

PREVALENSI OBESITAS PADA SISWA SMP NEGERI I TALAWAAN

Joyke Sumampow*
Lydia Tendean, B. Wantouw +

Abstract

Overweight is a manifestation of an imbalance of energy metabolism that involves the accumulation of excess body fat slightly. Obesity is excess weight that had been categorized as severe, in which the accumulation of body fat have been very excessive. Overweight and obesity are both associated with the disease, both medical and psychosocial. Big risk to the health of future obesity needs urgent intervention to increase physical activity, a healthy diet change and support for the youth of all parties is crucial. The purpose of this study was to determine the prevalence of obesity in school children in Junior High School I Talawaan, North Minahasa regency. This is a descriptive observational study with cross sectional study to examine the prevalence of obesity in school children in Junior High School I Talawaan, District Talawaan, North Minahasa regency. The study involved 55 samples of students from a total of 120 students with a larger female (56.4%), the highest age of 14 years (50.9%). BMI examination of the sample was found among the 9 samples with a BMI of 25 to 29.9 and 1 sample > 30. It can be concluded that 10 students (18.2%) classified as obese with a BMI above 25

Keywords: Students, Obesity, Prevalence.

Abstrak

Overweight merupakan perwujudan dari ketidakseimbangan metabolisme energi yang melibatkan penimbunan lemak tubuh yang sedikit berlebih. *Obesitas* merupakan kelebihan berat badan yang sudah masuk dalam kategori yang parah, dimana penimbunan lemak tubuh sudah sangat berlebih. *Overweight* dan *obesitas* sama-sama berhubungan dengan penyakit baik secara medis maupun psikososial. Resiko yang besar kegemukan terhadap kesehatan dikemudian hari perlu intervensi mendesak untuk peningkatan aktifitas fisik, perubahan pola makan yang sehat serta dukungan bagi para remaja dari semua pihak sangat penting. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui prevalensi obesitas pada anak sekolah di SMP Negeri I Talawaan, Kabupaten Minahasa Utara. Penelitian ini bersifat deskriptif observasional dengan studi *cross sectional* ntuk meneliti prevalensi obesitas pada anak sekolah di SMP Negeri I Talawaan, Kecamatan Talawaan, Kabupaten Minahasa Utara. Penelitian ini melibatkan 55 sampel siswa dari total 120 siswa dengan perempuan lebih besar (56,4 %), usia terbanyak 14 tahun (50,9 %). Pemeriksaan IMT sampel penelitian ditemukan sebanyak 9 sampel dengan IMT 25-29,9 dan 1 sampel > 30. Dapat disimpulkan bahwa 10 siswa (18,2 %) tergolong obesitas dengan IMT diatas 25.

Kata Kunci: Siswa, Obesitas, Prevalensi

* Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, e-mail: fatal.migmaster@gmail.com

+ Bagian Biologi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi

PENDAHULUAN

Overweight atau kelebihan berat badan merupakan perwujudan dari ketidakseimbangan metabolisme energi yang melibatkan penimbunan lemak tubuh yang sedikit berlebih. Berbeda dengan obesitas, overweight merupakan peringatan dini (early warning) bagi seseorang untuk segera membenahi perilaku makan dan pola hidup sehat agar kondisi tubuh mereka tidak berubah menjadi obesitas.^{1,2}

Obesitas merupakan kelebihan berat badan yang sudah masuk dalam kategori yang parah, dimana penimbunan lemak tubuh sudah sangat berlebih. Overweight dan obesitas sama-sama berhubungan dengan penyakit baik secara medis maupun psikososial.^{3,4}

