

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Definisi remaja menurut *World Health Organization/WHO* adalah masa perpindahan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang dimulai pada usia 10 sampai 19 tahun (WHO, 2022). Menurut Kemenkes, remaja adalah tahap perkembangan pada seseorang yang terjadi antara umur 10 sampai 18 tahun (Kemenkes, 2018). Fase remaja bisa dikenali dengan adanya pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun psikis yang pesat (Bariyyah Hidayati & Farid, 2016). Secara psikis akan ada peningkatan kemampuan kognitif dan intelektual. Pada remaja juga akan terjadi perkembangan kemampuan menalar serta berpikir logis dan mampu membuat penilaian yang rasional (WHO, 2020). Sedangkan secara fisik, akan ada penambahan berat dan tinggi badan serta pertumbuhan dan perkembangan pada kelamin sekunder (Özdemir & Utkualp, 2016). Oleh sebab itu, asupan gizi yang dibutuhkan remaja lebih besar daripada ketika masih anak-anak. Akan tetapi terkadang asupan gizi yang dikonsumsi remaja tidak sesuai dengan yang dibutuhkan tubuh (Widnatusifah, Battung, Bahar, Jafar, & Amalia, 2020).

Indonesia kini sedang dihadapi oleh tiga beban masalah gizi (*triple burden*). Tiga beban gizi tersebut antara lain stunting, wasting, obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia (Kemenkes, 2020). Menurut WHO obesitas dan kelebihan berat badan adalah kondisi ketika indeks massa tubuh (IMT) berada di atas angka 25 kg/m² untuk berat badan berlebih dan 30 kg/m² untuk obesitas (WHO, 2022). Obesitas merupakan salah satu penyebab terjadinya penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke, penyakit pada jantung, diabetes, dan kanker yang 80% berasal dari gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya aktifitas fisik, minimnya konsumsi buah dan sayur, dan makan makanan dengan kandungan gula, garam, serta lemak yang tinggi (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data dari

Global Burden of Disease/GBD pada tahun 2017, obesitas merupakan faktor risiko tertinggi kelima penyebab kematian yaitu sebesar 4,72 juta kematian (Dai et al., 2020). Obesitas bisa terjadi di segala kalangan, baik pada dewasa, remaja, dan anak-anak.

Obesitas merupakan salah satu masalah yang terjadi pada banyak anak-anak dan remaja di dunia. Berdasarkan data global pada tahun 2017, persentase anak-anak dan remaja usia 5 sampai 19 tahun yang mengalami obesitas meningkat dari 1,6% pada tahun 1975 menjadi 13,4% pada tahun 2016 (Bentham et al., 2017). *Centers for Disease Control and Prevention/CDC* menyatakan bahwa prevalensi obesitas sangat tinggi di Amerika Serikat. Pada anak usia 2 sampai 5 tahun, angka obesitas mencapai 13,4%, usia 6 sampai 11 tahun mencapai 20,3%, dan usia 12 sampai 19 tahun mencapai 21,2% (CDC, 2021). Sedangkan di Indonesia sendiri, angka obesitas untuk anak usia 5 sampai 12 tahun mencapai 9,2%, usia 13 sampai 15 tahun mencapai 4,8%, dan usia 16 sampai 18 tahun mencapai 4% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data-data tersebut, obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup umum terjadi sehingga butuh penanganan atau pencegahan oleh tenaga kesehatan atau pun lingkungan sekitar.

Obesitas dapat menyebabkan masalah kesehatan yang cukup serius pada remaja. Remaja yang mengalami obesitas, risiko untuk terkena masalah pada jantung dan aliran darah akan meningkat ketika remaja tersebut beranjak dewasa (McPhee, Singh, & Morrison, 2020). Gangguan pernapasan saat tidur atau apnea tidur juga akan meningkat risikonya pada remaja yang mengalami obesitas (Amaddeo et al., 2018). Menurut *The American College of Obstetricians and Gynecologists/ACOG*, remaja yang obesitas juga memiliki peningkatan risiko masalah pada muskuloskeletal, seperti terjadinya tibia vara, genu valgum, nyeri otot, serta rentan terjadinya fraktur karena massa tulang dengan ukuran tubuh yang tidak seimbang (ACOG, 2017). Kesehatan mental seorang remaja juga berhubungan dengan kepuasannya mengenai berat badan dan penampilannya. Ketidakpuasan akan bentuk tubuh akan mengarah pada ketidakpercayaan diri dan gejala depresi pada remaja yang mengalami obesitas (Sagar & Gupta, 2018).

