

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan masalah yang harus ditangani karena dapat mempengaruhi orang-orang dari segala usia, termasuk anak-anak, orang dewasa, dan orang tua. Obesitas dapat menyebabkan berbagai penyakit serius, termasuk penyakit kardiovaskular, yang merupakan penyebab utama kematian pada tahun 2012, diabetes, gangguan muskuloskeletal (terutama osteoartritis atau penyakit sendi degeneratif), kanker (endometrium, payudara, ovarium, prostat, hati, kandung empedu, ginjal, dan usus besar), hipertensi, resistensi insulin, dan efek psikologis (WHO, 2016). Obesitas adalah masalah kesehatan yang parah di seluruh dunia karena dapat menyebabkan sindrom metabolik, yang dapat menyebabkan kematian. Obesitas harus diperhitungkan karena membawa risiko morbiditas yang signifikan, yang dapat menyebabkan peningkatan mortalitas. Kegemukan adalah istilah yang mencakup kelebihan berat badan dan obesitas (Rahma *et al.*, 2021).

Dalam menjaga keseimbangan antara asupan energi dan konsumsi energi secara keseluruhan, serta untuk mempertahankan berat badan yang stabil, beberapa sistem fisiologis memainkan peran penting dalam tubuh individu. Obesitas mempengaruhi orang dewasa, remaja, dan anak-anak (Kemenkes, 2017). Obesitas disebabkan oleh beberapa faktor termasuk genetika, proses metabolisme, pilihan gaya hidup, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik. Salah satu penyebab obesitas adalah ketidakseimbangan energi, yang dapat menyebabkan obesitas, terutama pada remaja yang akan melalui masa pubertas atau tumbuh dewasa. Penyebab utamanya adalah sejumlah besar energi yang disimpan dalam tubuh sebagai lemak. Secara klinis, obesitas umumnya ditandai dengan Body Mass Index (BMI) $>25\text{kg/m}^2$ pada individu dengan obesitas tubuh (Rismayanthi and Purnama, 2021).

Lebih dari 1,4 miliar orang kelebihan berat badan, dan lebih dari 500 juta orang dewasa mengalami obesitas di seluruh dunia. Obesitas terkait dengan terjadinya PTM, dan membunuh 2,8 juta orang setiap tahun (Kemenkes, 2017). Pada tahun 2014 lebih dari 1,9 miliar orang berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, dan 600 juta orang dewasa mengalami obesitas, terhitung sekitar 13% dari populasi orang dewasa global (11 persen pria dan 15% wanita). Obesitas mempengaruhi 39 persen orang berusia 18 tahun ke atas (38 persen pria dan 40 persen wanita) (WHO, 2016). Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas tumbuh pada tahun 2013 (14,8 persen) dan meningkat pada tahun 2018 (21,8 persen) (Kemenkes RI, 2018). Di negara Indonesia sendiri obesitas pada anak usia 5-12 tahun mencapai angka 10,8% dan 18,8% lainnya mengalami berat badan berlebih (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Obesitas dan orang yang kelebihan berat badan lebih mungkin untuk mendapatkan diabetes (44%), penyakit jantung iskemik (23%), dan kanker (23%). Menurut *Sustainable Development Goals* (SDGs) masalah kesehatan sangat dipengaruhi oleh bidang yang diperjuangkan oleh kesehatan, seperti sektor industri dan perdagangan. Indikator ketiga dalam SDGs adalah Penyakit Tidak Menular (PTM) (Kemenkes, 2017).

Kemenkes RI (2021) menjelaskan bahwa terdapat dampak obesitas bagi mental para remaja. Dampak obesitas secara mental bagi remaja antara lain remaja menjadi anti sosial, minder, merasa penampilannya kurang menarik dan tidak gesit. Masalah citra tubuh remaja erat kaitannya dengan keinginan untuk mengurangi berat badan dan memiliki lingkaran pinggang yang kecil. Namun, sebagian besar remaja makan makanan yang salah dan tidak berolahraga dengan benar. Latihan fisik dan latihan beban merupakan dua cabang olahraga yang harus diupayakan untuk mencapai tujuan tersebut. Remaja berkeinginan untuk menjaga bentuk tubuh mereka sehingga mereka dapat tampil sebaik olahraga. Olahraga teratur dapat membantu remaja untuk mencapai bentuk tubuh yang diinginkan dengan membakar lemak di tubuh remaja. Lemak terkumpul di paha, bokong, dada, dan yang terpenting, area sekitar perut (Firmansyah *et al.*, 2019).

