



UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS DENGAN PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI PADA REMAJA

OBESITY PREVENTION EFFORTS BY IMPROVING THE KNOWLEDGE OF NUTRITION IN ADOLESCENTS

¹⁾Etlidawati, Happy, ²⁾DwiApriliani

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

etlidawati@yahoo.co.id

ABSTRAK

Masalah gizi pada remaja muncul karena perilaku atau pola konsumsi yang salah sehingga mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan.. Penyebab obesitas pada remaja bersifat multifactorial. Tujuan kegiatan ini untuk mengetahui pengetahuan siswa SMP Muhammadiyah 1 Purwokerto tentang gizi pada remaja untuk pencegahan obesitas. Metode deskripsif analitik. Penelitian ini akan menggambarkan pengetahuan siswa tentang gizi remaja, Sampel dalam penelitian yaitu siswa SMP Muhammadiyah 1 dengan jumlah sampel 40 responden. Hasil penelitian untuk pengetahuan siswa tentang gizi remaja yaitu kategori baik 29 responden, (72,5%). Kategori cukup sebanyak 11 responden (27,5 %). Sedangkan untuk frekwensi penggunaan bahan makan rata – rata responden mengkonsumsi nasi putih yaitu 40 respoonden Mengkomsusi mie yang kurang 1 x perhari yaitu 14 responden, yang mengkonsumsi yang < 3 x/ minggu sebanyak 24. Konsumsi telur yang 1x/hari sebanyak 20 responden. Kesimpulan pengetahuan siswa SMP Muhammadiyah 1 tentang gizi pada remaja untuk pencegahan obesitas kategori baik . Dan diharapkan pada siswa untuk memperhatikan konsumsi makan yang dimakannya setiap saat untuk pencegahan obesitas dan kekurangan gizi.

Kata kunci: Gizi, Pengetahuan, Obesitas, Remaja

ABSTRACT

Nutritional problems in adolescents arise because of wrong consumption behavior or patterns, resulting in an imbalance between nutritional intake and recommended nutritional adequacy. The cause of obesity in adolescents is multifactorial. , The purpose of this activity is to find out the knowledge of SMP Muhammadiyah 1 Purwokerto students about nutrition in adolescents for obesity prevention. Analytical descriptive method. This research will describe students' knowledge about adolescent nutrition. The sample in this research is SMP Muhammadiyah 1 students with a total sample of 40 respondents. The results of the research for students' knowledge about adolescent nutrition were good category 29 respondents, (72.5%). Sufficient category of 11 respondents (27.5%). As for the frequency of use of foodstuffs, the average respondent consumed white rice was 40 respondents who consumed less noodles once per day, namely 14 respondents, who consumed <3 times / week were 24. The consumption of eggs that was once / day was 20 respondents. The conclusion of the knowledge of SMP Muhammadiyah 1 students about nutrition in adolescents for obesity prevention is in good category. And it is expected that students pay attention to the consumption of food they eat at any time to prevent obesity and malnutrition.

Keywords: Nutrition, Knowledge, Obesity, Adolescents

PENDAHULUAN

Obesitas telah menjadi masalah kesehatan global karena terjadi hamper diseluruh dunia. Jumlah anak – anak dan remaja yang mengalami obesitas didunia terus meningkat. Pada tahun 2014, *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa terdapat lebih dari 1,9 miliar orang dewasa dan remaja di dunia mengalami kelebihan berat badan dan 600 juta orang di antaranya mengalami obesitas (WHO, 2015). Dahulu obesitas hanya ditemukan di negara-negara maju dengan pendapatan per kapita tinggi, namun kini obesitas juga ditemukan di negara berkembang dengan pendapatan per kapita rendah hingga sedang, termasuk Indonesia. Di Indonesia prevalensi gemuk pada usia 5–12 tahun masih tinggi yaitu 18,8%, terdiri dari 10,8% gemuk dan 8,8% obesitas, sedangkan pada remaja usia 16–18 tahun terdapat sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas. Di Indonesia sendiri, berdasarkan hasil Riskesdas 2013 prevalensi kegemukan pada usia 13 – 15 tahun juga mengalami peningkatan dari tahun 2010 – 2013. Pada tahun 2010, prevalensi kegemukan di Indonesia sebesar 2,5% menjadi 10,8% pada tahun 2013.



