

PREVALENSI OBESITAS PADA REMAJA DI SMP NEGERI 8 MANADO

¹Krisma Juliana Mazniati Tolombot

²Aaltje. E. Manampiring

²Billy J.Kepel

¹Kandidat Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

²Bagian Kimia Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

Email: Lianlambey@gmail.com

Abstract: Obesity is defined as a condition in which an abnormal accumulation of fat in adipose tissue or redundant to some extent which can be harmful to health. One of the risk factors of obesity are environmental factors, a category including behavioral or lifestyle patterns (e.g. what to eat and how many times a person eats and how their activities) are experienced by many young people in the city of Manado. The purpose of this study was to determine the prevalence of obesity in adolescents. This study used cross sectional method with descriptive approach, the sampling technique which used is simple random sampling. The research sample is 100 students who met the inclusion criteria were age 13-18 years, willing to be sampled. Data retrieval is done by measuring waist circumference, weight, and height. Based on the measurement of waist circumference in 100 populations found 13 people students were obesity with a percentage of 13% which consist of 5 boys with the percentage of 5% and 8 girls with a percentage of 8%. Meanwhile, if measured by BMI CDC 2000 found 12 students who are obesity by 12% which consists of 3 boys with a percentage of 3% and 9 girls with a percentage of 9%.

Keyword: obesity, adolescents.

Abstrak: Obesitas didefinisikan sebagai suatu kondisi akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan di jaringan adiposa sampai kadar tertentu sehingga dapat merusak kesehatan. Salah satu faktor resiko obesitas adalah faktor lingkungan, dimana termasuk perilaku/pola gaya hidup (misalnya apa yang dimakan dan berapa kali seseorang makan serta bagaimana aktifitasnya) yang banyak dialami oleh para remaja di Manado. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui prevalensi obesitas pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dengan pendekatan dekskriptif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan menggunakan cara *simple random sampling*. Sampel penelitian sebanyak 100 siswa-siswi yang memenuhi kriteria inklusi yang berusia 13-18 tahun, bersedia menjadi sampel. Pengambilan data dilakukan dengan cara pengukuran lingkar pinggang, berat badan, dan tinggi badan. Berdasarkan hasil pengukuran lingkar pinggang pada 100 populasi didapatkan 13 orang siswa-siswi mengalami obesitas dengan presentase sebesar 13% yang terdiri dari 5 orang siswa dengan presentase 5% dan 8 orang siswi dengan presentase sebesar 8%. Sedangkan jika diukur berdasarkan IMT CDC 2000 didapati 12 siswa-siswi yang mengalami obesitas dengan presentase sebesar 12% yang terdiri dari 3 orang siswa dengan presentase 3% dan 9 orang siswi dengan presentase sebesar 9%.

Kata kunci: obesitas, remaja.

Obesitas atau kegemukan adalah kata yang digunakan untuk menunjukkan adanya penumpukan lemak tubuh (*body fat*) yang melebihi batas normal. Pada dasarnya

obesitas merupakan penimbunan lemak yang berlebihan di dalam tubuh. Obesitas merupakan masalah yang kompleks, dengan penyebab yang bersifat multifaktorial. WHO

menyatakan bahwa obesitas sudah merupakan suatu epidemi global, sehingga obesitas sudah merupakan suatu problem kesehatan yang harus segera ditangani.^{1,2,10}

Secara fisiologik, obesitas didefinisikan sebagai suatu kondisi akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan di jaringan adiposa sampai kadar tertentu sehingga dapat merusak kesehatan. Obesitas ini disebabkan karena aktivitas fisik yang kurang, disamping masukan makanan padat energi yang berlebihan. Obesitas pada remaja meningkatkan resiko penyakit kardiovaskuler pada saat dewasa karena kaitannya dengan sindroma metabolik yang terdiri dari resistensi insulin/hiperinsulinemi, intoleransi glukosa/diabetes melitus, dislipidemia, hiperurisemia, gangguan fibrinolisis, dan hipertensi. Pada kelompok anak, remaja, dan dewasa muda, obesitas akan berpengaruh pula pada perkembangan psikososial.^{2,3}

Di negara berkembang, jumlah anak sekolah dengan *overweight* terbanyak di kawasan Asia yaitu 60% populasi atau sekitar 10,6 juta jiwa.⁽⁴⁾ Penelitian perseorangan telah menggambarkan prevalensi obesitas pada masa anak 7-43% di Kanada, 7,3% pada umur 6-11 tahun di Inggris, dan 21,9% pada umur 12-17 tahun di Amerika Serikat.⁵ Pada penelitian di kota Tomohon dan Tondano pada tahun 2010 masing-masing memiliki prevalensi obesitas yang tinggi pada usia remaja masing-masing 35% dan 38,2%.⁶

