

PREVALENSI OBESITAS PADA REMAJA DI SMA KRISTEN TUMOUMOU KOTA BITUNG

¹Wulan Tuerah
²Aaltje Manampiring
²Fatimawali

¹Kandidat Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

²Bagian Kimia Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

Abstract: Obesity is a multifactorial disease, which is caused by excessive accumulation of fat tissue. So that it can be detrimental to health. Children who had obesity tend to have obesity during their adulthood. The school age of children have risks to get obesity. Ignoring breakfast and tend to consume fast food, tend to make teenagers at risk of suffering obesity. The research aim to identify the obese prevalence of adolescent at Tumou Tou Christian Senior High School Bitung City. The method of research used cross sectional descriptive approach. Samples were taken of 137 people aged 13-18 years by using simple random sampling. Based on the results of waist circumference there were 17 students obtained obese category. However, by using IMT examination there were only 5 students found obese category. Therefore, it can be concluded that the prevalence of obesity in adolescent is equal to 12.40% of the sample, and consists of 2.91% boys and 9.5% among girls.

Keyword: Obesity, Adolescent, Tumou Tou Christian Senior High School Bitung City.

Abstrak: Obesitas merupakan suatu penyakit multifaktorial, yang terjadi akibat akumulasi jaringan lemak berlebihan, sehingga dapat mengganggu kesehatan. Obesitas pada anak adalah faktor penentu yang sangat penting terhadap obesitas pada usia dewasa. Salah satu kelompok umur yang berisiko terjadinya obesitas adalah kelompok umur usiasekolah. Gaya hidup remaja saat ini yang sering melewatkan sarapan dan lebih suka mengkonsumsi *fast food* serta cenderung *sedentary life style*, membuat remaja berisiko untuk menderita obesitas. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui prevalensi obesitas pada remaja di SMA Kristen Tumou Tou Kota Bitung. Jenis penelitian yang digunakan bersifat cross sectional dengan pendekatan deskriptif. Sampel yang diambil sebanyak 137 orang dengan usia 13-18 tahun di SMA Kristen Tumou Tou Kota Bitung secara *simple random sampling*. Berdasarkan hasil pemeriksaan lingkaran pinggang pada 137 populasi didapatkan 17 siswa termasuk dalam kategori obesitas, namun dengan menggunakan pemeriksaan IMT ditemukan 5 orang siswa yang mengalami obesitas, sehingga dapat disimpulkan prevalensi obesitas pada remaja adalah sebesar 12,40% yang terdiri dari 2,91% remaja laki-laki dan 9,5% remaja perempuan.

Kata kunci: Obesitas, Remaja, SMA Kristen Tumou Tou Kota Bitung.

Obesitas atau kegemukan adalah kondisi tubuh yang memiliki jumlah cadangan lemak yang lebih banyak dibanding kebutuhannya.¹ Pada zaman dahulu obesitas merupakan lambang kemakmuran tetapi kini dianggap sebagai "penyakit modern" yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan

dikemudian hari.

Obesitas merupakan salah satu masalah yang diabaikan oleh kebanyakan orang dalam masyarakat sekarang ini.² Hal tersebut menjadi masalah diseluruh dunia karena prevalensinya yang meningkat pada orang dewasa dan anak baik dinegara maju

maupun negara sedang berkembang. Peningkatan ini terutama terlihat dalam sepuluh tahun terakhir, sehingga pada tahun 2002 sekitar 155 juta anak usia sekolah di seluruh dunia diperkirakan mengalami obesitas.³

Obesitas pada anak adalah faktor penentu yang sangat penting terhadap obesitas pada usia dewasa. Salah satu kelompok umur yang berisiko terjadinya gizi lebih adalah kelompok umur usia sekolah. Hasil penelitian Husaini yang dikutip Hadi (2004) mengemukakan bahwa, dari 50 anak yang mengalami gizi lebih, 86% akan tetap obesitas hingga dewasa dan dari 50 anak perempuan yang obesitas, 80% akan tetap obesitas hingga dewasa.⁴

Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdesnas) tahun 2013, prevalensi kegemukan pada anak ≥ 15 tahun adalah 26,6%. Prevalensi obesitas tertinggi di DKI Jakarta yaitu 39,7% dan diikuti dengan Sulawesi Utara sekitar 37%. Terdapat 15 provinsi yang memiliki prevalensi kegemukan pada anak ≥ 15 tahun di atas angka nasional, yaitu Provinsi DKI Jakarta, Sulawesi Utara, Gorontalo, Papua, Bangka Belitung, Kalimantan Timur, Papua Barat, Sulawesi Selatan, Sumatera Utara, Sumatera Barat, Kepulauan Riau, Maluku Utara, Maluku, Sulawesi Tengah, DI Yogyakarta.⁵

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja di Kabupaten Minahasa Induk tahun 2013 sebesar 26,33% yang terdiri dari 4,30% remaja laki-laki dan 22,03% remaja perempuan;⁶ prevalensi remaja obesitas di SMK Negeri 1 Tumpaan Kabupaten Minahasa Selatan sebesar 32,4%;⁷ dan prevalensi remaja obesitas di Kota Tomohon pada tahun 2010 sebesar 35%.⁸

Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas pada remaja, antara lain faktor genetik karena obesitas cenderung merupakan penyakit yang diturunkan sehingga diduga memiliki penyebab genetik. Bila kedua orang tua obese, 80% anaknya menjadi obese; bila salah satu orang tua obese, kejadian obese menjadi 14%.⁹ Faktor psikologi mempengaruhi kebiasaan pola

makannya. Banyak orang yang memberikan reaksi terhadap emosinya dengan makan-makanan yang mengandung kalori atau kolestrol tinggi. Salah satu gangguan emosi adalah persepsi diri yang negatif. Gangguan ini merupakan masalah yang serius pada banyak dewasa muda yang menderita obesitas.¹⁰ Faktor lingkungan dan aktivitas fisik. Suatu penelitian menunjukkan bahwa terlihat adanya perubahan gaya hidup yang menjurus pada penurunan aktifitas fisik, seperti ke sekolah dengan naik kendaraan, kebiasaan anak bermain computer, nonton TV atau video. Selain itu juga ketersediaan dan harga dari *junk food* yang mudah terjangkau akan berisiko menimbulkan obesitas.¹¹

Selama ini belum banyak dilakukan penelitian tentang obesitas pada remaja di Manado. Oleh karena itu, penelitian ini diadakan dengan tujuan untuk mengetahui prevalensi obesitas pada remaja di SMA Kristen Tumou Tou Kota Bitung.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode cross sectional (potong lintang) dengan pendekatan deskriptif. Penelitian dilaksanakan di SMA Kristen Tumou Tou Kota Bitung. Waktu penelitian mulai bulan Oktober sampai Januari 2012. Populasi adalah seluruh siswa kelas 1-3 SMA Kristen Tumou Tou Kota Bitung yang berjumlah 225 orang, yang memenuhi kriteria inklusi (berusia 13-18 tahun, sehat, terdaftar sebagai siswa dan aktif sekolah yang bersedia menjadi responden) dan eksklusi (memiliki penyakit kronis, menderita kelainan homeostasis atau hemostasis, berusia 13-18 tahun yang tidak bersedia dijadikan sampel penelitian) dan diambil 137 orang sebagai subjek secara simple random sampling untuk dilakukan pengukuran IMT dan lingkar pinggang.

