

Original Research Paper

PERSEPSI ORANG TUA, GURU DAN TENAGA KESEHATAN TENTANG OBESITAS PADA ANAK DAN REMAJA

Sumarni^{1*}, Elli Yane Bangkele^{2*}

Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako¹

Departemen IKM-KK Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako²

Email Corresponding:
sumarnidr@gmail.com

Page : 58-64

Kata Kunci :

Obesitas, remaja, persepsi obesitas anak

Keywords:

Obesity, adolescent, perception of children obesity

Published by:

Tadulako University,
Managed by Faculty of Medicine.
Email: healthytadulako@gmail.com
Phone (WA): +6285242303103
Address:
Jalan Soekarno Hatta Km. 9. City of Palu, Central Sulawesi, Indonesia

ABSTRAK

Obesitas menjadi masalah diberbagai belahan dunia dengan prevalensi yang meningkat dengan cepat. Prevalensi obesitas pada anak dan remaja juga terjadi di Propinsi Sulawesi Tengah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi orang tua, guru dan tenaga kesehatan terhadap obesitas anak dan remaja. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan potong lintang. Penentuan responden menggunakan purposive sampling dengan kriteria objektif memiliki keluarga inti obesitas, murid obesitas, tenaga kesehatan yang berhubungan dengan program gizi. Jumlah responden seluruhnya 22 orang. Pengumpulan data melalui wawancara menggunakan kuisioner yang berisi 6 pertanyaan terbuka. Hasil penelitian secara umum memberikan gambaran persepsi masyarakat tentang obesitas, obesitas pada anak remaja, dampak obesitas pada kesehatan dan aktivitas harian anak remaja, serta pencegahan obesitas pada anak dan remaja. Pada umumnya masyarakat telah memahami pengertian, dampak kesehatan dan pencegahan obesitas anak dan remaja. Namun masih ada pendapat yang menganggap kegemukan pada anak dan remaja sebagai hal yang membanggakan keluarga.

ABSTRACT

Obesity is a problem in many parts of the world with a rapidly increasing prevalence. The prevalence of obesity in children and adolescents also occurs in Central Sulawesi Province. This study aims to determine the perceptions of parents, teachers and health workers on obesity in children and adolescents. This study uses a qualitative method with a cross-sectional approach. Determination of respondents using purposive sampling with objective criteria of having an obese nuclear family, obese students, health workers associated with the nutrition program. The total number of respondents is 22 people. Data collection through interviews using a questionnaire containing 6 open questions. The results of the study generally provide an overview of people's perceptions of obesity, obesity in adolescents, the impact of obesity on the health and daily activities of adolescents, as well as the prevention of obesity in children and adolescents. In general, people have understood the meaning, health impact and prevention of obesity in children and adolescents. However, there is still an opinion that considers obesity in children and adolescents as something that makes the family proud.

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan suatu keadaan yang terjadi dimana kuantitas jaringan lemak tubuh terhadap berat badan total lebih besar dibandingkan dengan keadaan normalnya. Sedangkan Overweight adalah kondisi ketika

berat badan berlebih dapat disebabkan oleh penumpukan lemak tubuh, kelebihan otot, tulang, atau gemuk air.

Obesitas dan *overweight* merupakan dua hal yang berbeda, namun keduanya menunjukkan adanya penumpukan lemak yang

berlebihan dalam tubuh, yang ditandai dengan peningkatan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) diatas normal.¹ Obesitas juga dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi dari makanan yang masuk lebih besar dibandingkan dengan energi yang digunakan oleh tubuh.²

