

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Obesitas pada Remaja Usia 10-19 Tahun

Factors Related to Obesity in Adolescents Aged 10-19 Years

Firda Nuzula⁽¹⁾, Gisely Vionalita⁽¹⁾

⁽¹⁾Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

Korespondensi Penulis : Gisely Vionalita, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul
Email : gisely@esaunggul.ac.id

ABSTRAK

Obesitas adalah penimbunan lemak yang berlebihan sehingga gula tidak dapat diangkut ke dalam sel dan menumpuk dalam peredaran darah, diukur berdasarkan hasil indeks massa tubuh sesuai diagram organisasi kesehatan dunia. Berdasarkan data yang diperoleh dari puskesmas kecamatan Palmerah tercatat jumlah remaja usia 10-19 tahun yang obesitas pada bulan Januari-Oktober 2019 sebanyak 109 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas pada remaja usia 10-19 tahun di poli pelayanan kesehatan peduli remaja puskesmas kecamatan Palmerah tahun 2019. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain potong lintang, untuk memperoleh data di lapangan dilakukan dengan cara kuesioner, observasi dan wawancara kepada 77 responden dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian dari uji *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan antara Riwayat obesitas ($P = 0,01$), aktivitas fisik ($P = 0,01$), konsumsi *fast food* ($P = 0,05$) dengan obesitas pada remaja. Hasil penelitian dari uji *fisher exact* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara asupan energi ($P = 0,637$) dengan obesitas pada remaja. Diharapkan puskesmas dapat melakukan *screening* dan konseling kesehatan keliling terkait Riwayat obesitas dan membuat program tentang aktivitas fisik serta konsumsi *fast food* yang bekerjasama dengan sekolah.

Kata kunci: Obesitas, Remaja

ABSTRACT

Obesity is the accumulation of excess fat so that sugar cannot be transported into cells and accumulates in the blood circulation, measured based on the results of body mass index according to the world health organization diagram. Based on data obtained from the Palmerah sub-district health center, 109 people were registered as obese in the January-October 2019 period. This study aims to determine the factors associated with obesity in adolescents aged 10-19 years at the health care services adolescent health center in Palmerah sub-district in 2019. This type of research is quantitative with cross-sectional design, to obtain data in the field conducted by questionnaires, observations and interviews with 77 respondents with a purposive sampling technique. The results of the chi-square test showed a relationship between a history of obesity ($P = 0,001$), physical activity ($P = 0,001$), consumption of fast food ($P = 0,005$) and obesity in adolescents. The result of the fisher exact test showed that there was no relationship between energy intake ($P = 0,637$) and obesity in adolescents. It is expected that health center can conduct mobile health screening and counselling related to a history of obesity and create programs on physical activity and fast food consumption in collaboration with schools.

Keywords: Obesity, Adolescent

PENDAHULUAN

Obesitas saat ini disebut sebagai *the New World Syndrome*. Obesitas timbul karena jumlah kalori yang masuk melalui makanan lebih banyak daripada kalori yang dibakar. Keadaan ini, bila berlangsung bertahun-tahun, akan mengakibatkan penumpukan lemak yang berlebihan dalam tubuh sehingga terjadilah obesitas, obesitas juga dapat diikuti dengan beberapa komplikasi atau penyakit, yaitu : diabetes, hipertensi, gagal jantung, stroke, gagal napas, nyeri sendi, batu empedu, psikososial, kanker dan angka kematian meningkat (Tandra, 2008).

Hal yang perlu menjadi perhatian adalah kegemukan yang terjadi pada saat remaja, Berat badan saat masa remaja menjadi prediktor yang sangat baik untuk mengetahui risiko seseorang dapat terkena obesitas atau penyakit yang merugikan di masa depan. Remaja yang kelebihan berat badan saat masa remaja kemungkinannya menjadi obesitas meningkat 20 kali lipat dibandingkan saat masa kanak-kanak. masa kanak-kanak atau remaja sangat penting untuk memberikan edukasi bahwa individu dengan berat badan berlebih akan menyebabkan perkembangan penyakit di masa mendatang (Hastuti, 2017).

