

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan keadaan dimana berat badan berlebih akibat ketidakseimbangan asupan energi yang didapat dibanding dengan energi yang digunakan dalam waktu lama berdasarkan angka indeks massa tubuh (IMT) (Kemenkes RI, 2018a) yang berada pada angka di atas $25\text{kg}/\text{m}^2$ untuk berat badan berlebih dan $30\text{kg}/\text{m}^2$ untuk obesitas (WHO, 2021). Obesitas menjadi salah satu faktor risiko terjadinya penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes hingga risiko tinggi terjadinya kanker (Kemenkes RI, 2018a). Pada awalnya masalah kesehatan obesitas banyak ditemui pada negara maju, namun tidak dengan sekarang karena angka kejadian obesitas kini terus bertambah, baik di negara maju maupun negara berkembang. Terjadi peningkatan angka presentase sebesar 30% anak dengan obesitas berada pada wilayah negara berkembang (WHO, 2019).

Masalah *overweight* atau obesitas kian meningkat bahkan menjadi tren di kawasan Asia khususnya pada negara Indonesia. Banyak anak-anak hingga remaja yang mengalami masalah kesehatan obesitas. Pada awalnya masyarakat akan mengalami *overweight* lalu selanjutnya akan diperparah hingga mencapai angka obesitas. 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.

Sebuah riset menjelaskan bahwa kondisi masalah obesitas di Indonesia mengalami peningkatan yang semakin parah dari tahun ke tahun, kondisi ini tergambaran bahwa hampir 1 dari setiap 3 orang dewasa di Indonesia mengalami obesitas dan dapat diperkirakan angka kejadian akan meningkat hingga dapat digambarkan bahwa setiap 1 dari 2 orang dewasa mengalami masalah obesitas (CNN Indonesia, 2021). *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).

Di Indonesia, menurut data Riskesdas tahun 2018, terlihat bahwa terjadi perlonjakan angka presentase masalah kesehatan obesitas pada usia dewasa maupun usia remaja. Pada usia dewasa, angka kejadian obesitas meningkat hampir dua kali lipat dari 14,8% menjadi 21,8%. Sama hal nya dengan usia dewasa, usia remaja yang mengalami obesitas juga meningkat. Berawal dari angka presentase 26,6%, kini angka presentase masyarakat usia remaja dengan masalah obesitas di Indonesia meningkat menjadi 31,0% yang menggambarkan bahwa adanya peningkatan yang cukup mengkhawatirkan pada masalah kesehatan obesitas pada remaja (Kemenkes RI, 2018b).

Remaja menjadi salah satu tahap perkembangan manusia dimana manusia akan mengalami perubahan besar dalam proses perubahan baik dari segi fisik, psikis dan emosional (Setiyaningrum, 2017). Pada proses transisi ini remaja akan mengalami masa ketegangan dan perasaan tertekan. Terjadinya perkembangan fungsi kognitif dan emosi yang berhubungan atas satu sama lain dalam meningkatkan kemampuan memikirkan dan memahami emosi sendiri, menerima perspektif orang lain dan merancang suatu kegiatan. Perlunya kemampuan seorang remaja dalam menerima sebuah perubahan berupa perkembangan fisik pada masa remaja (Sulaiman et al., 2020).

Remaja laki-laki maupun perempuan akan mulai menyadari dan memperhatikan penampilan mereka agar terlihat menarik, terutama pada berat badan (Kelen et al., 2020). Kejadian obesitas pada remaja dapat dipandang menjadi sebuah stressor yang terjadi akibat perubahan dalam penampilan dan struktur tubuh yang tidak ideal dan menimbulkan gangguan pada citra tubuh remaja. 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).

Remaja akan mulai memperhatikan penampilan fisik serta ikut kegiatan sosial dalam mencari pengakuan masyarakat guna mencapai hubungan sosial.

Masalah obesitas pada masa ini dianggap dapat memunculkan citra tubuh yang negatif berupa berkurang hingga hilangnya rasa percaya diri pada remaja yang memungkinkan mereka untuk menarik diri dari kelompoknya dan merasa terasingkan. Penelitian Lestari et al (2021) mendapatkan hasil bahwa kejadian obesitas pada remaja dinilai sangat serius, karena dapat mempengaruhi keberhasilan remaja dalam penerimaan diri baik bagi dirinya sendiri maupun di lingkungan sosial.