Obesitas menjadi masalah diberbagai belahan dunia dengan prevalensi yang meningkat dengan cepat. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia yang mengalami obesitas pada usia dewasa >18 tahun sebesar 21,8%. Terjadi peningkatan prevalensi obesitas sebesar 14,8% selama 5 tahun, dimana pravelensi obesitas di Tahun 2013 sebesar 15,4%.³ Disamping itu, Data Riskedas Tahun 2013 juga menunjukkan bahwa pada remaja dengan usia 13-15 tahun angka gizi lebih mencapai 10,8%. Pada usia 16-18 tahun, angka gizi berlebih meningkat dengan signifikan dari 1,4% (2010) meningkat menjadi 7,3% (2013). Sedangkan untuk Propinsi Sulawesi Tengah, Data Riskedas Tahun 2013 memperlihatkan bahwa pada kelompok usia 13-15 tahun angka gizi lebih mencapai 9,2%, dan pada kelompok usia 16-18 tahun juga mengalami peningkatan prevalensi gizi lebih dari 1.3% (2010) menjadi 6.7%.⁴

Peningkatan obesitas di seluruh dunia khususnya di Indonesia tentunya memiliki dampak serius terhadap kesehatan dan penurunan kualitas hidup. Menurut *World Health Organization* (WHO), kelebihan berat badan (*Overweight*) dan obesitas merupakan faktor risiko penyebab kematian ke-5 di dunia. Setidaknya ada 2,8 juta penduduk dunia meninggal akibat komplikasi obesitas. Menurut data *American Heart Association* (AHA) pada tahun 2011, sekitar satu pertiga (32,9%) atau 72 juta orang dewasa warga negara Amerika Serikat adalah obesitas.⁵ Prevalensi remaja dengan IMT > 2 SD telah meningkat dari 4,2% pada tahun 1990 menjadi

6,7%, dan diperkirakan akan kembali menjadi 9,1% pada tahun 2020. Pada tahun 2014, lebih dari 1,9 miliar orang dibawah usia 18 tahun mengalami kelebihan berat badan, dan lebih dari 600 juta orang mengalami obesitas.⁵ Obesitas memiliki kontribusi penting terhadap kejadian penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus tipe 2, kanker, osteoarthritis, dan sleep apnea di seluruh dunia.¹

Beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan obesitas pada anak dan remaja antara lain; faktor lingkungan, perilaku dan genetik. Faktor lingkungan meliputi status sosial ekonomi, pekerjaan, usia, tingkat pendidikan, dan jenis kelamin. Derajat kesehatan seseorang tercermin dari tingkat status social-ekonomi dan pendidikan yang mana memiliki pengaruh kuat terhadap penurunan ataupun peningkatan obesitas pada masyarakat. Faktor perilaku seperti aktivitas fisik, konsumsi gizi seimbang, tidur yang cukup, perilaku tidak merokok, dan tidak mengonsumsi alkohol juga mempengaruhi peningkatan obesitas di masyarakat. Kurangnya latihan fisik, kebiasaan makan yang buruk dan stress dapat menyebabkan timbulnya obesitas.⁶ Faktor genetik juga menjadi faktor pemicu terjadinya obesitas misalnya diabetes melitus.²

Perkembangan teknologi yang sangat cepat saat ini telah memunculkan dampak yang kurang baik terhadap tingkat kesehatan. Perubahan gaya hidup sosial dari gaya hidup tradisional menjadi gaya hidup sedentary mengakibatkan aktivitas fisik berkurang, sehingga terjadi penumpukan lemak tubuh seseorang dan menjadi kelebihan berat badan atau obesitas. Fenomena ini umumnya terjadi di kota-kota besar. Anak-anak dan remaja masa kini cenderung menghabiskan waktunya lebih lama untuk melakukan beberapa kegiatan santai, seperti menonton TV, duduk di media sosial, bermain video game, dan sibuk menggunakan ponsel atau perangkat lain. Kurangnya aktivitas dan makan berlebih

pada kelompok remaja juga menyebabkan pengeluaran energi sangat rendah sehingga lemak menumpuk di jaringan adiposa.⁷