Pengambilan data dilakukan melalui 3 cara, antara lain; pengukuran berat badan dilakukan menggunakan timbangan berat badan (satuan dalam kg), pengukuran tinggi badan menggunakan alat ukur tinggi badan 'microtoice' dalam posisi berdiri (satuan

dalam sentimeter) sedangkan peng-ukuran lingkaran pinggang menggunakan pita pengukur (satuan dalam sentimeter). Hasil pengukuran kemudian diterjemahkan ke dalam nilai IMT (kg/m^2) dimana obesitas pada remaja seseorang yang memiliki jumlah IMT melebihi persentil $\geq 95^{\text{th}}$ (CDC, 2000) dan berdasarkan nilai ukuran lingkaran pinggang, untuk laki-laki $>90\text{cm}$ dan untuk perempuan $>80\text{cm}$ (*International Diabetes Federation, 2005*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pemeriksaan lingkaran pinggang pada 137 orang siswa yang berusia 13-18 tahun didapatkan 17 orang siswa yang mengalami obesitas dengan presentasi sebesar 12,40% yang terdiri dari 4 orang remaja laki-laki dengan presentase 2,91% dan 13 orang remaja perempuan dengan presentase 9,5%. Namun dengan menggunakan pemeriksaan IMT ditemukan 5 orang siswa yang mengalami obesitas yang terdiri dari 3 orang remaja laki-laki dengan presentase 2,18% dan 2 orang

remaja perempuan dengan presentase 1,45%.

Tabel 1 menunjukkan dari 137 orang remaja yang diukur lingkaran pinggangnya ditemukan 17 orang remaja yang mengalami obesitas, terdiri dari 4 orang remaja laki-laki (2,91%) dan 13 orang remaja perempuan (9,5%), sedangkan untuk 120 (87,60%) siswa lain yang diukur lingkaran pinggangnya tidak mengalami obesitas atau memiliki berat badan yang normal.

Tabel 2 menunjukkan dari 137 orang remaja yang diukur IMT ditemukan 5 orang remaja yang mengalami obesitas, terdiri dari 3 orang remaja laki-laki (2,18%) dan 2 orang remaja perempuan (1,45%), sedangkan untuk 132 (96,35%) siswa lain yang diukur IMT tidak mengalami obesitas atau memiliki berat badan yang normal.

Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di Indonesia lebih banyak di derita oleh perempuan.¹² Berdasarkan riskesdas 2013 pada perempuan, presentase kenaikannya menjadi 35% dari 26% pada tahun 2010. Bahkan tahun ini prevalensi obesitas tertinggi di provinsi Sulawesi Utara dengan presentase 19,5%.⁵

Tabel 1. Prevalensi obesitas pada remaja di SMA Kristen Tumou Tou Kota Bitung berdasarkan pengukuran lingkaran pinggang

No	Jenis Kelamin	N	Lingkaran Pinggang		
			Normal (%)	Obesitas (%)	%
1	Laki-laki	81	77 (56,20)	4 (2,91)	100
2	Perempuan	56	43 (31,38)	13 (9,5)	100
Total		137	120 (87,60%)	17 (12,40%)	100

Tabel 2. Prevalensi obesitas pada remaja di SMA Kristen Tumou Tou Kota Bitung berdasarkan pengukuran IMT

No	Jenis Kelamin	N	Indeks Massa Tubuh		
			Normal (%)	Obesitas (%)	%
1	Laki-laki	81	78 (56,93)	3 (2,18)	100
2	Perempuan	56	54 (39,41)	2 (1,45)	100
Total		137	132 (96,35%)	5 (3,64%)	100

Seperti penelitian yang telah dilakukan pada tahun 2012 di Kota Bitung, didapatkan sebesar 24% yang terdiri dari 3% remaja laki-laki dan 21% remaja perempuan. Data

ini juga sebanding dengan hasil pemeriksaan yang dilakukan di SMA Kristen Tumou Tou Kota Bitung adalah 2,91% remaja laki-

laki dan remaja perempuan dengan presentase 9,5%.

