

ANALISIS UPAYA-UPAYA PENURUNAN BERAT BADAN PADA MAHASISWI ANGKATAN 2010 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SAM RATULANGI MANADO

Christine Yelika Nussy*, Gustaaf A. E. Ratag†, Nelly Mayulu‡

Abstract:

Obesity is an overweight condition caused by the accumulation of fat, in both men and women, which has to be more than 20-25% of their bodyweight. According to a national baseline health research (Riset Kesehatan Dasar [Risikesdas]) in 2007, prevalent rate on the population above age of 15 has reached 10,3% (males 13,9%, females 23,8%). The purpose of this research is to analyze the efforts to decrease body weight in the female students of the Medical Faculty of Sam Ratulangi University Manado. The qualitative method was used in this research and this was held at Medical Faculty of Sam Ratulangi University Manado on November 2013 to January 2014. The informants were chosen by using purposive sampling method and it had been decided that 10 informants would be interviewed. The collected data would be analyzed then validated using triangulation sources and method. The female medical school students of Sam Ratulangi University Manado in year 2010 realized the risk of obesity and took precautions to decrease their weight by done physical training, consumed lower calorie foods, and held their hunger. There were some obstacles, such as lack of time to do physical activities, laziness and wrong diet program.

Keywords: Obesity, College Student, effort to decrease body weight

Abstrak:

Obesitas merupakan kondisi kelebihan berat tubuh akibat tertimbunnya lemak, untuk pria maupun wanita masing-masing melebihi 20-25% dari berat tubuh. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) pada tahun 2007, prevalensi nasional obesitas pada penduduk berusia ≥ 15 tahun adalah 10,3% (laki-laki 13,9%, perempuan 23,8%). Penelitian ini bertujuan menganalisis upaya-upaya penurunan berat badan pada mahasiswa angkatan 2010 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado pada bulan November 2013 sampai Januari 2014. Pengambilan informan dengan teknik purposive sampling dan diperoleh 10 informan yang akan diwawancarai secara mendalam. Data ini kemudian dianalisis selanjutnya divalidasi menggunakan triangulasi sumber dan metode. Mahasiswa angkatan 2010 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado menyadari akan bahaya obesitas dan melakukan upaya-upaya penurunan berat badan berupa latihan fisik/berolahraga, diet dengan cara mengurangi kalori makanan, dan menahan lapar. Terdapat beberapa hambatan antara lain tidak ada waktu untuk berolahraga, malas dan pengaturan diet yang salah.

Kata Kunci: obesitas, mahasiswa, upaya penurunan berat badan

* Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

† Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi

‡ Bagian Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi

PENDAHULUAN

Hidup sehat dengan berat badan ideal ialah dambaan setiap orang. Namun pada kenyataannya tidak semua orang memiliki berat badan yang ideal dan untuk mendapatkannya mereka perlu melakukan berbagai macam upaya, salah satunya adalah dengan menerapkan pola diet yang beragam. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prevalensi obesitas telah menjadi masalah global, baik di negara maju maupun di negara berkembang.¹

Obesitas merupakan kondisi kelebihan berat tubuh akibat tertimbunnya lemak, untuk pria maupun wanita masing-masing melebihi 20-25% dari berat tubuh.² Menurut para ahli dan didasarkan pada hasil penelitian, obesitas dapat menyebabkan beberapa penyakit, seperti diabetes melitus, hipertensi dan kolesterol tinggi. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas, beberapa diantaranya seperti faktor lingkungan, genetik, psikis, kesehatan, obat-obatan dan aktivitas fisik.³

