

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas merupakan kondisi kesehatan kronis, yang ditandai oleh adanya penimbunan lemak yang berlebih daripada yang diperlukan untuk fungsi tubuh yang normal. Obesitas atau kegemukan dari segi kesehatan merupakan penyakit salah gizi sebagai akibat dari konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhan. Obesitas menjadi masalah epidemi diseluruh penjuru dunia. Perubahan gaya hidup yang menyebabkan peningkatan kalori dan penurunan penggunaan energi diduga sebagai penyebabnya (Soetjningsih dan Gde Ranuh, 2013). Asupan energi diperoleh dari makanan tinggi kalori sedangkan rendahnya pengeluaran energi dapat disebabkan oleh kurangnya aktifitas fisik (KKRI, 2012)

Kelebihan berat badan adalah masalah kesehatan yang terus meningkat di dunia. Di Indonesia obesitas terjadi pada semua kelompok umur dan strata sosial ekonomi. Obesitas merupakan masalah yang serius karena berlanjut hingga usia dewasa (Mistry dan Puthussery, 2015) Obesitas merupakan salah satu masalah yang dihadapi Indonesia selain kekurangan nutrisi. Ketimpangan pendapatan yang menyertai pertumbuhan ekonomi Indonesia dapat memperburuk masalah yang dihadapi Indonesia tersebut (Hanandita dan Tampubolon, 2015)

Secara keseluruhan, sekitar 13% populasi dewasa di dunia (11% laki-laki dan 15% perempuan) yang mengalami obesitas dan 39% dari orang dewasa berusia 18 tahun keatas (38% pria dan 40% wanita) mengalami kelebihan berat badan (WHO, 2015). Di Indonesia kasus obesitas pada remaja juga meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2007 terdapat 18,8% kasus, 2013 terdapat 26,6 kasus dan di tahun 2018 terdapat 31,0% kasus (Riskesdas, 2018). Prevalansi angka obesitas pada remaja di tingkat Provinsi Jawa Tengah sebesar 25% (Riskesdas, 2018)

Penyebab obesitas pada remaja sendiri diduga adanya interaksi antara faktor genetik dan faktor non genetik. Faktor genetik diantara salah satu atau kedua orang tua menderita obesitas, sehingga kemungkinan anaknya juga dapat terjadi obesitas (Mistry dan Puthussery, 2015). Faktor non genetik diantaranya kurangnya aktifitas fisik, perilaku menetap seperti terlalu lama menonton televisi atau bermain game, nutrisi yang berlebih, dan sosial ekonomi. Faktor sosial dan ekonomi seperti gaya hidup diantaranya, pola

makan, pendapatan orang tua, tingkat pendidikan orang tua mempengaruhi obesitas pada remaja (Sihadi, 2012).

Kini remaja menggunakan waktu luangnya untuk kegiatan yang tidak aktif (kurang gerak), mengkesampingkan nilai gizi suatu makanan yang dikonsumsi seperti makan-makanan olahan pabrik dengan pengawet, makanan cepat saji dan yang lainnya. Pola makan seperti makanan dengan jumlah yang sangat besar, makanan tinggi energi seperti tinggi lemak, tinggi karbohidrat dan salah memilih makanan seperti, makanan dalam kemasan dan minuman ringan (Payab et al., 2015). Seperti yang telah disebutkan mengenai penyebab obesitas, munculnya wabah covid-19 juga mempengaruhi angka kenaikan berat badan pada remaja. Hal ini terjadi karena perubahan perilaku aktivitas yang mana mengalami penurunan aktivitas fisik dan perilaku makan yaitu peningkatan keragaman konsumsi makanan, peningkatan frekuensi makan dan peningkatan jumlah konsumsi makanan. Contoh perubahan hidup yang seperti itu yang pada akhirnya membuat perubahan berat badan menjadi berlebih (Utami Milenia dkk, 2020)

Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktoral diantaranya peningkatan makanan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktifitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status ekonomi, program diet, usia, jenis kelamin (Kurdanti dkk, 2015). Perlu dilakukan upaya pencegahan dan penanggulangan faktor resiko obesitas dengan menanamkan pendidikan kesehatan pada remaja sejak dini melalui peningkatan KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi), seperti gerakan anti rokok, gerakan cinta serat (sayur dan buah) serta membudayakan aktifitas fisik.

