

Hubungan Obesitas dengan Perubahan Perilaku pada Remaja di SMPN 4 Bandar Lampung

Putri Giani Purnamasari¹, Khairun Nisa Berawi², Fitria Saftarina³

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung,

²Bagian Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

³Bagian Kedokteran Komunitas-Okupasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Obesitas (*overweight*) merupakan dasar dari berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi dan penyakit kardiovaskuler yang saat ini masih menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia dan dunia. Remaja adalah periode transisi yang melibatkan perubahan fisiologis, psikologis dan sosial yang dapat berkontribusi terhadap pengembangan ke arah kelebihan berat badan atau obesitas. Rasa takut menjadi obesitas lebih banyak terjadi pada remaja perempuan dibandingkan pria dan hal ini menjelaskan mengapa upaya melangsingkan tubuh biasanya dipandang sebagai persoalan perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara obesitas dengan perubahan perilaku pada remaja SMP usia 14-16 tahun di SMPN 4 Bandar Lampung. Penelitian ini adalah penelitian analitik komparatif dengan menggunakan *cross sectional study*. Pengambilan subjek menggunakan metode *case control* dan alat ukur berupa kuesioner. Analisis data dilakukan dengan uji *chi-square*. Penelitian dilakukan terhadap 77 responden dengan sejumlah 48 responden (62,3%) mengalami obesitas dan 29 responden (37,7%) tidak mengalami obesitas. Sedangkan sebanyak 20 responden (26,0%) memiliki perilaku yang bermasalah dan 57 responden (74,0%) memiliki perilaku tidak bermasalah. Hasil uji *chi square* didapatkan nilai p yaitu 0,015 menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara obesitas dengan perubahan perilaku pada remaja di SMPN 4 Bandar Lampung.

Kata Kunci: Obesitas, perilaku, remaja

The Relationship Between Obesity and Teenagers Behaviour Changes In SMPN 4 Bandar Lampung

Abstract

Obesity (*overweight*) is a fundamental disease from non-communicable diseases such as diabetes, hypertension and cardiovascular disease who still becomes a major health issue in Indonesia and the world. Teenager is a transition period which involves changes in physiological, psychological, social and can possibly develop into overweight or obesity. The fear of being obese is more common in girls than boys, and this explains why an effort to lose weight is mostly found in girls. This study aimed to determine the relationship between obesity and teenagers behavioral changes in 14-16 years old of SMPN 4 Bandar Lampung students. It was a comparative analytic with cross-sectional study. The sampling method used a case-control and using a questionnaire as a measuring tool. Data was then analyzed with chi-square test. The study was conducted against 77 respondents with 48 respondents (62.3%) were obese and 29 respondents (37.7%) not obese. While as many as 20 respondents (26.0%) had a problematic behaviour and 57 respondents (74.0%) did not have a problematic behaviour. Result of chi square test with p-value was 0.015. There was a significant association between obesity with the teenagers behaviour change in SMP Negeri 4 Bandar Lampung.

Keywords: Behaviour, obesity, teenagers

Korespondensi: Putri Giani Purnamasari, alamat: Jl. Panglima Polim Gang Asoka 21B Segala Mider Tanjung Karang Barat, HP: 081373056300, email: putrigianip@yahoo.com

Pendahuluan

Obesitas atau *overweight* merupakan akar dari berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi dan penyakit kardiovaskuler yang saat ini masih menjadi masalah kesehatan yang utama di Indonesia dan diperkirakan akan sangat meningkat di tahun 2020. Hal ini merupakan masalah kesehatan utama baik di negara maju maupun

negara berkembang. Prevalensi obesitas meningkat antara tahun 1999-2000 dan 2007-2008.¹ Menurut data 2007-2008 yang diperoleh *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) menunjukkan bahwa 16,9% anak-anak dan remaja yang berumur 2-19 tahun mengalami obesitas. Remaja yang mengalami obesitas cenderung menjadi obesitas pada saat dewasa dan lebih

berisiko menimbulkan masalah kesehatan seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, beberapa jenis kanker dan osteoarthritis.^{2,3} Selain itu, akibat lain yang ditimbulkan yaitu mempunyai risiko yang lebih besar mengalami masalah tulang dan sendi, *sleep apnea* dan masalah sosial serta psikologis seperti stigmatisasi dan rendahnya kepercayaan diri.^{4,5}