Berdasarkan data WHO, terdapat 1,6 miliar orang dewasa yang memiliki berat badan berlebih (*overweight*) dan 400 juta diantaranya mengalami obesitas atau kegemukan. Menurut data dari *American Heart Association* (AHA) tahun 2011, terdapat 12 juta anak yang berumur 2-19 tahun (16,3%) dan 72 juta orang dewasa (32,9%) warga negara Amerika Serikat adalah penyandang obesitas.⁴ Sedangkan di Indonesia, terdapat 5 provinsi yang memiliki prevalensi obesitas paling tinggi. Provinsi tersebut adalah Kalimantan Timur (11,9%), Maluku Utara (14,3%), Gorontalo (15,1%), Jakarta (15%), dan terakhir Sulawesi Utara (19,1%).⁵ Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (*riskesdas*) tahun 2010, angka kejadian obesitas di Indonesia pada kelompok usia 18 tahun ke atas sebanyak 9,5%. Obesitas juga lebih banyak terjadi pada wanita dibandingkan laki-laki yaitu sebesar 15,5% terjadi pada wanita 7,8% terjadi pada laki-laki.⁶

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang upaya-upaya penurunan berat badan yang dilakukan mahasiswa angkatan 2010 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang mengandung pengertian adanya upaya penggalian dan pemahaman pemaknaan terhadap apa yang terjadi pada berbagai individu atau kelompok, yang berasal dari persoalan sosial atau kemanusiaan. Da-

lam hal ini kelompok mahasiswi, menyangkut persoalan obesitas. Penulisanya membuat laporan berdasarkan cara pandang penelitian yang menekankan gaya induktif, yang memfokuskan amatan pada pemaknaan individual, dan kompleksitas situasi yang terjadi dan teramati (Creswell,2009).⁷ Dalam penelitian ini yang menjadi informan adalah seluruh mahasiswi angkatan 2010 dengan IMT ≥ 25 di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Namun yang menjadi informan dibatasi sebanyak 10 orang. Teknik pengambilan informan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dimana peneliti memilih informan berdasarkan pertimbangan subyektif dan praktis, bahwa responden tersebut dapat memberikan informasi yang memadai untuk menjawab pertanyaan penelitian sehingga dapat memenuhi kepentingan penelitian.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik informan dalam penelitian ini dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 1 Karakteristik informan berdasarkan Usia, Suku, Alamat, dan Klasifikasi Berat Badan

Nomor Informan	Umur	Suku	Tempat Tinggal	Klasifikasi Berat Badan
1	22	Toraja	Kos	Obese 1
2	22	Maluku	Kos	Obese 1
3	20	Maluku	Kos	Obese 1
4	22	Sulawesi Tengah	Kos	Obese 1
5	22	Papua	Kontrakan	Obese 1
6	21	Minahasa	Rumah	Obese 1
7	20	Toraja	Rumah	Obese 1
8	21	Sanger	Kontrakan	Obese 1
9	20	Minahasa	Rumah	Obese 1
10	21	Maluku	Kos	Obese 1

A. Kesadaran Akan Bahaya Obesitas

Dari hasil wawancara diperoleh beberapa persepsi dari para informan mengenai kesadaran akan bahaya obesitas.

"Ia, sadar karena bahayanya itu dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti DM (Diabetes Mellitus), jantung, hipertensi, dan lain-lain."

"Saya sadar akan bahaya obesitas alasannya dapat menimbulkan banyak penyakit seperti kolesterol, hipertensi, dan penyakit jantung."

"Saya sadar, karena dapat menyebabkan faktor resiko penyakit kronik."

B. Upaya Penurunan Berat Badan

Pada saat ditanyakan tentang bagaimana upaya atau cara yang dilakukan oleh kesepuluh informan (mahasiswi) untuk menurunkan berat badan, didapat-

kan jawaban yang berbeda dari masing-masing informan. Terdapat lima upaya atau cara yang dilakukan.

Upaya 1: Berolahraga/latihan fisik

"Dari SMP sampai SMA rutin berolahraga satu minggu lebih dari tiga kali, main basket di klub. Waktu sudah tidak berolahraga lagi badan jadi gemuk kembali..."

"Fitnes..."

"...mengikuti olahraga aerobik."

"Main futsal satu minggu tiga kali..."

"Jogging, berenang, sepeda statis..."

Upaya 2: Mengurangi kalori dan lemak

"...sebenarnya keinginan untuk menurunkan berat badan baru ingin dilakukan lagi pada saat semester VI ketika sudah kuliah dengan cara mengurangi kalori harian..."