Masalah obesitas pada remaja penting untuk segera ditangani karena beresiko terhadap penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, dan hipertensi saat dewasa (Muhammad, 2019). Selain dari permasalahan kesehatan adalah dilihat dari kacamata psikologi. Permasalahan psikologi lebih banyak terjadi pada remaja dengan obesitas dibandingkan remaja dengan gizi normal. Gangguan atau permasalahan psikososial dapat disebabkan karena stigma. Stigma obesitas membuat remaja tidak puas terhadap citra tubuhnya dan memiliki harga diri yang rendah yang dapat memicu perilaku perundungan (dalam bentuk fisik: didorong, dipukul dll, juga dapat berupa ejekan dan dikucilkan). Bentuk perundungan tersebut dapat memberi dampak depresi pada remaja dengan obesitas (Utami Putri dkk, 2018). Obesitas juga mempengaruhi psikis pada remaja. Penampilan dari remaja dengan kelebihan berat badan biasanya mendapatkan stigma buruk dari lingkungan sekitar sehingga berdampak pada konsep diri remaja. Gambaran penilaian konsep diri dapat diketahui melalui rentang reson

diri sendiri dan lingkungan yang memandang dirinya. Konsep diri terdiri dari: gambaran diri (*body image*), ideal diri, harga diri, peran dan identitas. Remaja dengan obesitas pada umumnya memiliki citra diri yang negatif. Hal ini dikarenakan pada masa remaja banyak orang yang mengutamakan penampilan fisik. Misalnya menonjolkan hal-hal fisik yang nampak dari luar dengan tujuan menarik perhatian lawan jenis. Dan daripada remaja laki-laki, remaja perempuan dengan obesitas hampir seluruhnya mempunyai citra diri yang negatif. Hal itu disebabkan keinginan untuk tampil sempurna seringkali diartikan dengan memiliki tubuh yang ramping/langsing dan proporsional (Claudia, 2016).

Peran orang tua dalam memantau penurunan berat badan anak sangat efektif dilakukan. Orang tua menyediakan nutrisi yang seimbang dengan metode *food rules*. Seluruh anggota keluarga ikut berpartisipasi dalam program diet, mengubah perilaku makan, dan aktivitas yang mendukung keberhasilan anak, serta menjadi bagian dari keseluruhan program komprehensif tersebut (Mariam, 2016). Orang tua juga dapat membantu kemungkinan anak mengalami kelebihan berat badan dengan mengurangi waktu menonton televisi. Mengikutsertakan anak dalam olahraga atau dalam kegiatan fisik lain serta hidup sehat dan menjadi contoh orang tua yang aktif bagi anak-anaknya (Santrock, 2011).

Perbaiki gizi pada remaja melalui intervensi gizi spesifik seperti pendidikan gizi, fortifikasi dan suplementasi serta penanganan penyakit penyerta perlu dilakukan. Tujuannya untuk meningkatkan status gizi pada anak khususnya usia remaja, memutuskan rantai inter-generasi masalah gizi. Peringatan hari gizi Nasional (HGN) dijadikan sebagai momentum menyebarluaskan informasi dan promosi kepada masyarakat tentang pentingnya gizi yang optimal.

Mengapa penulis tertarik mengambil judul obesitas pada remaja? Hal tersebut dikarenakan selain obesitas mempengaruhi kesehatan tubuh juga berdampak dari kesehatan psikologi remaja. Terlebih pada remaja putri yang mana memiliki penilaian negatif terhadap tubuhnya dan mereka memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap hubungan interpersonal. Remaja putri memiliki korelasi yang lebih tinggi pada persepsi berat badan jika dibandingkan dengan remaja putra (Utami Putri dkk, 2018).