Selain itu, kurangnya literasi kesehatan yang memadai pada masyarakat juga turut andil dalam peningkatan obesitas dalam kalangan anak dan remaja. Beberapa pandangan masyarakat yang meyakini bahwa anak yang gemuk adalah anak yang sehat dan merasa bangga jika memiliki anak yang gemuk. Tentunya alasan tersebut tidak berdasar jika orang tua memahami literasi tentang kesehatan yang baik. Perkembangan mental anak atau remaja yang normal dan sehat berarti anak memiliki perkembangan motorik, bahasa, intelektual, emosional, dan sosial sesuai dengan umurnya.⁸

Banyaknya faktor yang mempengaruhi peningkatan obesitas pada remaja tentunya akan meningkatkan risiko penyakit degeneratif dimasa dewasa. Tidak adanya penanganan obesitas yang jelas pada tingkat remaja awal juga akan menjadi masalah kesehatan yang serius dikemudian hari. Oleh karena itu, perlu adanya kajian tentang persepsi orang tua, guru, tenaga kesehatan tentang obesitas pada Anak dan remaja dalam meningkatkan pemahaman akibat yang ditimbulkan oleh obesitas. Kajian penelitian ini adalah kajian kualitatif obesitas anak dan remaja di kota Palu

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi potong lintang. Metode pendekatan ini langsung berhadapan dengan responden untuk mengumpulkan data, informasi yang dibutuhkan, baik dari lokasi, individu/kelompok. Data yang terkumpul dideskripsikan dan dianalisis. Penelitian ini dilakukan di wilayah Kota Palu dan sekitarnya Propinsi Sulawesi Tengah selama 4 bulan yaitu bulan Mei -Agustus 2022. Populasi dan sampel adalah anak, remaja, orang tua,

petugas kesehatan yang berada di Kota Palu dan sekitarnya. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* yaitu semua populasi dijadikan sampel yang memenuhi kriteria obyektive memiliki keluarga atau murid obesitas, tenaga kesehatan yang berhubungan dengan program gizi. Sampel pada penelitian ini sebanyak 22 orang, yang terdiri dari 7 anak dan remaja obesitas, 8 orang tua dari anak dengan obesitas, 5 guru sekolah, 2 petugas kesehatan.

Pengambilan data dengan wawancara langsung dengan menggunakan kuisioner. Panduan wawancara disusun secara sistematis untuk memperoleh pendalaman tentang persepsi masyarakat berkaitan dengan obesitas pada anak remaja. Selanjutnya data hasil observasi, wawancara dan dokumentasi akan dianalisa berdasarkan pokok permasalahan melalui transkrip data, reduksi data, display data dan verifikasi data

HASIL

Hasil penelitian ini memberikan beberapa argumentasi yang menggambarkan persepsi orangtua, guru, tenaga kesehatan dan anak remaja obesitas tentang obesitas yang bisa menjadi referensi penelitian selanjutnya.

1. Pengetahuan umum masyarakat tentang kegemukan dan obesitas

Secara umum, responden mendeskripsikan obesitas sebagai orang yang memiliki kelebihan berat badan yang tidak ideal atau memiliki status gizi di atas normal. Responden juga memaknai obesitas sebagai orang yang memiliki badan besar atau gemuk akibat konsumsi makan dengan porsi yang banyak lemak yang ditandai dengan badan besar, perut besar dan pipi yang tembem akibat kurangnya berolahraga.

2. Obesitas pada Anak remaja

Pernyataan responden tentang obesitas pada anak remaja antara lain adalah anak yang memiliki berat badan lebih akibat banyak

makan (tidak terkontrol) dan kurang olahraga. Anak memiliki berat badan tidak sesuai dengan usianya. Anak remaja yang gemuk memiliki nutrisi lemak yang berlebih, tetapi kekurangan nutrisi serat. Anak yang gemuk dalam kehidupan sehari-harinya kurang bergerak sehingga gerakannya lambat. Anak yang sehat mempunyai penampilan yang menarik, sebaliknya anak yang gemuk memiliki penampilan yang kurang menarik. Namun, terdapat responden yang memiliki pemahaman bahwa anak yang gemuk itu lucu dan menggemaskan.