Menurut WHO (2014), obesitas adalah suatu akumulasi lemak yang abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan. Obesitas menjadi salah satu masalah yang dapat mengancam kesehatan remaja karena remaja dapat mengalami peningkatan berat badan yang berlangsung sangat cepat pada masa pubertas (Rzehak & Heinrich, 2006). Masa remaja merupakan salah satu periode tumbuh kembang yang penting dan menentukan pada periode perkembangan berikutnya, apabila pada masa remaja ini telah mengalami obesitas maka terdapat kemungkinan juga akan mengalami obesitas pada masa dewasa (Yu, 2012). Pada masa ini pula terjadi perubahan sikap dan perilaku dalam memilih makanan dan minuman, yang dapat dipengaruhi oleh teman sebaya dan lingkungan. Perilaku makan bagi sebagian besar remaja menjadi bagian gaya hidup, sehingga seringkali terjadi perilaku makan yang tidak seimbang, seperti konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), *soft drink*, melewatkan sarapan pagi, dan konsumsi serat yang tidak mencukupi (Rathnayake *et al.*, 2014). Perilaku makan yang tidak seimbang inilah yang dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi lebih. Obesitas yang timbul pada masa remaja apabila berlanjut pada masa dewasa akan sulit untuk diatasi. Selain dapat menimbulkan masalah kesehatan, obesitas pada remaja juga dapat membawa masalah sosial dan emosi bagi remaja.

Masyarakat yang tinggal di daerah perkotaan cenderung memiliki tingkat obesitas yang lebih tinggi dibandingkan pedesaan. Perkembangan teknologi dan urbanisasi menyebabkan masyarakat mengalami perubahan gaya hidup yang memengaruhi pola makan dan aktivitas fisik. Sebagai contoh kini masyarakat lebih cenderung memilih pekerjaan yang tidak banyak mengeluarkan energi, penggunaan alat transportasi yang praktis, serta ketergantungan pada makanan olahan dan instan yang tidak lepas dari pengaruh paparan iklan televisi. Faktor lingkungan atau gaya hidup merupakan salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya obesitas yang masih dapat diubah, sehingga perlu dilakukan pencegahan dengan merubah atau menghindari gaya hidup yang memicu terjadinya obesitas. Pencegahan peningkatan obesitas sangat diperlukan untuk menghindari terjadinya beberapa masalah kesehatan pada remaja seperti penurunan fungsi kognitif, gangguan psikologi, perubahan masa pubertas, dan faktor risiko penyakit kardiovaskular, sindrom metabolik, resistensi insulin, diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, bahkan kematian (Yu, 2012).

Pendidikan kesehatan dapat dijadikan sebagai salah satu upaya masyarakat untuk menciptakan perilaku akan kesadaran dalam menjaga kesehatan, mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan, dan mengetahui tempat mencari pengobatan atau pelayanan kesehatan (Notoatmodjo, 2012). Perilaku akan kesadaran dalam menjaga kesehatan dapat diciptakan melalui peningkatan pengetahuan yang diharapkan dapat menurunkan angka kejadian obesitas pada remaja. Pendidikan kesehatan atau edukasi dapat dilakukan dengan bermacam-macam media di antaranya, media grafis, benda asli, benda tiruan, sandiwara, demonstrasi, pameran, video, dan lain-lain (Maulana, 2007). Media pembelajaran berupa media cetak memiliki beberapa kelebihan yang dapat dirancang sesuai kebutuhan, memungkinkan uraian dan teks panjang, memadukan teks dan gambar untuk menambah daya tarik, serta pendistribusiannya yang mudah (Lanita, 2015). *Booklet* merupakan salah satu media yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan berupa buku, baik berupa tulisan maupun gambar (Notoatmodjo, 2012).

