

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Salah satu masalah kesehatan yang kini sedang dialami oleh seluruh dunia termasuk Indonesia yakni obesitas dan *overweight* pada remaja dan anak. Hal ini ditandainya dengan adanya peningkatan prevalensi serta tingginya konsekuensi yang diakibatkannya terhadap kesehatan remaja (Banjarnahor *et al.*, 2021). Hal tersebut diketahui merupakan faktor risiko yang utama dari berbagai penyakit kronis diantaranya seperti kanker, diabetes melitus, serta penyakit pada jantung.

Obesitas ialah penumpukan dari lemak yang berlebihan sehingga dapat mengakibatkan risiko bagi kesehatan, sedangkan *overweight* diartikan sebagai suatu kondisi dimana berat badan remaja lebih dari berat badan idealnya (WHO, 2022). Obesitas dan *overweight* juga selama ini dianggap sebagai masalah yang terjadi hanya di Negara dengan penghasilan yang tinggi, namun masalah ini pun mulai meningkat di negara-negara berkembang dan perkotaan seperti halnya di Indonesia (Handayani and Sugiati, 2018).

Menurut WHO (2020), setidaknya 340 juta anak serta remaja di dunia yang berusia sekitar 5- 19 tahun mengalami masalah kesehatan berupa obesitas. Data terbaru dari *National Health and Nutrition Examination Survey* menunjukkan bahwa angka kejadian obesitas di dunia khususnya pada anak dan remaja di Amerika Serikat tahun 2015-2016 yakni sebesar 18,5% (Sanyaolu *et al.*, 2019). Berdasarkan laporan nasional pada tahun 2018, didapati hasil bahwa prevalensi status gizi remaja usia 13-15 tahun di Indonesia yang mengalami masalah gemuk yakni sebesar 11,2% dan obesitas sebesar 4,8%. Hal ini pun serupa dengan hasil yang didapatkan pada status gizi remaja usia 16-18 tahun yang memiliki prevalensi sebesar 9,5% dengan kategori gemuk dan 4,0% remaja termasuk ke dalam kategori obesitas.

Prevalensi provinsi di Indonesia dengan remaja berkategori gemuk tertinggi ditempati oleh provinsi Kalimantan Timur (12,9%) dan terendah di Nusa Tenggara Timur (3,4%). Sedangkan provinsi dengan remaja yang mengalami obesitas

tertinggi yakni DKI Jakarta (8,3%) dan terendah yakni Nusa Tenggara Timur (1,0%) (Riskesdas, 2018). Dengan adanya data tersebut maka obesitas remaja sebagai salah satu permasalahan kesehatan yang terjadi di masyarakat perlu dilakukan suatu penanganan khusus.

Remaja yang sebelumnya mengalami masalah obesitas cenderung tetap mengalami hal tersebut saat usia dewasa dan umumnya akan mempengaruhi kondisi kesehatan. Di usia remaja, obesitas berisiko tinggi terjadi dan kejadian obesitas pada remaja merupakan indikator akan suatu permasalahan kesehatan dan peningkatan risiko penyakit tidak menular yang terjadi di masyarakat. Menurut *Global Burden of Disease* (2017), masalah obesitas dan *overweight* ini telah berkembang menjadi epidemi dan diketahui bahwa tiap tahunnya terdapat lebih dari 4 juta orang meninggal karena obesitas dan *overweight*.

Saat ini, gaya hidup masyarakat terutama remaja cenderung mengikuti gaya hidup Negara barat yang konsumtif tanpa diimbangi oleh aktivitas fisik yang memadai. Hal ini sejalan dengan *Global School-Based Student Health Survey* (2015) yang memaparkan bahwa remaja cenderung memiliki pola hidup berupa *sedentary life* dimana hal tersebut mengacu kepada gaya hidup dengan aktivitas yang sedikit dan kalori yang dikeluarkan pun sedikit. Adanya ketidakseimbangan diantara makanan yang masuk ke dalam tubuh dan sebaliknya akan mengakibatkan energi terus mengalami penumpukan di dalam tubuh. Dengan adanya penerapan gaya hidup serta pola makan yang tidak baik, maka meningkatkan risiko *overweight* dan obesitas serta mengakibatkan berbagai penyakit serta penurunan produktivitas dan usia harapan hidup (Kemenkes Republik Indonesia, 2019a).

Obesitas dan *overweight* pada remaja dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif bagi seseorang baik dalam aspek fisik maupun psikologi. Menurut Sanyaolu et al (2019), obesitas dihubungkan sebagai keadaan komorbiditas seperti terjadinya penyakit berupa hipertensi, hiperlipidemia, diabetes mellitus, *sleep apnea*, serta depresi yang serius. Obesitas juga dapat mengakibatkan penurunan kepercayaan diri dan gangguan psikologis yang serius (Dewi, Sugiyanto and Widiastuti, 2021). Kemenkes Republik Indonesia (2019) memaparkan bahwa obesitas pada remaja dapat dihindari dengan dilakukannya pengaturan pola serta jumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi, meningkatkan konsumsi buah serta sayur,

meningkatkan aktivitas fisik secara rutin, menurunkan stress, dan tidur dengan teratur dan cukup. Pengaturan pola makan pada remaja obesitas secara teratur dan berfokus terhadap diet menjadikan sebagai salah satu faktor yang untuk menurunkan berat badan (Botchlett et al., 2019).

