

Pengetahuan Tentang Bahaya Obesitas Pada Peserta Didik SMA Negeri 3 Banjarbaru Melalui Pola Hidup Sehat

Muhammad Raysha Ar'rizza¹, Sunarno Basuki², Akhmad Amirudin³

^{1,2,3}Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Indonesia

Jl. Brigjen Jl. Brig Jend. Hasan Basri, Pangeran, Kec. Banjarmasin Utara, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70123

Email: muhammadraysa182@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penulisan ini ingin mengetahui pengetahuan bahaya obesitas melalui pola hidup sehat pada peserta didik di kawasan sekolah SMA Negeri 3 Banjarbaru. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif dengan jumlah populasi 1086 peserta didik menggunakan teknik pengambilan sampel purposive dengan jumlah 55 responden siswa kelas 11 A dan B SMA Negeri 3 Banjarbaru. Hasil penelitian diketahui bahwa dari 55 orang peserta didik SMA Negeri Banjarbaru, 24 peserta didik (44 %) memiliki pemahaman yang sangat baik, kemudian 25 peserta didik (45%) memiliki pengetahuan baik, selanjutnya 4 (7%) memiliki pengetahuan cukup dan 2 (4%) peserta didik memiliki pengetahuan dikategori kurang. Kesimpulan hasil penelitian pengetahuan tentang bahaya obesitas pada peserta didik SMA Negeri 3 banjarbaru melalui polah hidup sehaat bahwa peserta didik di SMA Negeri 3 Banjarbaru memiliki pengetahuan yang berada dikategori baik tentang bahaya obesitas.

Kata Kunci: Obesitas, Remaja, Pola Hidup Sehat

ABSTRACT

The purpose of this writing is to find out knowledge about the dangers of obesity through a healthy lifestyle among students in the SMA Negeri 3 Banjarbaru school area. The method used was a qualitative descriptive method with a population of 1086 students using a purposive sampling technique with a total of 55 respondents from class 11 A and B students at SMA Negeri 3 Banjarbaru. The results of the research showed that of the 55 Banjarbaru State High School students, 24 students (44%) had very good understanding, then 25 students (45%) had good knowledge, then 4 (7%) had sufficient knowledge and 2 (45%) had good knowledge. 4%) students have knowledge in the poor category. The conclusion of research on knowledge about the dangers of obesity in SMA Negeri 3 Banjarbaru students through healthy lifestyles is that students at SMA Negeri 3 Banjarbaru have good knowledge about the dangers of obesity.

Keywords: Obesity, Teenage Children, Healthy Lifestyle

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan hal yang sangat menakutkan bagi semua kalangan, dari usia dini, remaja, hingga dewasa. Banyak dampak yang diakibatkan dari obesitas ini, di antaranya munculnya berbagai penyakit diabetes, stroke, jantung, dan penyakit berbahaya tidak menular lainnya yang dapat menyebabkan kematian. Obesitas di dunia pada era modern ini

banyak dialami oleh anak usia remaja. Data dari World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa kasus obesitas banyak ditemukan pada anak. Kasus obesitas pada anak ini banyak terjadi hingga meninggal dunia. Data prevalensi dalam obesitas anak telah mencapai 12,7% terjadi pada anak usia 2 hingga 5 tahun. 20,7% terjadi pada anak usia 6 hingga 11 tahun. 22,2% terjadi pada anak usia 12 hingga 19 tahun. Berdasarkan data tersebut, kasus obesitas di Indonesia banyak terjadi pada anak usia remaja, yaitu 22,2%. Kasus obesitas pada anak juga banyak ditemukan di Indonesia. (Aprilia 2015). Data yang didapat dari survei status gizi Indonesia menyatakan bahwa pada tahun 2022 anak pada usia 5—12 tahun mengalami kegemukan sebesar 10,8% dan mengalami obesitas sebesar 9.2%. Artinya, terdapat 1 dari 5 anak usia 5—12 tahun masuk dalam kategori gemuk dan obesitas. Kemudian, obesitas pada anak usia 13—15 tahun sebesar 16 %. Sementara obesitas pada anak usia 16—18 tahun sebesar 13,5%.