Obesitas juga menjadi penyumbang angka presentase cukup besar yang menyebabkan penyakit diabetes mellitus bagi remaja dan memungkinkan adanya kejadian obesitas pada masa dewasa yang akan menjadi masalah pada metabolisme glukosa serta pada penyakit-penyakit degeneratif seperti masalah pada jantung maupun kesehatan pembuluh darah (Sembiring et al., 2022). Risiko untuk terkena masalah pada jantung dan aliran darah akan meningkat ketika remaja dengan obesitas tersebut beranjak dewasa (McPhee et al., 2020).

Dalam melakukan upaya menghindari dan menanggulangi obesitas pada remaja, dapat dilakukan penatalaksanaan aktivitas fisik, pengaturan asupan makanan yang sehat dan sesuai serta pengawasan orang tua. Hal ini bertujuan dalam mengawasi perkembangan remaja dengan harapan kecukupan gizi remaja terpenuhi sesuai tahapan perkembangannya serta terjadinya keseimbangan asupan energi yang diterima dan yang digunakan agar terhindar dari masalah obesitas.

Penelitian yang dilakukan Desmawati (2019) menggambarkan para remaja kurang dalam hal aktivitas fisik berolahraga dalam mengisi waktu luangnya. Remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan berkutat menggunakan gadget, menonton televisi, bermain *video games*, dan lebih sering menggunakan transportasi kendaraan bermotor dalam kesehariannya sehingga terciptalah kebiasaan kurang gerak pada remaja. Rendahnya aktivitas fisik berisiko tiga kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja yang memiliki kebiasaan melakukan aktivitas fisik dalam kesehariannya (Telisa et al., 2020).

Pentingnya aktivitas fisik menjadikan target untuk para remaja agar bisa melakukan aktivitas fisik pada kesehariannya walaupun hanya dengan aktivitas fisik sederhana yang dapat dengan mudah dilakukan dan mempunyai kontraindikasi yang minim. Aktivitas fisik jalan kaki merupakan aktivitas fisik

sederhana yang dapat dilakukan pada kehidupan sehari-hari, dapat dilakukan kapan saja dengan porsi dan batas masing-masing individu, bermanfaat dalam kesehatan fisik dan mental serta tidak memandang usia, teknik serta memiliki risiko cedera yang sangat kecil (Son et al., 2017). Menerapkan aktivitas fisik jalan kaki pada kehidupan sehari-hari meningkatkan adanya penurunan IMT remaja obesitas dan kebiasaan jarang gerak pada remaja itu sendiri (Darmawati et al., 2020).

Penelitian Hamila et al., (2017) menyimpulkan bahwa aktivitas fisik jalan kaki merupakan strategi yang efektif dalam membuat perubahan positif pada komposisi tubuh, variabilitas detak jantung dan kebugaran aerobik pada remaja dengan obesitas. Ketika kebugaran aerobik meningkat, kadar lemak pada tubuh remaja akan menurun yang ditandai dengan penurunan berat badan, penurunan angka lingkar perut dan meningkatnya kebugaran tubuh (Silva et al., 2020). Aktivitas fisik tersebut jika dilakukan secara rutin bermanfaat dalam peningkatan toleransi olahraga, penurunan massa tubuh (IMT) serta penurunan kadar trigliserida dan kolesterol total (Kucio et al., 2017).

Selain perubahan pada berat badan dan kebugaran tubuh, aktivitas fisik jalan kaki dapat meningkatkan jaringan otot, mempertahankan kekuatan otot dan meningkatkan fleksibilitas (Son et al., 2017). Melakukan aktivitas fisik jalan kaki secara rutin juga menunjukkan manfaat yang signifikan terhadap gangguan suasana hati seperti tingkat kecemasan, depresi, dan kemarahan pada individu dengan berat badan berlebih dan kurang gerak karena dinilai tingkat gangguan lebih rendah setelah dilakukan intervensi aktivitas fisik jalan kaki (Jakatama & Wahyudati, 2017).