Sebuah penelitian yang dipublikasikan dalam *American Journal of Epidemiology* mengungkapkan, obesitas yang dialami seseorang pada saat remaja berkaitan dengan peningkatan resiko kematian di usia paruh baya. Penelitian tersebut melibatkan 227 ribu pria dan wanita Norwegia yang

diukur tinggi dan berat badannya antara tahun 1963-1975 saat mereka berusia antara 14-19 tahun. Dengan mengikuti perkembangan mereka sampai tahun 2004, saat mereka rata-rata berusia 52 tahun, 9650 orang diantaranya meninggal karena obesitas.⁷

Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang Prevalensi Obesitas pada Remaja SMP Negeri 8 Manado.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian *Cross Sectional* dengan pendekatan dekskriptif. Penelitian inidilakukan pada bulan Agustus-Desember 2012 di SMP Negeri 8 Manado. Populasi dari penelitian ini adalah remaja yang berusia 13 sampai 18 tahun di SMP Negeri 8 Manado dan sampel penelitian ini siswa SMP Negeri 8 Manado kelas VII, VIII, IX menggunakan sumber data primer.

Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dengan instrumen yang digunakan adalah: Pita pengukur lingkar pinggang, meteran (*microtoise*), timbangan berat badan alat tulis menulis untuk mengukur berat badan, tinggi badan, dan lingkar pinggang. Data yang diperoleh kemudian dikumpulkan, diolah secara manual dan komputer kemudian ditampilkan dalam bentuk Tabel distribusi frekuensi.

HASIL PENELITIAN

Dari penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 8 Manado didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Jumlah obesitas pada siswa SMP Negeri 8 Manado berdasarkan ukuran lingkar pinggang Asia Pasifik

JenisKelamin	Jumlah siswa Obesitas berdasarkan IMT		Total
	CDC 2000		
	Non-Obes	Obes	
Laki-Laki	43	5	48
Perempuan	44	8	52
Total	87	13	100

Tabel 2. Jumlah Obesitas berdasarkan IMT CDC 2000 pada siswa SMP Negeri 8 Manado

JenisKelamin	JumlahsiswaObesitasberdasarkan IMT CDC 2000					Total
	Obes II	Obes I	Overweight	Normal	Underweight	
Laki-laki	0	3	2	28	15	48
Perempuan	2	7	2	27	14	52
Total	2	10	4	55	29	100

BAHASAN

Penelitian yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri8 Manado pada bulan Agustus-Desmber 2012 terhadap 100 orang siswa-siswi yang berusia 13-18 tahun berdasarkan ukuran lingkaran pinggang ditemukan 13 orang siswa-siswi yang mengalami obesitas yang terdiri dari 8 orang siswa dan 5 orang siswi, sedangkan berdasarkan IMT CDC 2000 ditemukan 12 siswa-siswi yang mengalami obesitas yang terdiri dari 9 orang siswa dan 3 orang siswi.

Berdasarkan hasil pemeriksaan lingkaran pinggang pada 100 populasi didapatkan 13 orang siswa-siswi yang mengalami obesitas dengan presentase sebesar 13% yang terdiri dari 8 orang siswa dengan presentase 8% dan 5 orang siswi dengan presentase sebesar 5%. Sedangkan jika diukur berdasarkan IMT CDC 2000 didapati 12 siswa-siswi yang mengalami obesitas dengan presentase sebesar 12% yang terdiri dari 9 orang siswa dengan presentase 9% dan 3 orang siswi dengan presentase sebesar 3%.

Berdasarkan Hasil Penelitian Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2010 yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan menyatakan prevalensi obesitas pada perempuan tertinggi yaitu di Sulawesi Utara, Kepulauan Bangka Belitung, dan Gorontalo dengan prevalensi yaitu 29,5%,22,8% dan 22,1%.⁸ Hasil inipun didukung oleh penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Manado dimana terdapat angka obesitas yang cukup tinggi pada kalangan remaja.