Pada tahun tahun 2016 dalam skala global, orang dewasa berusia 18 tahun keatas sebanyak 650 juta orang mengalami obesitas, sedangkan anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun sebanyak 340 juta orang mengalami obesitas (World Health Organization, 2018). Di Indonesia proporsi rata-rata obesitas sentral pada usia >15 tahun sebesar 31% dan 3 wilayah tertinggi penderita obesitas yaitu : Sumatera Utara (42,5%), DKI Jakarta (42%) dan Kalimantan Timur (37%) (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hasil pemeriksaan obesitas usia > 15 tahun menurut jenis kelamin, kecamatan dan puskesmas Kabupaten/Kota di DKI Jakarta berikut persentase obesitas di setiap wilayah Jakarta Utara 42,48%, Kepulauan Seribu 30,50%, Jakarta Timur 13,28%, Jakarta Pusat 10,69%, Jakarta Barat 6,87%, Jakarta Selatan 3,86% (Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, 2017). Wilayah Jakarta Barat menduduki peringkat ke-5 dari 6 wilayah di DKI Jakarta, hal ini disebabkan karena remaja yang melakukan pemeriksaan obesitas dan kunjungan ke puskesmas masih sedikit. Komposisi penduduk menurut jenis kelamin dan kelompok umur 10-19 tahun di Kota Administrasi Jakarta Barat

sebanyak 384.281 jiwa. Jika kedua data tersebut dibandingkan, dapat disimpulkan ada kemungkinan sebanyak 26.400 jiwa belum memeriksakan dirinya ke puskesmas terdekat (Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Barat, 2014). Hal tersebutlah yang kemungkinan menyebabkan wilayah jakarta barat menjadi peringkat kelima dari 6 wilayah, maka dari itu ini merupakan masalah yang harus diselesaikan oleh pihak pemerintah terutama pelayanan kesehatan.

Parental Fatness merupakan faktor genetik yang berperan besar, bila kedua orang tua obesitas 80% anak menjadi obesitas, bila salah satu orang tua obesitas kejadian obesitas menjadi 40% dan bila kedua orang tua tidak obesitas prevalensi menjadi 14% (Ulilalbab dkk, 2017). Anak-anak dan remaja harus mencakup intensitas kuat, otot-penguatan, dan tulang-penguatan kegiatan minimal 3 hari dalam seminggu (Hadi, 2019). Kebiasaan anak-anak telah berubah dari mengonsumsi makanan yang sehat menjadi ketergantungan terhadap makanan-makanan berisiko seperti makanan cepat saji, makanan ringan olahan dan minuman manis. Makanan-makanan ini cenderung tinggi lemak dan kalori (Nurmalina & Valley, 2011). Tubuh memerlukan energi yang berfungsi dan aktif, jika tubuh menerima terlalu banyak asupan kalori dari yang dibutuhkan, maka kalori lebih disimpan sebagai lemak untuk energi cadangan, ketika kelebihan kalori berlanjut dari waktu ke waktu, maka akan menjadi kelebihan berat badan dan bahkan obesitas (Nurmalina & Valley, 2011).

Berdasarkan data dari poli pelayanan kesehatan peduli remaja (PKPR) di Puskesmas Kecamatan Palmerah, pada tahun 2018 penderita obesitas pada remaja usia 10-19 tahun terdapat 16 kasus obesitas dengan jumlah kunjungan 523 (3,05%), sedangkan pada Januari-Oktober Tahun 2019 penderita obesitas pada remaja usia 10-19 tahun terdapat 109 kasus obesitas dengan jumlah kunjungan 980 (11,12%), disertai dengan dampak yaitu 62 kasus yang di rujuk ke poli gizi karena selama tiga kali kunjungan berat badan masih tergolong obesitas, maka penderita harus diberikan resep khusus agar asupan konsumsi makanan dan minuman dapat terkontrol disertai pemeriksaan gula darah rutin, dengan hasil data tersebut disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kasus obesitas pada remaja di poli PKPR Puskesmas Kecamatan Palmerah sehingga menjadi masalah yang harus

diperhatikan, terutama populasi usia anak sekolah dan remaja juga merupakan populasi yang harus diutamakan agar menghasilkan usia produktif dan sehat. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Obesitas pada Remaja Usia 10-19 Tahun”.