"...mengurangi makanan yang berlemak dan berkalori tinggi..."

Upaya 3: Mengurangi porsi makan dan tidak makan malam

"Mengurangi porsi makan, tidak makan malam..."

"...tidak makan malam supaya badan lebih cepat turun."

Upaya 4: Mengonsumsi produk diet

"...minum obat diet..."

"...minum susu pelangsing..."

Upaya 5: Melakukan diet

"Hanya melakukan diet karena sudah tidak tahu harus melakukan apalagi..."

"olahraga dan diet karena menurut saya itu praktis untuk dilakukan yang penting ada waktu dan bisa menahan mulut dari godaan makanan yang enak-enak tapi bisa bikin gemuk seperti cemilan-cemilan."

C. Hambatan Dalam Melakukan Upaya Penurunan Berat Badan

Ketika ditanyakan tentang hambatan-hambatan yang dialami dalam melakukan upaya penurunan berat badan, didapatkan beberapa pernyataan berbeda dari para informan.

Hambatan 1: Tidak ada waktu untuk berolahraga

"Hambatannya cari waktu untuk berolahraga..."

"Hambatannya tidak ada waktu untuk berolahraga..."

"Sebenarnya hambatannya hanya soal waktu untuk berolahraga karena kelelahan selesai mengikuti perkuliahan..."

Hambatan 2: Malas

"...kelelahan ketika mengikuti perkuliahan yang menyebabkan kemalasan..."

"Hambatannya malas mengikuti program diet dengan baik."

Hambatan 3: Tidak dapat menahan nafsu makan, rasa lapar dan sakit maag

"...sakit maag yang diderita sehingga tidak dapat menahan lapar."

"Hambatannya yaitu tidak dapat menahan nafsu makan terutama makan snack."

"Tidak dapat menahan nafsu makan."

"Tidak dapat menahan rasa lapar ketika melakukan diet."

Hambatan 4: Banyak godaan dari lingkungan sekitar

"...pada saat jalan dengan teman-teman suka makan makanan yang bisa menyebabkan kegemukan."

"Banyak godaan untuk makan dari orang-orang sekitar sehingga usaha untuk menurunkan berat badan banyak yang mengalami kegagalan dibandingkan keberhasilan."

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada sepuluh mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas Sam Ratulangi, yang menjadi informan didapatkan bahwa informan sadar akan bahaya obesitas yang dapat menimbulkan berbagai jenis penyakit seperti, diabetes melitus, hipertensi, jantung, osteoarthritis dan lain sebagainya.

Sebagian kecil dari informan mengatakan bahwa mereka sudah belajar di kampus tentang bahaya obesitas yang dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti, diabetes mellitus, hipertensi, jantung dan lain-lain.

Banyak upaya dilakukan untuk membentuk tubuh yang ideal agar menjadi kurus, seperti melakukan diet, berolahraga, melakukan perawatan tubuh, mengonsumsi obat pelangsing dan lain-lain.⁸ Hal ini serupa dengan hasil wawancara yang peneliti dapatkan mengenai upaya-upaya yang dilakukan untuk menurunkan berat badan para informan. Upaya-upaya tersebut pasti ada yang berhasil dan tidak. Seluruh informan ini telah memilih beberapa cara untuk menurunkan berat badan diantaranya adalah olahraga, seperti jogging, berenang, sepeda statis, fitness, aerobik, minum obat diet, minum susu pelangsing, bahkan sampai diet dengan mengurangi jumlah kalori. Penurunan 5-10% berat badan dari berat badan semula sudah memberikan makna yang berarti bagi kesehatan.⁹

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Salatiga, latihan senam aerobik adalah enam yang dapat menurunkan berat badan, lemak dan kolesterol. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang, dimana ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan analisis data menggunakan uji *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan senam aerobik terbukti dapat menurunkan berat badan sebesar 66,78%, lemak tubuh sebesar 86,42%, dan kadar kolesterol sebesar 27,67%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh latihan senam *aerobic low impact* yang signifikan terhadap penurunan berat badan, lemak tubuh dan kadar kolesterol.¹⁰

Dalam melakukan suatu upaya, tidak jarang akan ada hambatan yang harus dihadapi, demikian halnya dalam upaya penurunan berat badan. Seluruh informan mengatakan bahwa hambatan yang dihadapi adalah waktu luang untuk berolahraga ditambah dengan tidak tahannya keinginan untuk makan makanan yang enak serta kegemaran mengonsumsi makanan ringan.