Obesitas disebabkan karena beberapa faktor yaitu faktor genetik, faktor lingkungan dan faktor obat-obatan dan hormonal. Anak yang memiliki orang tua

obesitas akan memiliki peluang sebesar 40-50% untuk mengalami obesitas. Faktor lingkungan berkaitan dengan pola makan dan aktifitas fisik pada anak. Faktor obat-obatan dan hormonal berkaitan dengan obat yang dikonsumsi oleh remaja berdasarkan penyakit yang dideritanya (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Pada remaja dalam kasus penelitian ini faktor yang menyebabkan obesitas adalah pola makan yang tidak teratur serta jarang melakukan aktivitas fisik, terutama sejak Pandemi Covid-19.

Olahraga adalah jenis latihan fisik yang dapat membantu kita tetap sehat dan bugar. Banyak individu yang menderita penyakit jantung dan obesitas saat ini, yang merupakan penyakit yang berkembang sebagai akibat dari kurangnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dan kebiasaan makan yang tidak tepat (Dwinta, 2016). Olahraga menurunkan risiko penyakit degeneratif, meningkatkan kapasitas jantung, mencegah hipertensi, meningkatkan lipid darah, mencegah osteoporosis, menjaga kelenturan otot dan persendian, meningkatkan sistem imunologi, mengurangi kecemasan dan melankolis, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Rahma *et al.*, 2021).

Aktivitas fisik dapat digunakan untuk membantu menurunkan berat badan. Aktivitas fisik, seperti aerobik, olahraga intensitas sedang hingga berat, dan jalan kaki, dapat membantu menurunkan berat badan. Latihan aerobik selama 50 menit tiga kali seminggu, yang membantu menurunkan tekanan darah dan lemak darah, adalah contoh manfaat aktivitas fisik (Rachma, 2020). Latihan fisik akan membantu pembakaran lemak dan menjaga berat badan ideal. Latihan kardio (kardiovaskular), yang sering dikenal sebagai latihan aerobik, adalah jenis latihan yang paling dasar dan murah dengan beberapa manfaat kesehatan, terutama untuk kesehatan jantung dan kebugaran. Kita semua pernah mendengar tentang olahraga kardio seperti lari, jogging, aerobik, bersepeda, berenang, dan aktivitas serupa lainnya. Cardio memiliki manfaat ekstra untuk meningkatkan pembakaran lemak selama proses penurunan berat badan, selain meningkatkan kebugaran (Dwinta, 2016). Salah satu contoh latihan fisik lainnya yang dapat digunakan untuk menurunkan berat badan adalah *body weight training*.

Body weight training adalah sejenis latihan beban yang dapat dilakukan tanpa menggunakan peralatan apa pun dan hanya dengan beban tubuh Anda sendiri