Menurut data Riskesdas tahun 2017 prevalensi nasional gemuk pada usia 13-15 tahun adalah Prevalensi kegemukan (berat badan lebih+obese) pada orang dewasa di Provinsi Lampung dibawah angka 22%, yang berarti belum menjadi masalah. Kota Bandar Lampung memiliki prevalensi kegemukan pada orang dewasa yang tinggi. Dari 10 kabupaten di Provinsi Lampung, ada 3 diantaranya memiliki masalah obese yang tinggi dengan prevalensi di atas 10% yaitu: Kabupaten Lampung Barat 10,3, Kota Bandar Lampung 11,1 dan Kota Metro 9,9.

Perilaku adalah tanggapan atau reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungan.⁸ Dari pandangan biologis perilaku merupakan suatu kegiatan atau aktifitas organisme yang bersangkutan. Perilaku merupakan tindakan atau perbuatan suatu organisme yang dapat diamati dan bahkan dapat dipelajari.⁹

Remaja adalah periode transisi yang melibatkan perubahan fisiologis, psikologis dan sosial yang dapat berkontribusi terhadap pengembangan ke arah kelebihan berat badan atau obesitas. Sejumlah faktor predisposisi telah diidentifikasi yang mencakup disposisi genetik, diet, aktivitas fisik dan faktor lingkungan. Faktor genetik dan metabolik membuat pondasi dasar dimana budaya, faktor lingkungan dan sosial tergabung untuk menentukan berat badan. Karena akar dari obesitas pada dewasa dan dampak berikutnya pada morbiditas ditetapkan pada masa anak-anak dan identifikasi awal faktor risiko akan berhubungan dan menghasilkan implikasi penting bagi kesehatan masyarakat.¹⁰

Pada masa remaja terjadi perubahan fisik, biologis dan kognitif yang cepat dan drastis. Perubahan yang cepat ini menimbulkan respon tersendiri bagi remaja berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya. Remaja sering merasa tidak

puas dengan *body image* atau citra tubuh dan ingin untuk mengubah tubuh mereka, terutama menurunkan berat badan. Remaja *overweight* dan obesitas lebih sering merasa tidak puas dengan citra tubuh mereka dan *self-esteem* atau harga diri yang rendah. Mereka berisiko berkembang menjadi depresi dan mungkin remaja yang obesitas lebih sulit untuk mempunyai teman baru.¹¹

Penelitian di negara-negara maju menunjukkan bahwa tidak hanya beberapa orang dengan status gizi *underweight* yang merasa bahwa mereka gemuk, tetapi juga banyak orang dengan status gizi obesitas tidak menyadari bahwa berat badan mereka terlalu tinggi.¹¹⁻¹⁵

Keinginan bentuk tubuh yang tidak sesuai mungkin mempengaruhi individu untuk penurunan berat badan yang tidak sehat.¹⁶ Di negara maju, tubuh kurus adalah yang ideal dan disukai dikalangan perempuan, namun di negara berkembang, tubuh berat lebih diinginkan meskipun ada pergeseran ke arah tubuh kurus antara orang-orang dari kelas yang lebih tinggi di negara-negara di Timur Tengah.^{17,18} Rasa takut menjadi gemuk lebih banyak terjadi pada perempuan daripada pria, dan hal ini menjelaskan mengapa upaya melangsingkan tubuh biasanya dipandang sebagai persoalan perempuan.¹⁹ Persepsi diri tentang berat badan adalah salah satu faktor yang memotivasi perilaku pengendalian berat badan. Persepsi yang akurat terhadap berat badan memungkinkan perilaku pengendalian berat badan yang tepat.^{20,21} Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara obesitas dengan perubahan perilaku pada remaja SMP usia 14-16 tahun di SMPN 4 Bandar Lampung.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelatif dengan pendekatan *case control*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 4 Bandar Lampung. Penelitian dilakukan pada bulan Maret sampai April 2016. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi berusia 14-16 tahun di di SMP Negeri 4 Bandar Lampung. Sampel penelitian diambil dari sebagian populasi dan dihitung menggunakan

rumus *case control*, sehingga didapatkan hasil 77 responden. Jenis spesifik *random sampling*.