SUBYEK DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 10-19 tahun yang melakukan pemeriksaan kesehatan di poli pelayanan kesehatan peduli remaja (PKPR) di Puskesmas Kecamatan Palmerah dari Desember 2019-Januari 2020. Sampel pada penelitian ini berjumlah 77 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Variabel independen pada penelitian

ini adalah riwayat obesitas, aktivitas fisik, konsumsi *fast food*, dan asupan energi sedangkan variabel dependen adalah obesitas. Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah lembar ceklis, kuesioner: *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* dan *Youth/Adolescents Food Frequency Questionnaire (YA-FFQ)*, aplikasi *Nutrisurvey 2007* dan *Food Card*. Data yang diperoleh diolah dengan komputer berupa uji analisis *Chi-Square*.

HASIL

Hasil penelitian menggambarkan bahwa sebagian besar responden menderita obesitas (58,4%), memiliki riwayat obesitas dari orang tua (64,9%), tingkat aktivitas fisik sangat rendah (54,5%), kadang-kadang mengonsumsi makanan dan minuman *fast food* 1 bulan (66,2%), asupan energi yang kurang dalam 1 minggu terakhir (94,8%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden

Variabel	Kategori	n	%
Obesitas	Obesitas	45	58,4
	Tidak obesitas	32	41,6
Riwayat obesitas	Ada	50	64,9
	Tidak ada	27	35,1
Aktivitas fisik	Sangat rendah	42	54,5
	Rendah	32	45,5
Konsumsi <i>fast food</i>	Kadang-kadang	51	66,2
	Tidak pernah	26	33,8
Asupan energi	Energi lebih	4	5,2
	Energi kurang	73	94,8

Tabel 2. Hubungan antara Variabel Independen dengan Variabel Dependen

Variabel	Kategori	n	Obesitas				PR (95% CI)	P Value
			Obesitas		Tidak Obesitas			
			n	%	n	%		
Riwayat obesitas	Ada	50	40	80	10	20	4,320 (1,935-9,646)	0,01
	Tidak ada	27	5	18,5	22	81,5		
Aktivitas fisik	Sangat rendah	42	34	81	8	19	2,576 (1,545-4,293)	0,01
	Rendah	35	11	31,4	24	68,6		

Konsumsi <i>fast food</i>	Kadang-kadang	51	36	70,6	15	29,4	2,576 (1,168-3,560)	0,05
	Tidak pernah	26	9	34,6	17	65,4		
Asupan energi	Energi lebih	4	3	75	1	25	1,304 (0,716-2,373)	0,637
	Energi kurang	73	42	57,5	31	42,5		

Berdasarkan hasil uji bivariat, diperoleh informasi bahwa variabel yang mempunyai hubungan bermakna ($P Value < 0,05$) adalah riwayat obesitas, aktivitas fisik, konsumsi *fast food*. Nilai hubungan paling kuat ditunjukkan oleh variabel riwayat obesitas dengan $PR = 4,320$ (95%CI 1,935-9,646) artinya remaja yang memiliki riwayat obesitas berisiko 4,320 kali mengalami obesitas dibandingkan dengan yang tidak memiliki riwayat obesitas. Sedangkan pada variabel asupan energi tidak mempunyai hubungan bermakna ($P Value > 0,05$).