METODE

Jenis penelitian deskriptif analitik yang bertujuan mendapatkan gambar pengetahuan siswa SMP 1 Muhammadiyah Purwokerto tentang gizi anak remaja untuk pencegahan obesitas pada anak remaja. Sampel dalam kegiatan ini adalah siswa SMP jumlah 40 responden. Dengan pengambilan sampel secara simple random sampling dengan memperhatikan protocol kesehatan karena masa pandemic

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil kegiatan Ibm berupa penyuluhan kesehatan ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekwensi sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	N	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	16	40
Laki - Laki	24	60
Umur		
13- 14	22	55
15 - 16	18	45



Variabel	N	%
BB		
35 – 40	25	62,5
41 - 45	9	22,5
46 – 50	6	15
TB		
145 -150	22	55
151 - 160	18	45

Berdasarkan tabel diatas karakteristik responden yang terbanyak laki – laki yaitu 24 responden (60%). Umur yang terbanyak yaitu 13 – 14 tahun 22 responden (55%). Berat badan yang terbanyak berkisa 35 – 40 kg sebanyak 25 responden (62,5) , tinggi badan 145 – 150 sebanyak 22 responden (55%)

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Remaja Untuk Pencegahan Obesitas

Pengetahuan	N	%
Baik	29	72,5
Cukup	11	27,5
	40	100

Berdasar tabel diatas , pengetahuan siswa SMP Muhammadiyah 1 Purwokerto dikategorikan baik sebanyak 29 responden (72, 5%) dan yang pengetahuan cukup tentang gizi berkisar 11 responden (27,5%).

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengkajian pada kegiatan IBm didapatkan karakteristik responden berdasar jenis kelamin , responden lebih banyak laki – laki dari pada perempuan yaitu 24 responden (60%), sedang kan perempuan 16 responden (40%). Umur responden berkisar antara 13 – 14 tahun yaitu 22 responden (55%). Berat badan berkisar 35 – 40 kg yaitu 25 responden (62,5), 41 – 45 sebanyak 9 responde (22,5%) dan 46 – 50 kg sebanyak 6 responden (15 %). Sedangkan untuk Tinggi badan 145 – 150 cm yaitu 22 responden (55%) dan 151 – 160 cm 18 responden (45%). Hasil ini menunjukkan rata rata siswa SMP Muhammadiyah 1 Purwokerto hampir mempunyai berat badan ideal ini bisa di lihat dari penghitungan berat badan ideal yaitu $(TB - 100) - 100\% \times (TB - 100)$ yaitu 45 Kg dan dihitung indek masa tubuh (IMT) yaitu $BB (kg) / TB (m^2)$, yaitu 20 kg/m^2 .Tapi masih ada juga berat badan yang tidak ideal serta IMTnya dibawah normal yaitu $> 20 \text{ kg/m}^2$. Ini bisa dilihat dari penampilan yang masih kecil. .

Hasil penelitian ini menunjukkan asupan gizi pada SMP Muhammadiyah 1 Purwokerto harus selalu ditingkatkan . Karena masa remaja pertumbuhan dan perkembangan masih ada . dan dari segi pengetahuan siswa tentang nutrisi pada remaja dibilang kategori baik yaitu 29 responden (72%). Karena rata – rata jawaban yang diberikan responden mengetahui masalah gizi pada remaja yaitu kegemukan, diabetes, kurang energy kronik. Dan juga mengetahui dampak yang kurangan baik , akan terjadi pada remaja yang mengalami obesitas yaitu rendah diri, depresi, bermalas – malasan. Dan remaja juga menjawab vitamin – vitamin apa saja yang diperlukan oleh tubuh .Tapi berdasarkan hasil wawancara dengan siswa masih ada yang suka mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Dalam satu minggu siswa dapat pergi ke outlet – outlet atau restoran cepat saji sebanyak 1 – 2 kali. Dan masih sering jajan – jajan yang kurang sehat dipinggir jalan. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa peranan makanan cepat saji cukup bermakna dalam memberikan kontribusi energy sebesar 10 -25 % terhadap asupan energy. Pada remaja mengkonsumsi makan yang bergizi sangat baik sekali untuk pertumbuhan dan perkembangan. Pada masa remaja nutria yang dikonsumsi berguna selain untuk aktivitas, kemampuan intekegtual. Juga untuk perkembangan reproduksi.