Secara keseluruhan dengan data yang diperoleh obesitas sentral cukup tinggi pada remaja di Kota Bitung. Berbagai faktor menurut Stettler N, et al dalam Ratu ayu, menyatakan bahwa obesitas dapat disebabkan karena asupan makanan berlebih yang berasal dari jenis makanan olahan serba instan, minuman *soft drink*, makanan jajanan seperti makanan cepat saji (burger, pizza, hot dog), konsumsi serat seperti buah dan sayur yang tidak mencukupi kurangnya aktifitas fisik baik kegiatan harian maupun latihan fisik terstruktur dan kebiasaan merokok. Menurut Ratu Ayu, bahwa remaja yang tidak rutin berolahraga memiliki risiko obesitas sebesar 1,35 kali dibandingkan dengan remaja yang rutin berolahraga.¹³

Penelitian yang dilakukan di SMA Kristen Tumou Tou Kota Bitung menunjukkan terdapat beberapa remaja yang mengalami obesitas sehingga perlu dilakukan pencegahan sedini mungkin, misalnya pengaturan pola makan, pembatasan minuman alcohol, dan makanan tinggi lemak dapat menurunkan berat badan. Hal ini dikarenakan obesitas dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular dan diabetes mellitus. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Citra dan Retnaningsih menunjukkan bahwa pola makan yang teratur dan bertambahnya aktifitas fisik yang dilakukan akan mencegah terjadinya obesitas di kalangan remaja.

SIMPULAN

Penelitian yang telah dilakukan terhadap remaja di SMA Kristen Tumou Tou Kota Bitung yang berusia 13-18 tahun, dapat mengambil kesimpulan bahwa prevalensi obesitas pada remaja adalah sebesar 12,40% yang terdiri dari 2,91% remaja laki-laki dan 9,5% remaja perempuan.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian prevalensi obesitas pada remaja di SMA Kristen Tumou Tou Kota Bitung, maka disarankan:

1. Perlu memberikan perhatian sedini mungkin terhadap tingkat obesitas terutama kepada perempuan dan tidak terkecuali juga pada laki-laki, serta memberikan edukasi pada siswa-siswi untuk lebih mengatur pola makan secara teratur dan menyeimbangkannya dengan aktivitas fisik yang cukup.
2. Adanya kerjasama antara Dinas Kesehatan Kota Bitung dan Dinas Pendidikan Kota Bitung untuk melakukan penyuluhan di sekolah-sekolah mengenai obesitas dan pencegahannya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Obesitas dan kegemukan 2013.. Available at: <http://obesitaspadaanak.com/obesitas-dan-kegemukan/>
2. World Health Organisation. Controlling the global obesity epidemic. 2012. Available at: <http://who.int/nutrition/topics/obesity/en/>
3. Lobstein T, et al. Obesity Prevention. Jurnal Kedokteran. 2004;8:45
4. Hadi H, Huryati E. 2004. Aktivitas Fisik pada Remaja SLTP Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul serta hubungannya dengan obesitas. Jurna: Gizi Klinik Indonesia. Vol:1 no: 2.
5. Riset Kesehatan Dasar Nasional. 2010. Available at: www.litbang.depkes.go.id
6. Kussoy EK. Prevalensi obesitas pada remaja di Kabupaten Minahasa [skripsi]. Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi; 2013
7. Kumaat G. Prevalensi hiperurisemia pada remaja obesitas di SMK Negeri 1 Tumpaan Kabupaten Minahasa Selatan [skripsi]. Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi; 2011
8. Kussoy DWK. Prevalensi hiperurisemia pada remaja obesitas di Kota Tomohon [skripsi]. Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi; 2010
9. Syarif DR. Childhood obesity: Evaluation and management. Surabaya; 2003. Hal 123-39
10. Mutadin Z. Obesitas dan faktor penyebabnya. 2002. Available at: http://www.e-psikologi.com/epsi/individual_detail.asp?id=378 (diakses 7 september 2013)
11. UB, Handoyo, Rohadi P. Hubungan obesitas dengan risiko obstructive sleep

- apnea (osa) pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. 2012; 8:45
- 12.** Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Gizi dan kesehatan masyarakat. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2009
- 13.** Stettler N dalam Ratu A. Infant weight gain and childhood overweight status in a multicenter. *Pediatrics*. 2011