DISKUSI

Obesitas merupakan keadaan patologis sebagai akibat dari konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya sehingga terjadi penimbunan lemak yang berlebihan. Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi dan keluaran energi dalam jangka waktu lama sehingga terjadi penimbunan jaringan lemak yang berlebihan (Dieny, 2014). Pada penelitian ini menunjukkan bahwa obesitas adalah proporsi tertinggi (58,4%), hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Pratiwi & Nugroho, 2017).

Dari 77 remaja yang diteliti, menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara riwayat obesitas dengan obesitas, hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Wulandari dkk, 2016). Tidak sedikit ahli kesehatan yang menilai bahwa faktor genetik bukanlah hal utama dalam peningkatan resiko kegemukan dan obesitas pada anak. Fakta menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan genetik yang bermakna pada manusia selama dalam kurun waktu tiga dasawarsa terakhir, sedangkan peningkatan prevalensi kegemukan dan obesitas di seluruh dunia menunjukkan fenomena sebaliknya (Wahyu, 2009). Dalam hal ini pihak puskesmas dapat melakukan pencegahan untuk riwayat obesitas dengan program screening kesehatan

keliling di wilayah Kecamatan Palmerah agar semua orang tua dapat terdeteksi kesehatannya disertai konseling kesehatan terkait upaya mencegah obesitas.

Pada variabel aktivitas fisik secara statistik menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara riwayat aktivitas fisik dengan obesitas, hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Andini dkk, 2016). Remaja yang aktivitas fisiknya sangat rendah dikarenakan remaja lebih menyukai aktivitas fisik yang tidak terlalu membuat berkeringat dan merasa lelah selain itu didukung karena faktor malas untuk beraktivitas, tidak mempunyai fasilitas untuk melakukan aktivitas fisik di sekolah selain saat jam pelajaran olahraga hal ini disebabkan juga karena fasilitas sekolah yang kurang mumpuni, semakin mudahnya transportasi baik untuk ke sekolah ataupun ke tempat-tempat umum (Hadi, 2019). Puskesmas dapat membuat program yang bekerjasama dengan pihak sekolah seperti kegiatan rutin untuk senam pagi setiap hari sabtu serta memberikan edukasi ke setiap sekolah dengan memberikan poster tentang kegiatan aktivitas fisik yang mudah dilakukan bagi anak sekolah,

Ada hubungan yang bermakna antara konsumsi *fast food* dengan obesitas, hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Damopolii dkk, 2013). Kebiasaan anak-anak telah berubah dari mengonsumsi makanan yang sehat menjadi ketergantungan terhadap makanan-makanan berisiko. Hal ini dapat dicegah dengan menyediakan kantin sehat yaitu unit kegiatan di sekolah yang memberi manfaat bagi kesehatan seperti makanan cepat saji, makanan ringan olahan dan minuman manis. Makanan-makanan ini cenderung tinggi lemak dan kalori (Februharty dkk, 2018). Pihak sekolah dapat melakukan penyuluhan setiap 2 kali dalam 1 bulan dimana guru UKS di sekolah yang akan menyampaikan materi disertai dengan materi tambahan seperti jenis-jenis jajanan sehat.

Di samping itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan energi bukan merupakan faktor yang berhubungan dengan obesitas. Penelitian lain yang dilakukan Aflah & Indiasari, (2014) tidak ada hubungan bermakna antara asupan energi dengan obesitas pada remaja di SMA Katolik Cendrawasih. Pada penelitian ini terdapat keterbatasan penelitian yang peneliti temukan yaitu pada kuesioner asupan energi, terdapat beberapa makanan yang mungkin dikonsumsi oleh responden tapi tidak tercantum di kuesioner, maka peneliti memberikan saran untuk penelitian berikutnya agar dapat memodifikasi kuesioner asupan energi sesuai dengan makanan rumahan yang sering dikonsumsi di wilayah penelitian.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan uji statistik pada variabel riwayat obesitas, aktivitas fisik, konsumsi *fast food*, dan asupan energi dengan obesitas didapatkan hasil bahwa pada variabel riwayat obesitas, aktivitas fisik, konsumsi *fast food* berhubungan secara signifikan dengan obesitas. Oleh karena itu, pihak puskesmas kecamatan Palmerah dapat melakukan program screening kesehatan keliling di wilayah Kecamatan Palmerah agar semua orang tua dapat terdeteksi kesehatannya disertai konseling kesehatan terkait upaya mencegah obesitas, membuat program yang bekerjasama dengan pihak sekolah seperti kegiatan rutin untuk senam pagi setiap hari sabtu serta memberikan edukasi ke setiap sekolah seperti memberikan poster tentang kegiatan aktivitas fisik yang mudah dilakukan bagi anak sekolah, melakukan penyuluhan setiap 2 kali dalam 1 bulan dimana guru UKS di sekolah yang akan menyampaikan materi disertai dengan materi tambahan seperti jenis-jenis jajanan sehat.