Di negara Jepang, aktivitas fisik jalan kaki dipromosikan pada anak usia sekolah dengan melakukan aktivitas berjalan kaki ke sekolah pada siswa dengan radius 2 sampai 4 kilometer dan terbukti dapat mengatasi obesitas pada anak dan juga mampu meningkatkan tingkat kebugaran fisik anak (Mori et al., 2012). Keluhan remaja dengan obesitas berupa cepat lelah, napas pendek dan detak jantung cepat saat beraktivitas juga disangkal setelah melakukan penatalaksanaan aktivitas jalan kaki secara rutin (Khairunnisa & Dermawan, 2021).

Dalam keperawatan komunitas, perawat mempunyai peran penting dalam melakukan asuhan keperawatan dalam ranah keluarga dengan tujuan dapat membantu dan mengatasi masalah obesitas pada remaja dengan melakukan penilaian pengasuhan dalam keluarga terhadap remaja. Pemberian pendidikan kesehatan perlu dilakukan bagi remaja dan keluarga agar dapat menerapkan pola hidup yang lebih baik dengan menerapkan aktivitas fisik rutin dan menjauhi kebiasaan kurang gerak.

Observasi yang dilakukan pada wilayah RT 07 RW 016 Kelurahan Srengseng Sawah, Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan mendapatkan hasil bahwa terdapat beberapa remaja dalam rentang usia 10-19 tahun yang menderita masalah obesitas. Sebanyak 40% remaja mengatakan belum pernah melakukan diet dan sebanyak 70% remaja mengaku bahwa belum pernah melakukan aktivitas fisik secara rutin dengan alasan malas dan kurang tertarik karena mudah lelah jika berolahraga. Sehari-hari remaja menggunakan kendaraan bermotor dalam melakukan kegiatannya. Aktivitas fisik jalan kaki dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam masalah remaja kurang gerak karena dapat dengan mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya dan dapat dilakukan kapan saja sesuai dengan kelonggaran waktu remaja itu sendiri. Berdasarkan fenomena tersebut dan hasil penelitian sebelumnya, peneliti tertarik membahas penelitian terkait penatalaksanaan aktivitas fisik jalan kaki pada remaja dengan masalah kesehatan obesitas.

I.2 Tujuan Penulisan

I.2.1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan penatalaksanaan aktivitas fisik jalan kaki terhadap penurunan berat badan pada remaja dengan masalah kesehatan obesitas.

I.2.2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisa kasus kelolaan pada keluarga dengan remaja obesitas di RT 07 RW 016 Srengseng Sawah

- b. Mengidentifikasi berat badan responden sebelum dan sesudah melakukan penatalaksanaan aktivitas fisik jalan kaki.
- c. Mengetahui efektivitas aktivitas fisik jalan kaki terhadap penurunan berat badan pada remaja obesitas.

I.3 Manfaat Penulisan

- a. Bagi Remaja dengan Obesitas

Penulisan karya ilmiah akhir ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penderita obesitas khususnya remaja dengan masalah kesehatan obesitas agar para remaja dapat memahami penatalaksanaan aktivitas fisik jalan kaki yang mudah dilakukan pada remaja obesitas terlebih pada remaja yang mempunyai kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik maupun olahraga lainnya.

- b. Bagi Perawat Puskesmas

Perawat dapat menjadikan penulisan karya ilmiah akhir ini sebagai tambahan wawasan dalam memberikan penatalaksanaan pada remaja dengan obesitas serta dapat menjadi acuan dalam memberikan pendidikan kesehatan mengenai penatalaksanaan bagi remaja penderita masalah kesehatan obesitas.

- c. Bagi Institusi Pendidikan

Penulisan karya ilmiah akhir ini digunakan sebagai masukan kurikulum kepada intitusi pendidikan kesehatan mengenai penatalaksanaan obesitas pada remaja.

- d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulisan karya ilmiah akhir ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam penelitian selanjutnya dengan menambahkan faktor-faktor mendalam terkait penatalaksanaan aktivitas lainnya dalam menanggulangi masalah kesehatan obesitas pada remaja.