Perubahan gaya hidup dari masyarakat Indonesia terutama dipengaruhi perkembangan zaman baik masyarakat diperkotaan maupun di berbagai daerah atau desa tertentu yang berdampak pada pola makan masyarakat yang mengkonsumsi

makanan tinggi kalori, lemak, dan kolesterol pada makanan siap saji (*fast food*) serta kurangnya aktifitas fisik yang tidak mengimbangi asupan makanan yang masuk didalam tubuh.⁹

Penelitian ini dapat diketahui bahwa kehidupan masyarakat di kota Manado mempunyai kebiasaan mengkonsumsi aneka masakan laut terutama ikan karena secara geografis masyarakat bertempat tinggal didaerah dekat pantai. Asupan lemak yang tinggi berasal dari sumber makanan yang banyak mengandung karbohidrat seperti nasi dan umbi-umbian serta lemak yang berasal dari gorengan yang pada dasarnya sangat disukai terutama oleh remaja pada umumnya. Masyarakat kota Manado sering mengonsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi yang berasal dari daging yang banyak ditemukan terkandung dalam masakan Minahasa seperti sate babi, babi putar, babi kecap dan berbagai olahan daging lainnya yang sering disajikan pada warung-warung makan atau pada acara-acara masyarakat namun konsumsi karbohidrat dan lemak dari sumber makanan lain secara berlebihan dengan intensitas yang sering sangat berpengaruh dalam kenaikan berat badan dan obesitas.

Angka obesitas yang tinggi ini dipengaruhi juga oleh aktifitas fisik yang kurang. Peningkatan mekanisme dan kemudahan transportasi di masa industri sekarang ini, orang cenderung kurang gerak atau menggunakan sedikit tenaga untuk aktifitas sehari-hari. Menurut penelitian yang dilakukan Adityawarman (2007), anak inaktif dalam aktifitas fisiknya mempunyai rasio prevalensi sebesar 1,5 kali untuk mengalami obesitas. Selain itu kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi membuat para remaja lebih sering menghabiskan waktu duduk berjam-jam menonton TV dan

bermain games dikomputer sehingga kurang melakukan aktifitas fisik atau kegiatan diluar rumah seperti bermain sepak bola, badminton, olah raga atau lainnya.³

Prevalensi obesitas yang mengalami peningkatan berdampak munculnya berbagai penyakit degenerative karena erat hubungannya dengan peningkatan resiko sejumlah komplikasi yang dapat terjadi sendiri-sendiri atau secara bersamaan berupa hipertensi, dislipidemia, penyakit kardiovaskuler, stroke, diabetes mellitus tipe II, penyakit gallbladder, disfungsi pernafasan, gout, osteoarthritis, dan jenis kanker tertentu.³

SIMPULAN

1. Prevalensi obesitas pada remaja di Sekolah Menengah Pertama 8 Manado berdasarkan Lingkar Pinggang adalah sebesar 13%.
2. Prevalensi obesitas pada remaja di Sekolah Menengah Pertama 8 Manado berdasarkan IMT CDC 2000 adalah 12%.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tisnadjaja, Djajat. Bebas Kolesterol dan Demam Berdarah. Depok: Penebar Swadaya; 2006.

2. Putri, Rosiana. 2012. Hubungan Obesitas Dengan Gambaran Citra Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Universitas Indonesia (FIB UI).
3. Adityawarman. 2007. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Komposisi Tubuh pada Remaja. <http://eprints.undip.ac.id/22215/1/Aditya.pdf>. Akses 28 Oktober 2012
4. Nurjanah, Nunung. 2009. Deteksi Dini Obesitas Pada Anak dan Remaja Dengan Teknologi Heart Smart Kids. <http://fik.ui.ac.id>. Akses: 8 November 2012.
5. Wahab AS. Ilmu Kesehatan Anak Nelson. Ed. 15. Jakarta: EGC; 1999.p.216
6. Monijung, Ramona. 2011. Prevalensi Hiperurisemia Pada Remaja Obesitas di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Amurang Kabupaten Minahasa Selatan.
7. Ajibarang. 2008. Atasi Segera Obesitas Pada Remaja. <http://keperawatangun.blogspot.com>. Akses: 8 November 2012.
8. Riset Kesehatan Dasar Riskesdas 2010. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI 2010. <http://www.riskesdas.litbang.depkes.go.id/2010/>. Akses: 11 Desember 2012.
9. Siti Nurul Hidayati, Rudi Irawan, Boerhan Hidayat. Divisi Nutrisi dan Penyakit Metabolik Bagian/SMF Ilmu Kesehatan Anak FK UNAIR/RS. dr. Soetomo Surabaya. Obesitas pada anak. <http://www.pediatrik.com/buletin.pdf>. 2009. Akses: 7 Oktober 2012.