3. Dampak kegemukan pada kesehatan Anak remaja

Obesitas pada anak remaja antara lain berdampak menimbulkan gangguan pernapasan, mudah lelah dan berisiko terserang penyakit kardiovaskular dan diabetes mellitus saat dewasa. Selain itu, celaan fisik pada anak dan remaja menjadi dampak langsung dari obesitas.

4. Hubungan kegemukan dan obesitas dengan aktifitas harian

Tanggapan dari 22 responden pada penelitian ini rata-rata memiliki pandangan yang sama. Anak atau remaja penderita obesitas cenderung memiliki gerakan yang lambat dan kurang konsentrasi, sehingga aktivitas dapat terganggu.

5. Pengetahuan asupan makanan yang menyebabkan Anak menjadi Obesitas

Pada umumnya responden menilai makan lebih sering dengan jumlah yang banyak menjadi penyebab obesitas. Selain itu makanan *fast food* dan *junk food* dianggap penyebab obesitas.

6. Metode pencegahan obesitas pada anak

Sebagian besar responden berpendapat bahwa pencegahan obesitas dengan memperbanyak aktivitas fisik, rutin olahraga, kurangi screen time. Menghindari makanan seperti *fast food*, *junk food*, *snack*, mengatur pola makan anak, mengurangi porsi makan, mengurangi makanan yang berlemak,

makan yang teratur, makannya harus dikontrol dan harus juga sering makan buah-buahan.

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan umum masyarakat tentang kegemukan dan Obesitas

Responden pada umumnya telah memahami pengertian obesitas. Obesitas merupakan suatu kelainan atau penyakit yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan yang ditandai dengan peningkatan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) diatas normal.⁹ Pengetahuan masyarakat tentang obesitas semakin meningkat seiring dengan telah tumbuhnya literasi melalui bacaan atau audio visual yang dengan mudah diakses melalui siaran TV dan internet.

Masyarakat dengan literasi yang ada telah mengetahui dan memahami obesitas merupakan suatu keadaan yang terjadi jika kuantitas jaringan lemak tubuh dibandingkan dengan berat badan total lebih besar dari keadaan normalnya, Obesitas juga terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi dari makanan yang masuk lebih besar dibanding dengan energi yang digunakan tubuh.² Penyebab obesitas seseorang karena makan dengan porsi yang banyak dan kurangnya beraktivitas fisik yang dikenal sebagai sindrom "*couch potato*". Sindrom ini adalah perilaku kurang gerak yang menyebabkan asupan makanan yang menjadi kalori didalam tubuh hanya tersimpan dan tidak digunakan untuk menunjang kebutuhan energy tubuh¹⁰.

2. Obesitas pada Anak dan remaja

Masih ada responden menganggap obesitas anak dan remaja menjadikan anak tampak lucu dan menggemaskan, beberapa kalangan ibu yang merasa bangga jika anaknya sangat gemuk, dan beberapa ibu akan kecewa ketika melihat anaknya tidak segemuk dengan anak tetangganya. Tentunya alasan tersebut tidak sesuai dengan kriteria anak yang sehat yang menunjukkan perkembangan fisik

dan mental yang normal, baik perkembangan motorik, bahasa, intelektual, emosional, dan sosial sesuai dengan umurnya.⁸ Sebaliknya anak yang obesitas, maka fisiknya akan kurang sehat, penampilannya kurang menarik dan beberapa anak menjadi kurang percaya diri. Masih adanya perbedaan persepsi awam di masyarakat berkaitan dengan kesehatan khususnya obesitas sering menimbulkan masalah dalam pelaksanaan program kesehatan yang dicanangkan oleh pemerintah. Perbedaan persepsi ini pula menyebabkan kekeliruan dalam menilai derajat kesehatan seseorang.¹¹

