup lebih positif. Pencegahan sekunder memiliki tujuan pada menurunkan angka obesitas sedangkan pencegahan tersier memiliki tujuan meminimalisir peningkatan obesitas serta kelainan yang akan ditimbulkan. Pada umumnya hakikat pencegahan dan penanggulangan obesitas yaitu dengan mengecilkan konsumsi energi dan peningkatan latihan fisik seperti melakukan kegiatan mulai dari kegiatan ringan seperti berjalan kaki sejauh 1,6 Km dapat membakar 200 kalori, menyapu rumah dalam waktu 30 menit bisa membakar 136 energi, hingga melakukan kegiatan yang membutuhkan kekuatan, seperti berlari sejauh 2,4 km akan membakar 144 kalori, bermain sepak bola dalam waktu 30

menit dapat membakar 294 energi, aerobic dalam waktu 30 menit dapat membakar 200-400 energi dan lain-lain (Kemenkes RI, 2015). Pengaturan ideal makan makan empat sehat lima sempurna dan memodifikasi gaya hidup seperti istirahat dan tidur yang cukup serta support secara psikologi dan sosial (Hasdianah, 2014).