B. Batasan Masalah

Obesitas merupakan salah satu permasalahan yang dapat dialami oleh semua kalangan usia baik dari anak-anak hingga lansia. Pada kesempatan kali ini tema yang akan dibahas oleh penulis adalah obesitas/ kondisi berat badan berlebih yang terjadi pada remaja

yang mana angka kejadiannya di dunia maupun di Indonesia sendiri menunjukkan prevalansi yang cukup banyak.

Penyebab obesitas pada remaja sendiri diduga adanya interaksi antara faktor genetik dan faktor non genetik. Faktor genetik diantara salah satu atau kedua orang tua menderita obesitas, sehingga kemungkinan anaknya juga dapat terjadi obesitas (Mistry dan Puthussery, 2015). Sedangkan dari faktor non genetik diantaranya Pola makan seperti makanan dengan jumlah yang sangat besar, makanan tinggi energi seperti tinggi lemak, *Junk food*, makanan tinggi karbohidrat dan salah memilih makanan seperti, makanan dalam kemasan dan minuman ringan (Payab et al., 2015). Berbagai macam masalah yang dapat dialami penderita obesitas sendiri adalah gangguan aktivitas, gangguan pola nafas, gangguan nutrisi lebih dari kebutuhan tubuh dan gangguan konsep diri. Sedang untuk jangka panjangnya, paa penderita obesitas juga dapat mengalami komplikasi seperti hiperlipidemia, hipertensi, resistensi insulin, arteriosklerosis, dan penyakit jantung koroner (Soetjiningsih dan Gde Ranuh, 2013).

Berdasarkan latar belakang diatas yang telah ditulis oleh penulis, maka penulis merumuskan masalahnya yaitu bagaimana asuhan keperawatan pada anak usia remaja dengan obesitas. Hal ini dikarenakan angka kejadian obesitas di dunia maupun di Indonesia terbilang cukup besar, namun belum banyak kebijakan berarti dari pemerintah untuk menangani penyakit tidak menular (PTM) ini, khususnya obesitas. Padahal penyakit obesitas apabila tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan komplikasi serius bagi penderitanya bahkan dapat berujung kematian.

Di tempat peneliti melakukan penelitian ditemukan kasus remaja dengan obesitas sebanyak 5 kasus. Tiga kasus pada remaja putri dan dua kasus pada remaja putra. Tiga diantaranya memiliki riwayat keluarga dengan obesitas. Dari ke enam penderita obesitas ini mengatakan hal yang sama yaitu mengaku kurang olah raga, sering makan-makanan cepat saji, dan sering mengkonsumsi gorengan.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui dan memberikan asuhan keperawatan keluarga dengan remaja obesitas

2. Tujuan Khusus

a. Mendeskripsikan dan melakukan pengkajian keperawatan pada remaja dengan obesitas

- b. Mendeskripsikan dan mendiagnosis keperawatan keluarga pada klien remaja obesitas
- c. Mendeskripsikan dan menyusun rencana keperawatan pada remaja dengan obesitas
- d. Mendeskripsikan dan melakukan implementasi keperawatan pada remaja dengan obesitas
- e. Mendeskripsikan dan melakukan evaluasi hasil pada remaja dengan obesitas

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Sebagai sumber ilmu dan menambah wawasan pengetahuan bagi pelaksanaan penelitian keperawatan yang membahas tentang asuhan keperawatan obesitas pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan STIKES Muhammadiyah Klaten

Laporan studi kasus ini diharapkan dapat menjadi referensi khususnya bagi mahasiswa/ mahasiswi STIKES Muhammadiyah Klaten dan dapat memberikan masukan bagi Institusi mengenai studi kasus pada pasien dengan obesitas pada remaja.

b. Bagi perawat

Sebagai *care giver* dalam peningkatan pemberian asuhan keperawatan pada remaja dengan obesitas.

c. Bagi remaja

Sebagai penambah wawasan dan informasi terkait pemberian asuhan keperawatan pada remaja dengan obesitas. Serta menambahkan wawasan pengetahuan kepada remaja bagaimana cara mengetahui tanda gejala, pencegahan serta pengobatan obesitas.

d. Bagi peneliti/penulis

Dapat memperoleh pengalaman dalam pengaplikasian hasil riset keperawatan khususnya studi kasus mengenai implementasi pada klien dengan obesitas.