Prevalensi remaja yang mengalami overweight dan obesitas berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2007 dan 2010. Jika pemerintah tidak segera melakukan langkah-langkah antisipatif, maka jumlah remaja yang mengalami obesitas pada tahun 2010 (1.4%) di atas, besar kemungkinan akan meningkat jumlahnya pada tahun-tahun yang akan datang, karena pada tahun yang sama (2010), jumlah balita yang mengalami obesitas sudah berjumlah sekitar 9.2% dan anak umur 6-12 tahun sebanyak 12.0%, dan di perparah dengan pola hidup remaja saat ini, yang cenderung meningkatkan risiko terjadinya obesitas seperti merokok, aktifitas fisik yang kurang, konsumsi sayur dan buah yang rendah serta konsumsi minuman atau makanan yang mengandung gula, garam dan lemak yang tinggi. Sebagai tambahan informasi, Riskesdas 2007 menggunakan standar Indeks Massa Tubuh (IMT), sedangkan Riskesdas 2010 menggunakan IMT/Umur berdasarkan rujukan WHO 2005.

Disamping itu, Riskesdas 2010 tidak memunculkan data overweight pada remaja. Angka tersebut di atas masih tergolong rendah jika dibandingkan dengan jumlah obesitas di Negara maju seperti Amerika misalnya, yang pada tahun 2000 saja sudah menunjukkan angka 30% remajanya yang overweight dan sekitar 14% yang obesitas (NHANES 1999-2000).⁵

Resiko yang besar kegemukan terhadap kesehatan dikemudian hari, perlu dilakukan intervensi yang mendesak dalam hal peningkatan aktifitas fisik, perubahan pola makan yang sehat serta dukungan bagi para remaja dari semua pihak sangat penting. Selain itu observasi berkelanjutan bagi remaja-remaja yang obesitas perlu dilakukan untuk pencegahan obesitas remaja secara dini.^{6,7}

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat deskriptif observasional dengan *study cross sectional*, untuk mengetahui prevalensi obesitas pada siswa SMP Negeri I Talawaan.

HASIL

Penelitian prevalensi Obesitas pada siswa SMPN I Talawaan kecamatan Talawaan Minahasa Utara dari total 120 siswa SMPN I Talawaan, maka diambil sampel sebanyak 55 siswa dengan cara random sampling. Dilakukan pengukuran berat badan dengan menggunakan timbangan berat badan merek *Camry* dengan ketelitian 0,1 kg dengan kapasitas 120 kg. Tinggi badan diukur dengan menggunakan *microtoise* merek *Seca* dengan ketelitian 0,1 cm dengan kapasitas 200 cm. Hasil

penelitian disajikan dalam bentuk tabulasi berikut:

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

| Jenis kelamin | n | % |
|---------------|-----------|------------|
| Laki-laki | 24 | 43,6 |
| Perempuan | 31 | 56,4 |
| Total | 55 | 100 |

Table 2. Karakteristik responden berdasarkan usia

| Usia | Laki-laki (%) | Perempuan (%) | Total (%) |
|--------------|------------------|------------------|-----------------|
| 13 tahun | 6 (10,9) | 3 (5,5) | 9 (16,4) |
| 14 tahun | 11 (20,0) | 17 (30,9) | 28 (50,9) |
| 15 tahun | 7 (12,7) | 11 (20,0) | 18 (32,7) |
| Total | 24 (43,6) | 31 (56,4) | 55 (100) |

Table 5. Karakteristik responden berdasarkan IMT

| IMT (Kg/m ²) | n | % |
|--------------------------|-----------|------------|
| < 18,5 | 3 | 5,5 |
| 18,5 - 22,9 | 35 | 63,6 |
| 23 - 24,9 | 7 | 12,7 |
| 25 - 29,9 | 9 | 16,4 |
| ≥ 30 | 1 | 1,8 |
| Total | 55 | 100 |

PEMBAHASAN

Hasil pemeriksaan IMT siswa SMPN I Talawaan menunjukkan bahwa terdapat 9 siswa obesitas ringan dan 1 siswa obesitas berat dengan total obesitas sebesar 18,2 % siswa.