Menurut WHO, data kegemukan dan obesitas pada anak usia dini dari umur 5—19 tahun meningkat secara signifikan dari awalnya 4% pada tahun 1975 naik menjadi 18% pada tahun 2018. Selanjutnya, Indeks Masa Tubuh (IMT) berdasarkan hasil laporan dari 26 kabupaten atau kota di Indonesia, terutama di Kabupaten Bandung menemukan dari 266 sampel yang diteliti menyatakan bahwa hampir 100% terindikasi obesitas. Di Kabupaten Kuningan ditemukan bahwa anak pada anak usia remaja, sekitar 30,7% mengalami obesitas (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2020). Pada tahun 2023, World Population Review melakukan survei tentang prevalensi obesitas terhadap 104 negara. Dari hasil survei tersebut diketahui bahwa terdapat sepuluh negara dengan prevalensi obesitas tertinggi di dunia. (1) Nauru: 61% dengan populasi 12.774 jiwa. (2) Kepulauan Cook: 55,9% dengan populasi 17.042 jiwa. (3) Palau: 55,3% dengan populasi 18.508 jiwa. (4) Kepulauan Marshall: 52,9% dengan populasi 41.972 jiwa. (5) Tuvalu: 51,6% dengan populasi 11.391 jiwa. (6) Niue: 50% dengan populasi 1.935 jiwa. (7) Tonga: 48,2% dengan populasi 107.721 jiwa. (8) Samoa: 47,3% dengan populasi 225.492 jiwa. (9) Kiribati: 46% dengan populasi 133.385 jiwa. (10) Mikronesia: 43,8% dengan populasi 115.162 jiwa.

Amerika Serikat, negara yang dikenal dengan pola makan karbohidrat dan lemak tinggi, menduduki peringkat ke-12 dengan prevalensi obesitas sebesar 36,2%. Sementara itu, Indonesia dinyatakan berada di peringkat ke-18 dari 104 negara yang terdata memiliki

tingkat obesitas pada anak. Prevalensi obesitas Indonesia mencapai 6,9% dari total populasi sebanyak 277,53 juta jiwa. (Agustina, Lestari, and Prasida 2023). Dari data yang tertera sebelumnya, posisi Indonesia yang berada di urutan ke-18 dan 104 negara untuk tingkat obesitas ini tentu tidak bisa dianggap remeh. Obesitas pada anak usia remaja di Indonesia sudah cukup mengkhawatirkan. Tulisan ini ingin mengetahui lebih dalam bagaimana pemahaman bahayanya obesitas pada peserta didik, terutama remaja di lingkungan SMA Negeri 3 Banjarbaru.

METODE PENELITIAN

Kajian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif melalui kuesioner yang disebarkan kepada para responden dengan menggunakan teknik pengolahan data purposive. Penelitian ini dilakukan pada 55 orang peserta didik dari 1086 populasi di SMA Negeri 3 Banjarbaru selama November dan Desember 2023. Para responden ini dijadikan sumber data dan jawabannya dijadikan sampel data pada kajian ini. Selanjutnya, data dianalisis dan hasilnya disajikan dalam pembahasan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Di Di antara penyebab tingginya tingkat obesitas pada anak di Indonesia ialah karena sebagian besar orang tua memiliki pemahaman keliru bahwa anak yang gemuk dan montok itu lucu dan menjadi ukuran bahwa orang tua berhasil memberikan kebutuhan anak dengan bagus. Setelah pulang sekolah, anak juga dianggap lebih baik berada di dalam rumah tanpa aktivitas fisik. Anak tidak didorong untuk melakukan aktivitas fisik di luar rumah, seperti berolahraga atau bermain dengan aktivitas fisik bersama teman sebayanya di luar rumah (Aprilia 2015).