3. Dampak kegemukan pada kesehatan Anak remaja

Kesehatan merupakan hal penting yang merepresentasikan kualitas hidup individu termasuk bagi anak dan remaja. Gangguan kesehatan akan memberikan pengaruh yang kurang baik untuk kelangsungan hidup, seperti obesitas, sindrom metabolic dan lain-lain. Hasil penelitian ini sesuai dengan literature bahwa obesitas akan berpengaruh pada fungsi tubuh yang terganggu oleh berat badan yang berlebihan, seperti sistem saraf, pernafasan, kardiovaskular, muskuloskeletal, gastrointestinal, endokrin dan sistem reproduksi. Selain itu, anak dengan obesitas juga mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi, kegelisahan, rendah diri, dan terkadang gangguan makan. Anak obesitas sering menjadi sasaran bully teman-temannya atau lingkungan sekitar, hal ini menjadikan citra diri negatif cenderung akan muncul, rasa rendah diri, merasa berbeda, tidak bisa bersaing karena keterbatasan fisik, dan masalah psikologis lain.¹²

4. Hubungan kegemukan dan obesitas dengan aktifitas harian

Aktivitas fisik dapat mencegah terjadinya obesitas pada anak dan remaja jika dilakukan secara teratur. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan jumlah kalori yang dibakar

lebih sedikit dibandingkan kalori yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi, sehingga berpotensi menimbulkan penimbunan lemak berlebih didalam tubuh. Tingkat aktivitas remaja obesitas lebih rendah bila dibandingkan dengan remaja non-obesitas. Anak dengan aktivitas fisik ringan yang tinggi mempunyai kemungkinan untuk menjadi obesitas 1,7 kali lebih besar.¹³ selain itu, pada anak sekolah, obesitas dapat menyebabkan konsentrasi belajar menurun, mudah mengantuk, dan mengurangi tingkat keaktifan siswa dalam kegiatan belajar mengajar sehingga pada akhirnya dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa.¹²

5. Pengetahuan asupan makanan yang menyebabkan Anak menjadi Obesitas

Pola makan dan sumber makanan merupakan hal penting yang perlu diketahui untuk mencegah seseorang menderita suatu penyakit. Beberapa jenis makanan yang dapat menjadi pemicu terjadinya obesitas seperti *fast food*, *junk food*, *snack-snack* dan minuman berkalori tinggi. Sebagian besar responden memahami bahwa mengkonsumsi makanan tinggi kalori dan fast food dapat menyebabkan kegemukan tanpa dibarengi dengan aktivitas fisik dengan teratur. Selain itu, jumlah makan dalam sehari juga berpotensi mengakibatkan obesitas pada seseorang anak. Hasil ini sesuai dengan literature yang menyatakan bahwa makanan bisa menyebabkan anak menjadi obesitas selain faktor genetik, dan faktor perilaku memakan makanan kurang nutrisi seperti *fast food* dan *junk food*. Selain itu, persepsi masyarakat awam Indonesia meyakini bahwa belum makan jika belum makan nasi meskipun sudah mengkonsumsi *fast food* atau makanan tinggi kalori, sehingga porsi makan menjadi dua kali lipat.¹² Faktor sosial budaya juga memiliki keterkaitan langsung dengan kebiasaan makan (*food habits*) masyarakat. Terdapat berbagai nilai-nilai atau norma sosial budaya yang berkembang pada suku Kaili

yang berkaitan dengan makanan atau kebiasaan makan, contohnya : Frekwensi makan sehari umumnya tiga kali makan, menu makanan yang bervariasi, tetapi kurang buah dan sayur. Faktor makanan yang kurang sehat, Pola makan yang kurang teratur, Kurang mengkonsumsi buah-buahan, kurangnya berolahraga dan aktivitas fisik dan yang masih melekat kental adalah faktor Sosial dan Budaya.