Kriteria inklusi penelitian adalah siswa dan siswi berusia 14-16 tahun di SMP Negeri 4 Bandar Lampung, bersedia mengikuti penelitian, dan menandatangani surat persetujuan. Kriteria eksklusi penelitian adalah siswa dan siswi yang tidak hadir saat dilakukan penelitian serta siswa dan siswi yang mengundurkan diri.

Variabel independen penelitian adalah obesitas, sedangkan variabel dependen penelitian ini adalah perubahan perilaku pada remaja SMP usia 14-16 tahun di SMP 4 Bandar Lampung. Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu timbangan berat badan, meteran tinggi badan, kalkulator, alat tulis, formulir *informed consent*, serta kuesioner penelitian.

Data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis menggunakan uji univariat untuk menentukan distribusi frekuensi tiap variabel dan uji bivariat menggunakan uji statistik *Chi Square* dengan uji alternatif *Uji Fisher's Exact* untuk mengetahui hubungan antar variabel. Analisis bivariat dilakukan untuk menentukan *p-value* (*p*) dan dibandingkan dengan nilai alpha ($\alpha=0,05$). Nilai *p-value* kurang dari nilai alpha ($p\text{-value} < \alpha$), maka memiliki hubungan bermakna antara variabel independen dan dependen. Penelitian ini telah lolos uji kaji etik dengan surat keterangan nomor 1183/UN26.8/DL/2016.

Hasil

Sebanyak 77 responden yang telah sesuai dengan kriteria penelitian kemudian diminta untuk mengisi kuesioner penelitian dan dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan serta penghitungan IMT. Distribusi status gizi responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Status Gizi

Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Obesitas	48	62,3
Tidak obesitas	29	37,7

Berdasarkan uji univariat pada Tabel 1, sebanyak 48 responden mengalami obesitas

(62,3 %), sedangkan terdapat 29 responden yang tidak mengalami obesitas (37,7 %).

Tabel 2. Distribusi Perilaku

Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Perilaku bermasalah	20	26,0
Perilaku tidak bermasalah	57	74,0

Berdasarkan uji univariat pada Tabel 2, maka didapatkan sebanyak 20 responden mengalami perilaku bermasalah (26,0 %), sedangkan terdapat 57 responden yang memiliki perilaku tidak bermasalah (74,0 %).

Analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square*. Berikut dapat dilihat pada Tabel 3 mengenai hubungan antara obesitas dan perubahan perilaku.

Tabel 3. Hubungan Antara Obesitas dengan Perubahan Perilaku

Kategori	Perilaku		p-value
	Bermasalah	Tidak Bermasalah	
Obesitas	17	31	0,015
Tidak obesitas	3	26	
Total	20	57	

Berdasarkan tabel 3, sebanyak 17 responden mengalami obesitas dan perilaku bermasalah serta terdapat 31 responden yang mengalami obesitas dan tidak mengalami perilaku bermasalah. Selain itu terdapat 3 responden yang tidak mengalami obesitas dan mengalami perilaku bermasalah serta terdapat 26 responden yang tidak mengalami obesitas dan tidak mengalami perilaku bermasalah.

Hasil analisis uji *Chi Square* menunjukkan nilai *p-value* $< 0,05$ yakni 0,015 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara obesitas dan perubahan perilaku pada remaja SMP usia 14-16 tahun di SMP 4 Bandar Lampung.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa pada responden obesitas terdapat 17 orang yang mengalami perilaku bermasalah dan 31 orang yang tidak mengalami perilaku bermasalah. Sedangkan pada responden yang tidak

mengalami obesitas terdapat 3 orang yang mengalami perilaku bermasalah dan 26 orang yang tidak mengalami perilaku bermasalah. Pada responden dengan perilaku bermasalah didapatkan responden yg mengalami perilaku bermasalah lebih banyak pada reponden dengan obesitas dibandingkan respondeng yang tidak obesitas. Berdasarkan uji statistik yang telah dilakukan, didapat nilai *P-value* <0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan perilaku.