Hal ini juga diperparah dengan kurangnya pemahaman baik orang tua, peserta didik, guru dalam hal bahaya obesitas. Orang tua kerap kali menyajikan anaknya makanan yang tinggi akan lemak rendah akan gizi dan protein kemudian anak juga tidak bisa mengontrol asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari mereka beranggapan kenyang itu nomor satu sedangkan untuk gizi dan protein belakangan. Begitu juga dengan guru di sekolah. Guru seharusnya menjadi orang kedua setelah ibu dan bapak peserta didik di rumah. Guru harus

memberi pemahaman kepada peserta didik mengenai pola hidup sehat. Makanan yang tinggi akan gizi dan protein. Pada kajian ini untuk mengetahui pengetahuan peserta didik terhadap bahaya obesitas, penulis menyebarkan kuesioner berisi 9 pertanyaan tentang bahaya obesitas. Satu pertanyaan memiliki 2 pilihan jawaban, benar atau salah. Kedua jawaban tersebut memiliki skor yang berbeda, yaitu skor 1 untuk pilihan jawaban benar. Skor 0 untuk jawaban yang salah. Hasil jawaban setiap responden diakumulasikan dan didapatkan skor rata-rata. Selanjutnya, skor rata-rata setiap responden inilah yang digunakan untuk mencapai tujuan penelitian ini, yaitu mengetahui pemahaman siswa tentang bahaya obesitas. Dari analisis data 55 responden diketahui 6 peserta didik memiliki berat badan lebih, bahkan masuk kategori obesitas ringan.

Hal ini akibat kurangnya pengetahuan peserta didik dan orang tua tentang bahaya obesitas. Selain suka mengonsumsi makanan tinggi karbo dan minuman manis, peserta didik ini juga tidak suka berolahraga atau aktivitas fisik lainnya saat di rumah. Artinya, orang tua di rumah tidak tegas mendorong anaknya agar berolah raga atau aktivitas fisik lainnya. Selanjutnya, dari data 55 responden siswa SMA Negeri 3 Banjarbaru diketahui ada beberapa responden yang pengetahuannya tentang bahaya obesitas dikategorikan sangat baik, baik, cukup, dan kurang. Hal ini dapat dilihat dari tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Responden

No	Kategori	Jumlah	Persen
1	Sangat Baik	24 responden	44%
2	Baik	25 responden	45%
3	Cukup	4 responden	7%
4	Kurang	2 responden	4%
Jumlah		55 responden	100%

Dari tabel tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut. Terdapat 24 (44%) orang responden memiliki pemahaman yang sangat baik tentang bahaya obesitas. 25 (45%) responden lainnya memiliki pemahaman tentang bahaya obesitas di kategori baik. 4 (7%) responden mempunyai pemahaman yang cukup. 2 (4%) responden di kategorikan memiliki pemahaman kurang dalam bahayanya obesitas di usia remaja.

Pembahasan

Bedasarkan dari penjabaran data yang di atas dapat digarisbawahi bahwa pemahaman para responden terbilang baik. Mereka mengetahui bahaya dan penyebab obesitas. Mereka juga menerapkan pola hidup sehat yang bagus, tetapi hal ini dirasa masih belum cukup karna masih ditemukannya responden yang pemahamannya masih kurang. Semua pihak tentu harus bisa bekerja sama dengan baik, terutama guru, orang tua, dan juga siswa tersebut. Berdasarkan Orang tua harus bisa memberikan pemahaman kepada anaknya untuk bisa mengosumsi makanan makanan yang sehat,serta mau mendorong anak nya melakukan pola hidup sehat melalui olahraga, aktivitas fisik dan lain lain serta juga orang tua dapat memberikan contoh langsung bagaimana penerapan pola hidup sehat agar anak mudah memahami.

Kemudian guru bisa menjadi sumber pengetahuan peserta didik saat berada di sekolah tentang bahayanya obesitas, guru dapat memberikan ilmu yang ia ketahui tentang masalah obesitas ini terutama guru olahraga serta juga guru olahraga dapat menjadi cerminan peserta didik di sekolah untuk menerapkan pola hidup sehat.

Selain itu sebagai seorang peserta didik yang terpelajar harus memiliki jiwa peduli akan kesehatan diri sendiri. Siswa bisa menambah pemahaman mengenai bahaya obesitas melalui berbagai sumber, baik itu dari buku, internet, bahkan bisa bertanya langsung kepada guru atau orang tua di rumah. Tentu hal ini akan menjadi hal yang positif jika siswa memiliki pemahaman yang luas akan bahayanya obesitas.