6. Metode pencegahan obesitas pada anak

Peningkatan aktivitas fisik mempunyai pengaruh terhadap laju metabolisme. Latihan fisik yang diberikan disesuaikan dengan tingkat perkembangan motorik, kemampuan fisik dan umurnya Dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik selama 20-30 menit per hari. Prinsip pengaturan diet pada anak obesitas adalah diet seimbang karena anak masih mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Intervensi diet harus disesuaikan dengan usia anak, derajat obesitas dan ada tidaknya penyakit penyerta. Tontonan televisi dan media lainnya pada keadaan tertentu telah menggantikan lingkungan interaksi keluarga yang lebih alami pada anak-anak yang sedang berkembang, seperti belajar dan bermain. Hubungan antara menonton televisi dengan obesitas berkaitan dengan dua faktor, yaitu berkurangnya aktivitas fisik dan meningkatnya asupan makanan padat energi selama menonton televisi.¹⁴

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada umumnya masyarakat telah memahami pengertian, dampak kesehatan dan pencegahan obesitas anak dan remaja. Namun masih ada pendapat yang menganggap kegemukan pada anak dan remaja sebagai hal yang membanggakan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran universitas Tadulako yang telah

membantu terlaksananya penelitian ini dengan bantuan dana DIPA FK Untad Tahun 2022

DAFTAR PUSTAKA

1. Riswanti I. Media Buletin Dan Seni Mural Dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan Tentang Obesitas. *Unnes Journal of Public Health*. 2016;1:9.
2. Septiyanti S, Seniwati S. Obesity and Central Obesity in Indonesian Urban Communities. *JIKA*. 2020;2(3):118-127. doi:10.36590/jika.v2i3.74
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
4. Nuraini A, Murbawani EA. Hubungan Antara Ketebalan Lemak Abdominal Dan Kadar Serum High Sensitivity C-Reactive Protein (Hs-Crp) Pada Remaja. *J Nutri College*. 2019;8(2):81. doi:10.14710/jnc.v8i2.23817
5. Amir S, Baharuddin R. Efektifitas Senam Zumba Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Member Athira Studio. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*. 2020;9(2).
6. Isramilda. Hubungan Stres dengan Obesitas Pada Siswa-Siswi kelas XII di SMAN 3 Batam Tahun 2018. *Jurnal ilmiah zona psikologi*. 2019;1(2).
7. Hafid F. Physical Activity, Consumption of Fast Foods and Body Fat Composition of SMA karuna dipa palu's adolescents. *Jurnal kesehatan masyarakat*. 2018;8(1).
8. Winaktu. Kegemukan dan Obesitas pada Anak-anak. *Jurnal Kedokteran Meditek*. 22(58).
9. Sofa IM. Kejadian Obesitas, Obesitas Sentral, dan Kelebihan Lemak Viseral pada Lansia Wanita. *AMNT*. 2018;2(3):228. doi:10.20473/amnt.v2i3.2018.228-236
10. Sinuraya E, Idahwati, Pioner A, Hia GGI. Penyuluhan Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan untuk Pengontrolan Obesitas sebagai Faktor Pemicu Gout Arthritis. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2022;22(2):93-98. doi:10.22146/ijcn.18879
11. Sajawandi L. Pengaruh Obesitas Pada Perkembangan Siswa Sekolah Dasar Dan Penanganannya Dari Pihak Sekolah Dan

- Keluarga. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*. Published online 2015:13.
12. Ulilalbab A, Anggraeni E, Lestari IA. *Obesitas Anak Usia Sekolah*. Deepublish; 2017.
 13. Fadhilah Y, Tanuwidjaja S, Saepulloh A. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 113 Banjasari Kota Bandung Tahun 2019-2020. *Journal Riset Kedokteran*. 2021;3(1).
 14. Mariam D, Larasati T. Obesitas Anak dan Peranan Orangtua. *Majority*. 2016;5(5).