Remaja yang mengalami obesitas memiliki pandangan berbeda-beda terhadap dirinya. Pada masa remaja biasanya mulai bersibuk diri terhadap penampilan mereka dengan memberikan perhatian yang lebih pada tubuh yang ideal, ingin lebih tinggi tentu saja ingin memiliki badan yang ideal. Keinginan ini disebabkan karena remaja sering merasa tidak puas terhadap penampilannya. Ketidakpuasaan ini akhirnya membuat remaja merasa tidak percaya diri dan menganggap penampilan dirinya sebagai suatu yang menakutkan. Pada masa remaja sangat mementingkan penampilan, penyimpangan dari tipe tubuh mereka dapat diasosiasikan dengan kehilangan harga diri.²² Remaja yang mengalami obesitas biasanya akan menjadi pasif dan depresi, karena sering tidak dilibatkan pada kegiatan yang dilakukan teman sebayanya.²³

Simpulan

Prevalensi obesitas pada siswa berusia 14-16 tahun di SMPN 4 Bandar Lampung yaitu sebesar 62,3%. Terdapat hubungan antara obesitas dengan perubahan perilaku pada remaja SMP usia 14-16 tahun di SMP 4 Bandar Lampung.

Daftar Pustaka

1. Ogden C, Carroll M. Prevalence of obesity among children and adolescents: United States, trends 1963-1965 through 2007-2008. USA: CDC Nation Center For Health Statistics; 2010.
2. Freedman DS, Khan LK, Dietz WH, Srinivasan S., Berenson GS. Relationship of childhood obesity to coronary heart disease risk faktors in adulthood: the bogalusa heart study. *Pediatrics*. 2001; 108:712-18.
3. Rockville. The Surgeon General's Vision for a Healthy and Fit Nation. USA: NCBI; 2010.
4. Daniels SR, *et al*. Overweight in children and adolescents: pathophysiology, consequences, prevention, and treatment. *Circulation*. 2005; 111:1999-2012.
5. Dietz WH. Overweight in childhood and adolescence. *New Engl J Med*. 2004; 350(23):2414-6.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset kesehatan dasar tahun 2010. Jakarta: Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia. 2010.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset kesehatan dasar tahun 2013. Jakarta: Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia. 2013.
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Survei kesehatan rumah tangga (SKRT) 2007. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia. 2007.
9. Notoatmodjo S. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
10. Wan PL., Kandiah M, Taib. Body image perception, dietary practices and physical activity of overweight and normal weight Malaysian female adolescents. 2004; 10(2):131-47.
11. Setas C. Perceived body image, obesity and food intake in 13-years old adolescent. [Thesis]. Portugal: Universidade do Porto; 2009.
12. Pritchard ME, King SL, Czajka, Dorice M. Adolescents body mass indices and self-perception. *Adolescence*. 1997; 32(128): 863-80.
13. WardleJ., Griffith J. Socioeconomic status and weight control practices in British adults. *J Epidemiol Community Health*. 2001; 55(3):185-90.
14. Wardle J., Johnson F. Weight and dieting: examining levels of weight concern in British adults. *Int J Obesity*. 2002; 26(8):1144-9.

15. Chang VW., Christakis NA. Self-perception of weight appropriateness in the United States. *Am J Prev Med.* 2003; 24(4):332–9.
16. Cheung YTP, *et al.* Who wants a slimmer body? the relationship between body weight status, education level and body shape dissatisfaction among young adults in Hong Kong. *BMC Public Health.* 2011; 11(835):1-10.
17. Emslie C., Hunt K., Macintyre S. Perceptions of body image among working men and women. *J Epidemiol Community Health.* 2001; 55(6):406–7.
18. Khawaja M, Soweid RAA. Images of body weight among young men and women: evidence from Beirut, Lebanon. *J Epidemiol Community Health.* 2004; 58:352–3.
19. Gibney MJ, Margaretts BM, Kearney JM, Arab L. *Gizi kesehatan masyarakat.* Jakarta: EGC; 2009.
20. Lynch E, Liu K, Wei GS, Bonnie, Greenland. The relation between body size perception and change in body mass index over 13 years: the Coronary Artery Risk
21. Development in Young Adults (CARDIA) study. *Am J Epidemiol.* 2009; 169(7):857–66.
22. Wang Y, Liang H, Chen X. Measured body mass index, body weight perception, dissatisfaction and control practices in urban, low-income African American adolescents. *BMC Public Health.* 2009; 9:183.
23. WardleJ, Grifffith J. 2001. Socioeconomic status and weight control practices in British adults. *J Epidemiol Commun H.* 55:185-190.
24. Wardle J, Johnson F. 2002. Wight and dieting: examining levels of weight concern in British adulst. *Int J obesity.* 26(8):1144-9.