Cukup seriusnya dampak yang disebabkan oleh obesitas menandakan bahwa obesitas ini bukan masalah sepele dan harus ditindaklanjuti agar masalah

kesehatan lanjutan yang ditimbulkan oleh obesitas tidak akan terjadi. Peran keperawatan khususnya keperawatan komunitas adalah memberikan pelayanan yang bertujuan untuk melakukan perawatan dan penanganan kesehatan di komunitas (Potter & Perry, 2017). Perawatan yang diberikan telah melalui proses berpikir kritis dalam penentuan rencana tindakannya serta telah didiskusikan bersama klien dan keluarganya (Pakpahan et al., 2020). Salah satu tindakan yang bisa dilakukan untuk menangani obesitas yang terjadi pada remaja adalah dengan melakukan senam aerobik *low impact*.

Senam aerobik adalah serangkaian gerakan yang telah dipilih yang dilakukan dengan mengikuti irama sehingga menciptakan keselarasan antara gerakan dan musik tersebut. Salah satu jenis senam aerobik adalah senam aerobik *low impact*. Senam aerobik *low impact* adalah senam aerobik yang dilakukan dengan intensitas rendah sampai sedang, serta iramanya bermula dari ketukan lambat dan bertahap hingga ketukan yang cepat. Jenis senam aerobik yang satu ini sangat cocok dilakukan oleh pemula yang ingin menurunkan berat badannya karena bertujuan untuk membakar lemak serta dapat mengurangi beban pada persendian (Jayanti, 2021). Selain itu senam aerobik *low impact* dapat meningkatkan kesehatan serta mengurangi risiko penyakit jantung, paru-paru, aliran darah, otot dan persendian (Fepriyanto, Helaprahara, & Rasyid, 2020). Beberapa penelitian sudah berhasil membuktikan bahwa senam aerobik mampu menurunkan berat badan dan mengatasi obesitas.

Dari satu penelitian yang dilakukan di Malang pada tahun 2016, didapatkan hasil remaja yang sudah diberikan pelatihan senam aerobik *low impact* 12 kali selama empat minggu berhasil menurunkan indeks massa tubuhnya yaitu dari rata-rata 27,3112 kg/m² pada *pretest* menjadi 25,6533 kg/m² pada *posttest*. Pada penelitian tersebut juga didapatkan hasil bahwa remaja berhasil meningkatkan HDL (*High-density lipoprotein*) yaitu dari rata-rata 41,9571 mg/dL pada *pretest* menjadi 45,2329 mg/dL pada *posttest*. Kesimpulan dari penelitian tersebut berarti adanya pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan IMT dan peningkatan HDL pada remaja yang mengalami berat badan berlebih (Yunus, 2016).

Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan di Jakarta pada tahun 2015. Pada penelitian tersebut berhasil dibuktikan bahwa senam aerobik *low impact* bisa membantu menurunkan IMT seseorang. Saat *pretest* rata-rata IMT seluruh sampel adalah $22,46 \text{ kg/m}^2$ dan saat *posttest* adalah $22,16 \text{ kg/m}^2$. Dapat dilihat bahwa terdapat penurunan rata-rata IMT sebesar $0,3 \text{ kg/m}^2$ pada seluruh sampel yang telah melakukan senam aerobik *low impact* 8 kali selama 8 minggu. Selain IMT, penelitian tersebut juga membuktikan bahwa senam aerobik *low impact* bisa menurunkan komposisi lemak tubuh. Pada saat *pretest* rata-rata persentase lemak tubuh seluruh sampel adalah 29,26% dan pada saat *posttest* adalah 27,84% yang berarti berhasil turun sebesar 1,42% (Mury & Rachmanida, 2015).