Pada saat melakukan diet, tidak jarang juga menyebabkan sakit yang dapat dialami oleh mereka yang melakukan diet. Sebagian besar dari informan yang diwawancarai pun mengiyakan bahwa selama diet mereka mengalami sakit yang memang sering dialami oleh para pelaku diet, terutama ketika menahan lapar, yaitu Gastritis atau yang dikenal dengan sakit maag dalam bahasa awam.

Bagi mereka yang sudah pernah mengalami sakit maag atau gastritis, pasti akan sulit untuk melakukan diet, apalagi sampai menahan lapar. Gastritis akut dapat terjadi karena pengaturan diet yang tidak teratur, jika tidak diobati dengan baik maka dapat berlanjut menjadi gastritis kronik.¹¹

KESIMPULAN DAN SARAN

Para informan sadar akan bahaya obesitas dan mengetahui penyakit-penyakit akibat obesitas seperti DM, hipertensi, penyakit jantung, dan lain-lain. Usaha-usaha yang dilakukan paling dominan yaitu olahraga dan diet makan. Hambatan yang dialami oleh para informan yaitu waktu dan pengaturan diet. Diperlukan penelitian selanjutnya untuk melanjutkan penelitian ini agar dapat melihat aspek-aspek lain yang belum sempat dilakukan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Yussac MAA, Cahyadi A, Putri AC, dkk. Prevalensi Obesitas pada Anak Usia 4-6 Tahun dan Hubungannya dengan Asupan serta Pola Makan. *Majalah Kedokteran Indonesia*. 2007; 57: 47-53.
2. Ercho, NC, Berawi K, dkk. Hubungan Obesitas dengan Kadar LDL dan HDL pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Tahun 2013 [Skripsi]. Lampung: Fakultas kedokteran Universitas Lampung. 2013.
3. Muwakhidah, Dian TH. Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Obesitas Remaja. *Jurnal Kesehatan*, ISSN 1979-7621. 2008; 1:133-140.
4. Miftah M. Gambaran Aktifitas Olahraga pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2011 Yang Menderita Obesitas [Skripsi]. Medan: Fakultas Kedokteran Uniersitas Sumatera Utara. 2011.
5. Zahara S. Hubungan Karakteristik Individu, Pengetahuan dan Faktor Lain dengan Kepatuhan Membaca Label Informasi Zat Gizi, Komposisi dan Kedaluarsa pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Depok 2009 [Skripsi]. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat. 2009.
6. Rakhmawati A, Dieny FF. Hubungan Obesitas dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi pada Wanita Dewasa. *Journal of Nutrition College*. 2013; 2: 215.
7. Septiawan SK. Menulis Ilmiah Metodologi Penelitian Kualitatif. Editor: Mulyasari P, Edisi 2. Jakarta. Yayasan Pustaka Obor Indonesia: 2010.
8. Indika K. Gambaran Citra Tubuh pada Remaja yang Obesitas [Skripsi]. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. 2010.
9. Arywibowo DM, Prihartanti N, Rahmah NNA. Penurunan Berat Badan pada Obesitas Melalui Pengaturan Diri. *Jurnal Penelitian Humaniora*. 2009; 10: 199-211.
10. Utomo GT, Junaidi S, Rahayu S. Latihan Senam Aerobik untuk Menurnkan Berat Badan, Lemak, dan Kolesterol. *Journal of sport Sciences and Fitness*, ISSN 2252-6528. 2012.
11. Tati O, Rumagia S, Sutriwani, dkk. Hubungan Antara Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Semester II Stikes Wira Husada Yogyakarta 2011. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada. 2011