sebagai pemberat. *Body weight training* adalah jenis latihan beban yang tidak memerlukan peralatan apapun dan hanya mengandalkan berat badan sendiri sebagai beban (Lestari and Nasrulloh, 2019).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Lestari dan Nasrulloh (2019) terkait dengan *body weight training* menunjukkan bahwa *body weight training* berpengaruh dalam menurunkan berat badan. Dalam penelitian tersebut terdapat 2 jenis *body weight training* yaitu *body weight training* menggunakan *resistance band* dan *body weight training* tanpa menggunakan *resistance band*. Keduanya menunjukkan bahwa terdapat penurunan berat badan, namun *body weight training* menggunakan *resistance band* menunjukkan penurunan berat badan yang lebih banyak dibandingkan dengan *body weight training* tanpa menggunakan *resistance band*.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Firmansyah *et al.*, (2019) terkait dengan hubungan latihan fisik dengan berat badan menunjukkan bahwa terdapat penurunan berat badan sebanyak 0,13 kg pada responden setelah melakukan latihan fisik selama 8 hari. Latihan fisik yang dilakukan dalam penelitian ini adalah lari, *push up*, *sit up* dan *squat*. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan fisik berupa lari, *push up*, *sit up* dan *squat* dapat berpengaruh terhadap penurunan berat badan.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Pambudi, Liben dan Rejeki, (2020) menunjukkan bahwa *Circuit Body Weight Training (CBWT)* mengurangi lemak tubuh dan persentase lemak subkutan sambil meningkatkan massa otot rangka. *Squat*, *x-jumps*, *stationary lunges*, *burpees*, *push-up*, *mountain climbers*, *commandos*, *snap jumps*, *straight leg lifts*, dan *sit-up* merupakan aktivitas fisik submaksimal CBWT yang terdiri dari 10 gerakan yang dilakukan masing-masing 12 kali. tanpa istirahat Proporsi lemak tubuh dan lemak subkutan pada partisipan menurun setelah mereka menyelesaikan sepuluh aktivitas tersebut. Sebagai seorang perawat, perawat harus terus mengembangkan komunitas ilmu kesehatan. Perawat komunitas dapat berkontribusi pada pertumbuhan ini dengan melakukan studi tentang peristiwa terkini di masyarakat. Perawat komunitas harus meninjau dan menganalisis masalah ini untuk memperbaiki masalah, serta meningkatkan kebijakan kesehatan dan pemberian layanan. (Allender, Rector, & Warner, 2010).

Perawat komunitas juga memiliki peran sebagai edukator dan konselor. Dalam menjalankan peran tersebut, perawat dapat memberikan pendidikan kesehatan serta konseling pada masyarakat terkait dengan masalah kesehatan yang sedang dialaminya. Dalam kasus ini perawat dapat memberikan pendidikan kesehatan dan konseling pada remaja terkait dengan menjaga berat badan dan mengatasi berat badan lebih menggunakan intervensi inovasi yaitu *body weight training*.

Hasil observasi peneliti di lingkungan tempat tinggal peneliti, terdapat beberapa remaja yang mengalami obesitas. Hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa dari 10 remaja yang diwawancarai terdapat 7 remaja yang mengalami berat badan berlebih. Remaja yang mengalami obesitas tersebut enggan untuk melakukan diet dengan cara olahraga secara teratur karena merasa gerakan olahraga yang diketahui oleh remaja tersebut sangat banyak dan cukup menyita waktu. *Body weight training* dapat dijadikan sebagai salah satu solusi yang dapat digunakan oleh remaja tersebut agar dapat berolahraga karena jumlah gerakannya yang sedikit dan tidak menyita waktu. Berdasarkan fenomena tersebut dan hasil penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh *body weight training* terhadap penurunan berat badan pada remaja obesitas dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan dengan Intervensi *Body Weight Training* terhadap Penurunan Berat Badan pada Remaja Obesitas di RT 004 RW 010 Kelurahan Cibodas Baru Kecamatan Cibodas”

I.2 Tujuan Penulisan

I.2.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body weight training* terhadap penurunan berat badan pada remaja.

1.2.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisa asuhan keperawatan keluarga dengan masalah obesitas
- b. Mengidentifikasi berat badan sebelum melakukan *body weight training*
- c. Mengidentifikasi berat badan setelah melakukan *body weight training*
- d. Menganalisa pengaruh *body weight training* terhadap penurunan berat badan pada remaja obesitas

I.3 Manfaat Penulisan

I.3.1 Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh remaja terutama remaja obesitas untuk membantu mengurangi berat badan menggunakan intervensi *body weight training*.

I.3.2 Bagi Keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi keluarga khususnya keluarga dengan remaja obesitas sebagai acuan atau referensi untuk mengatasi obesitas pada remaja di keluarganya dengan menggunakan intervensi *body weight training*.

I.3.3 Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh institusi sebagai salah satu sumber pembelajaran yang berhubungan dengan obesitas dan terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan berat badan pada remaja dengan obesitas.

I.3.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi inspirasi dan masukan bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dalam bidang yang sama.