Pada anak-anak dan remaja kegemukan bisa disebabkan oleh kelebihan intake kalori, kurangnya aktifitas fisik, makanan cepat saji karena pengaruh iklan. Menurut data RISKESDAS 2013, prevalensi status gizi gemuk pada anak usia 5-12 tahun secara nasional masih sangat tinggi yaitu 18,8 %, yang terdiri dari gemuk 10,8 % dan sangat gemuk 8,8 %.

Perkembangan komposisi tubuh sangat cepat pada usia anak-anak dan remaja. Pada umumnya lemak tubuh akan meningkat dengan cepat pada remaja terutama remaja perempuan untuk mempersiapkan kematangan seksual, sehingga asupan energinya lebih tinggi pada usia tersebut. Normalnya range lemak tubuh pada laki-laki 10-25 % sedangkan perempuan 18-30 %. Perubahan pola aktifitas, pola makan sangat mempengaruhi terjadinya kegemukan pada remaja. Bila tidak ditangani sejak dini resiko kearah perkembangan gangguan kesehatan seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes dll akan dialami oleh remaja. Penanganan berkelanjutan dan

dukungan dari orang-orang terdekat akan sangat membantu seorang remaja mencapai berat badan idealnya.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian prevalensi kegemukan pada siswa SMPN I Talawaan Kecamatan Talawaan Minahasa Utara, ditemukan prevalensi kegemukan sebesar 18,2 %. Angka ini cukup tinggi dan perlu mendapat perhatian bersama.

SARAN

1. Perlu dilakukan penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor penyebab kegemukan remaja sehingga dapat ditangani sejak dini.
2. Edukasi anak sekolah pentingnya menjaga berat badan ideal agar terhindar dari resiko yang ditimbulkan kegemukan dikemudian hari

DAFTAR PUSTAKA

1. Flegal KM, Carroll MD, Kit BK, Ogden CL. Prevalence of obesity and trends in the distribution of body mass index among US adults, 1999-2010. *JAMA*. 2012 Feb 1. 307(5):491-7.
2. Tucker ME. New US obesity guidelines. Treat the weight first. [cited May 2015] Medscape Medical News. Available at <http://www.medscape.com/viewarticle/838285>.

3. RISKESDAS, 2013
4. Apovian CM, Aronne LJ, Bessesen DH, et al. Pharmacological management of obesity: an endocrine society clinical practice guideline. *J Clin Endocrinol Metab*. 2015 Feb. 100(2):342-62.
5. Wijga AH, Scholtens S, Bemelmans WJ, de Jongste JC, Kerkhof M, Schipper M, et al. Comorbidities of obesity in school children: a cross-sectional study in the PIAMA birth cohort. *BMC Public Health*. 2010 Apr 9. 10:184.
6. Li C, Ford ES, Zhao G, Croft JB, Balluz LS, Mokdad AH. Prevalence of self-reported clinically diagnosed sleep apnea according to obesity status in men and women: National Health and Nutrition Examination Survey, 2005-2006. *Prev Med*. 2010 Jul. 51(1):18-23.
7. Jiao L, Berrington de Gonzalez A, Hartge P, Pfeiffer RM, Park Y, Freedman DM, et al. Body mass index, effect modifiers, and risk of pancreatic cancer: a pooled study of seven prospective cohorts. *Cancer Causes Control*. 2010 Aug. 21(8):1305-14.
8. Oreopoulos A, Padwal R, McAlister FA, Ezekowitz J, Sharma AM, Kalantar-Zadeh K, et al. Association between obesity and health-related quality of life in patients with coronary artery disease. *Int J Obes (Lond)*. 2010 Sep. 34(9):1434-41.
9. Galtier-Dereure F, Boegner C, Bringer J. Obesity and pregnancy: complications and cost. *Am J Clin Nutr*. 2000 May. 71(5 Suppl):1242S-8S.
10. Ogden CL, Yanovski SZ, Carroll MD, Flegal KM. The epidemiology of obesity. *Gastroenterology*. May 2007. 132:2087-2102.