Penurunan berat badan juga berhasil dibuktikan pada salah satu penelitian yang dilakukan di Kabupaten Sumenep pada tahun 2020 kepada 20 wanita yang diberikan pelatihan senam aerobik *low impact* 18 kali selama 6 minggu. Pada saat sebelum diberikan tindakan, rata-rata berat badan seluruh sampel adalah 59,5 kg. Sedangkan setelah diberikan tindakan, rata-rata berat badan adalah 58 kg yang berarti ada penurunan sebesar 1,5 kg (Fepriyanto et al., 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RT 01 RW 03 Desa Rancagong Kecamatan Legok Kabupaten Tangerang pada November 2021, didapatkan hasil bahwa terdapat tiga remaja obesitas dan dua remaja dengan berat badan berlebih. Remaja-remaja tersebut jarang melakukan aktivitas fisik dan lebih sering berbaring bermain gadget. Area RT 01 RW 03 tersebut dekat dengan Sekolah Dasar yang terdapat banyak pedagang jajanan di depannya. Berdasarkan wawancara kepada beberapa orang tua remaja tersebut, remaja-remaja tersebut sering sekali membeli jajanan sembarangan sehingga pola makannya tidak teratur dan gizinya tidak seimbang. Maka dari itu peran dari perawat keluarga sangat dibutuhkan di sini. Perawat dapat berperan sebagai edukator dan *care giver*. Sebagai edukator atau pendidik perawat bertanggung jawab dalam melakukan pendidikan kesehatan kepada keluarga remaja sehingga keluarga terutama orang tua dapat membantu memelihara kesehatan remajanya. Sebagai *care giver* atau pemberi asuhan keperawatan, perawat bertanggung jawab melakukan pengkajian, pemilihan prioritas masalah, penentuan rencana keperawatan, tindakan keperawatan, dan evaluasi.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan di atas, penulis tertarik untuk melakukan implementasi berupa “Analisis Asuhan Keperawatan dengan Intervensi Senam Aerobik *Low Impact* terhadap Penurunan Berat Badan pada Remaja di Keluarga Tn.F di RT 01 RW 03 Desa Rancagong Kecamatan Legok Kabupaten Tangerang”. Penulis juga tertarik untuk menghasilkan suatu produk berupa *booklet* yang berjudul “Mengatasi Obesitas pada Remaja dengan Senam Aerobik *Low Impact*”.

I.2 Tujuan Penulisan

Tujuan dari penelitian ini terdiri atas tujuan umum dan tujuan khusus.

I.2.1 Tujuan Umum

Penelitian karya akhir ilmiah ners (KIAN) ini bertujuan untuk melakukan implementasi analisa asuhan keperawatan dengan intervensi mandiri berupa senam aerobik *low impact*.

I.2.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Menganalisa kasus kelolaan pada keluarga dengan remaja obesitas di RT 01 RW 03 Desa Rancagong
- b. Menganalisa intervensi senam aerobik *low impact* pada kasus kelolaan keluarga
- c. Mengetahui efektifitas senam aerobik *low impact* untuk penurunan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja obesitas

I.3 Manfaat Penulisan

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

I.3.1 Bagi remaja obesitas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat untuk remaja obesitas agar dapat memelihara kesehatannya lebih baik lagi melalui pola makan yang baik dan aktifitas fisik yang bisa dilakukan di rumah.

I.3.2 Bagi keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi orang tua yang memiliki remaja obesitas sehingga tergerak untuk membantu mengatasi masalah obesitas pada anaknya.

I.3.3 Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan dan pertimbangan untuk sekolah agar ikut membantu memberikan informasi tentang obesitas dan penanganannya dalam rangka meningkatkan status kesehatan remaja di sekolah.

I.3.4 Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi dan data pembandingan untuk mengembangkan judul-judul penelitian selanjutnya khususnya penelitian pada remaja obesitas.

I.3.5 Bagi pelayanan kesehatan

a. Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi dan bahan masukan agar puskesmas bisa membantu mengatasi masalah obesitas di masyarakat.

b. Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbang saran bagi perawat dalam mengembangkan asuhan keperawatan khususnya bagi remaja yang mengalami obesitas.