Pada penelitian ini terdapat keterbatasan penelitian yang peneliti temukan yaitu pada kuesioner asupan energi, terdapat beberapa makanan yang mungkin dikonsumsi oleh responden tapi tidak tercantum di kuesioner, maka peneliti memberikan saran untuk penelitian berikutnya agar dapat memodifikasi kuesioner asupan energi sesuai dengan makanan rumahan yang sering dikonsumsi di wilayah penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Aflah, R. R., Indiasari, R., & Yustini. (2014). *Hubungan Pola Makan*

dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Katolik Cendrawasih.

Andini, A. R., Aditiawati., & Septadina, I. S. (2016). Pengaruh Faktor Keturunan dan Gaya Hidup Terhadap Obesitas pada Murid SD Swasta di Kecamatan Ilir Timur 1 Palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, Vol 3.*

Damopolii, W., Mayulu, N., & Masi, G. (2013). Hubungan Konsumsi Fastfood dengan kejadian Obesitas pada Anak SD di Kota Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp), Vol 1 No 1.*

Dieny, F. F. (2014). *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri* (1st ed.). Graha Ilmu.

Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta. (2017). *Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta.*

<https://dinkes.jakarta.go.id/profil-kesehatan-dki-jakarta>

Februhartanty, J., Ismarawanti, D. N., Evi. Ermayani., Meiyetriani, E., Indriya, L. P., Astuti, R. D. (2018). *Petunjuk Praktis Pengembangan Kantin Sehat Sekolah* (1st ed.). SEAMEO RECFON. <https://bit.ly/2uoC2az>

Hadi, A. J. (2019). *Literatur Review, Model Modifikasi Intervensi Pencegahan Obesitas* (1st ed.). Indomedia Pustaka. <https://bit.ly/2u4CFq4>

Hastuti, P. (2017). *Genetika Obesitas.* GADJAH MADA UNIVERSITY PRESS.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018.* <https://bit.ly/2MkkKBz>

Nurmalina, R., & Valley, B. (2011). *Pencegahan dan Manajemen Obesitas.* Elex Media Komputindo.

Pratiwi, A. P., Nugroho, B., Pawiono. (2017). Hubungan Gaya Hidup dengan Obesitas pada Remaja SMP Sederajat. *Jurnal Ilmiah Keperawatan, Vol 3 No 2.*

Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Barat. (2014). *Profil Kesehatan Kota Jakarta Barat Tahun 2014.* 7.

Tandra, H. (2008). *Segala sesuatu yang harus Anda ketahui tentang DIABETES Panduan Lengkap Mengenal dan Mengatasi Diabetes dengan Cepat dan*

- Mudah* (2nd ed.). Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ulilalbab, A., Anggraeni, E., & Lestari, A. I. (2017). *Obesitas Anak Usia Sekolah*. deepublish.
- Wahyu, Genis. Ginanjar. (2009). *Obesitas Pada Anak*. B First-Bentang Pustaka.
- World Health Organization. (2018). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Wulandari, S., Lestari, H., & Fachlevy, F. A. (2016). *Faktor yang berhubungan dengan kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 4 Kendari Tahun 2016*.