Pengaturan pola makan dapat berpengaruh secara positif terhadap obesitas yang alami oleh remaja (Putri and Makmun, 2021). Hal ini didukung oleh penelitian Asma & Amir (2021) dimana ia menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan setelah dilakukan pengaturan kebiasaan makan pada remaja yakni berupa penurunan berat badan. Pengaturan pola makan serta edukasi terkait diet dapat diberikan kepada remaja dengan menggunakan media yang informatif dan menarik bagi remaja seperti buku harian atau *diary*. Penggunaan buku harian diet dinilai mampu untuk memotivasi remaja dalam peningkatan kesadaran diri terkait pola makan remaja (Watanabe-Ito, Kishi and Shimizu, 2020). Hasil penelitian Dewi et al (2021) juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan akan pemberian konseling dengan buku harian DOREMI dengan kebiasaan makan, berat badan, serta energi yang dikonsumsi remaja. Demikian dengan penelitian Vidya Anggraini et al (2022) dengan hasil yakni adanya pemberian pendidikan kesehatan terkait obesitas dan *monitoring* mandiri dengan menggunakan aplikasi SIFORTASIMA dapat mengendalikan dan mencegah terjadinya obesitas pada remaja.

Pentingnya penggunaan *food diary* dalam remaja obesitas terletak pada kemampuannya untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Dengan mencatat secara terperinci makanan yang dimakan, remaja dapat mengevaluasi pola makan mereka secara keseluruhan, termasuk jumlah kalori dan nutrisi yang dikonsumsi. Hal ini membantu remaja untuk mengenali kebiasaan makan yang tidak sehat dan memperbaiki pola makan. Dengan mencatat makanan secara terperinci juga, remaja dapat mengidentifikasi kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi lemak, gula, atau makanan olahan. *Food diary* membantu remaja untuk memperbaiki pola makan, membuat pilihan makanan yang lebih sehat, serta dapat mengontrol porsi makan remaja. Data yang tercatat dalam *food diary* juga dapat memberikan informasi yang berguna untuk evaluasi dalam perbaikan pola makan. Penggunaan

food diary juga dinilai mampu membantu remaja dalam mencapai tujuan penurunan berat badan yang sehat (Burrows *et al.*, 2017; Hartmann-Boyce *et al.*, 2014).

Setelah dilakukan studi pendahuluan pada bulan Agustus 2022 di wilayah RW 06 Kelurahan Grogol, Limo, Depok dengan melakukan pengukuran berat badan pada remaja didapati hasil yakni terdapat 2 dari 5 remaja mengalami *overweight* dan obesitas. Berdasarkan wawancara pada studi pendahuluan kepada beberapa remaja yang mengalami obesitas juga didapatkan data bahwa mereka mengetahui dirinya memiliki berat badan yang berlebih dan perlu melakukan pengaturan pola serta kebiasaan makan tetapi mereka enggan untuk melakukan diet atau pengaturan pola makan. Dalam hal tersebut, perawat komunitas dapat melaksanakan perannya sebagai perawat yang memberikan asuhan keperawatan profesional kepada komunitas serta keluarga agar dapat mengatasi masalah kesehatan yang terjadi terutama obesitas sehingga diharapkan taraf kesehatan pada komunitas tersebut meningkat. Dengan adanya temuan ini, maka diperlukannya suatu penanganan untuk menangani *overweight* dan obesitas pada remaja dengan salah satunya yakni melalui media buku harian.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian terkait pengaruh *food diary* terhadap penurunan berat badan pada remaja yang mengalami obesitas dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Intervensi *Food Diary* terhadap Penurunan Berat Badan pada Remaja di RW 06 Kelurahan Grogol Kecamatan Limo Kota Depok”.

I.2 Tujuan Penelitian

I.2.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis terhadap asuhan keperawatan keluarga dengan *Food Diary* terhadap penurunan berat badan pada remaja dengan *overweight* dan obesitas.

I.2.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis terkait kesenjangan antara teori dan kasus pada remaja dengan obesitas dan *overweight* di RW 06 Kelurahan Grogol Kecamatan Limo Kota Depok.

- b. Menganalisis dan memberikan intervensi *food diary* pada keluarga kelolaan khususnya keluarga di di RW 06 Kelurahan Grogol Kecamatan Limo Kota Depok
- c. Menganalisis dan memberikan intervensi *food diary* pada keluarga resume khususnya keluarga di di RW 06 Kelurahan Grogol Kecamatan Limo Kota Depok
- d. Mengetahui efektivitas *food diary* terhadap penurunan berat badan pada Remaja dengan obesitas dan *overweight*.

I.3 Manfaat Penelitian

I.3.1 Manfaat Penelitian Berdasarkan Teoritis

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat memiliki manfaat serta berkontribusi bagi perkembangan ilmu keperawatan khususnya di bidang komunitas untuk mengetahui pengaruh intervensi *food diary* pada keluarga kelolaan khususnya keluarga di RW 06 Kelurahan Grogol Kecamatan Limo Kota Depok.

I.3.2 Manfaat Penelitian Berdasarkan Praktis

a. Bagi Remaja

Manfaat yang diharapkan bagi remaja ialah remaja dapat menggunakan *food diary* secara rutin untuk menurunkan berat badan dan mencegah terjadinya *overweight* dan obesitas.

b. Bagi Penulis

Manfaat yang peneliti harapkan yakni penelitian dapat dijadikan sebagai sarana serta media pembelajaran dalam penerapan teori yang telah peneliti terima selama masa pembelajaran.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat yang diharapkan pada penelitian ini yaitu penelitian dapat dikembangkan sebagai suatu ilmu pengetahuan dan menjadi sebuah acuan untuk penelitian selanjutnya yang serupa khususnya pada bidang keperawatan komunitas.

d. Bagi Pelayanan Kesehatan

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini yaitu sebagai suatu sarana yang memberikan informasi dan menjadi sebuah dasar dalam memberikan asuhan keperawatan serta kebijakan dalam pelayanan kesehatan, khususnya bagi remaja yang mengalami *overweight* dan obesitas.