Pada siswa SMP Muhammadiyah 1 juga terlihat selaian mengkonsumsi makanan yang mengandung enrgi seperti nasi , juga mengkonsumsi makanan seperti jagung, kentang rebus yang dikonsumsinya dalam > 1 minggu . serta mengkosumsi tempe, tahu. Yang hampir setiap hari (> 1 kali /minggu). Dan juga mengkonsumsi sayuran . Hasil penelitian ini juga terlihat sebagian siswa yang kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi.Akibat dari mengkonsumsi makanan yang tidak sehat salah satunya bisa terjadi kurang energy kronis atau obesitas.

Hasil penelitian yang menggunakan standar Nuteision Community Health Survay (NCHS) dari WHO tersebut juga menemukan factor 50% dari anak mengalami obesitas ternyata suka / setia mengkonsumsi makan cepat saji. Siswa diharapkan selalu memperhatikan pola makannya seperti makanan selalu bervariasi yang cukup murah dan harganya terjangkau seperti tahu, tempa, ikan dan lain.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan tingkat pengetahuan siswa SMP Muhammadiyah 1 Purwokerto dapat dikategorikan baik sebanyak (72,5 %). Dan yang cukup 27,5% Siswa mampu menyebutkan Frekwensi gizi yang dikonsumsi dalam sehari – hari serta berapa kalinya dalam seminggu . seperti selalu mengkonsumsi nasi putih dengan frekwensi > 1 kali / hari, mengkonsumsi kentang rebus, jagung dan lain – lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes Karangasem, 2018. *Obesitas Ancam Remaja*, <http://diskes.karangasembab.go.id/obesitas-ancam-remaja/> diakses tanggal 16 /09/2019
- Dimiyati. Azima (2017). *Materi Penyuluhan Tentang Sosialisasi Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)*
- G. Kartasapoetra, H. Marsetyo, Drs. Med.2008. *Ilmu Gizi (Koerelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja*. Jakarta: PT.Rineke Cipta
- Faisal Yatim.2005. *30 Gangguan Masalah Kesehatan Pada Anak Sekolah*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Galih Tri Utomo.2012. *Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan, Persen Lemak Tubuh Dan Kadar Kolesterol Pada Remaja Putri Penderita Obesitas Di Sanggar Senam Studio 88 Salatiga*.
- Gidley, Mike.2013, *Artikel_Obesitas_* (http://artikelobesitas/Cara_Mengatasi_Obesitas_Dengan_Kulit_Buah_Mangga.htm) diakses pada 11 Maret 2013.
- Manuaba, I.A.2004. *Dampak Buruk Obesitas*. Online. Available at <http://www.balipost.co.id/balipost.2004/3/7/cez.htm>. [accessed 29/11/2012]
- Moleong, Lexy J. 1989. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Nuri Rahmawati. 2009. *Pengaruh aktivitas fisik terhadap penurunan obesitas pada siswa kelas 6 SD N 2 Tempelan Blora*.
- Pingkan, Palilingan. 2010. *Apakah Anak Anda Obesitas?*. Betterhealth Tahun II/ Edisi 3/ Triwulan/ September 2010 online. Available at <http://www.ekahospital.com/uploads/bulletins/final/%20/draf.pdf>. [accessed 29/11/2012]
- Praba. Astri.(2017). *Pengaruh Media POP UP Book tentang pencegahan Obesitas terhadap pengetahuan dan asupan gizi pada siswa SMP di Kota Yogyakarta*. Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id>
- Sugiyono.2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.