Secara Dengan demikian, jika semua saling bekerja sama dalam hal memberikan pengetahuan tentang bahaya obesitas, maka akan sangat mudah untuk menekan tingginya angka kasus obesitas di kalangan anak remaja. Dengan pemahaman tentang bahaya obesitas yang baik, anak remaja mampu mengontrol pola makannya serta mampu menerapkan pola hidup sehat secara baik.

Dari beberapa faktor yang telah diuraikan, makanan cepat saji, minuman dan makanan manis, serta aktivitas fisik menjadi hal yang sangat berhubungan terhadap tingginya obesitas pada anak usia remaja. Ketiga komponen tersebut sangat penting untuk diperhatikan, baik itu bagi remaja tersebut maupun orang tua dan guru. Orang tua harus berperan aktif dalam pembiasaan pola hidup sehat pada anak di rumah, termasuk menjaga

pola makan serta melakukan aktivitas fisik. Guru juga harus berperan aktif memotivasi anak saat di sekolah untuk melakukan pola hidup sehat. Masalah obesitas pada anak dapat teratasi jika semua pihak dapat saling mendukung. Masa depan depan anak akan cerah hingga dewasa, jika disiplin menerapkan pola hidup sehat. Tubuh mereka terhindar dari obesitas serta penyakit lainnya.

KESIMPULAN

Obesitas merupakan masalah yang sangat penting pada remaja. Banyaknya kasus kematian disebabkan obesitas di usia remaja seharusnya membuat kita lebih peduli. Orang tua hendaknya dapat memotivasi anak agar mau memulai hidup sehat dengan menerapkan pola hidup sehat. Contohnya mengonsumsi makanan yang bergizi dengan porsi yang sesuai kebutuhan tubuh serta melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa dari 55 orang siswa SMA Negeri Banjarbaru, 25 (45%) mempunyai pengetahuan yang sangat baik, tentang pengetahuan bahaya obesitas dan sebagiannya memiliki pengetahuan baik, cukup, dan kurang. Perlunya pengetahuan tentang bahaya obesitas sejak usia remaja ini diharapkan mampu mengontrol kadar lemak di dalam tubuh mereka. Jika sudah memasuki fase obesitas, remaja akan sulit untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti semula. Bahkan, bisa saja hingga meninggal dunia. Jika sudah mengalami obesitas, tubuh akan mengirimkan sinyal ke otak untuk terus mengonsumsi makanan tanpa memperhatikan porsi yang dibutuhkan oleh tubuh. Tentu saja hal ini tidak baik bagi remaja. Jangan biarkan nafsu makan yang tidak sehat selalu mengendalikan pikiran anak. Orang tua juga jangan memanjakan anaknya dengan memberi asupan makanan yang tidak sehat agar tidak menjadi kebiasaan anak untuk mengonsumsi makanan cepat saji atau fast food dan minuman yang tidak sehat, seperti minuman manis dan bersoda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, W. L. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya: Relationship of Physical Activity with Obesity in Productive Age in the Working Area of the Marina Permai Puskesmas City Pal. Palangka Raya: Jurnal Surya Medika (JSM).
- Aliyah Az-zahra, I. M. (2022). Pengaruh gaya hidup terhadap Kejadian Obesitas Di Indonesia . Depok: Universitas Indonesia.
- Aprilia, A. (2015). Obesitas pada anak sekolah dasar. Jurnal Majority.
- Asri, W. A. (2022). Tabel Tinggi dan Berat Badan Anak Usia 6-12 Tahun, Moms Wajib Tahu! Indonesia: www.orami.co.id.

- Bunga Rina, P. L. (2020). Hubungan gaya hidup dengan kejadian obesitas sentral pada remaja di smp negeri 1 bergas. semarang.
- Cici Octari, N. I. (2014). HUBungan Status Sosial Ekonomi Dan gaya hidup dengan Kejadian obesitas pada siswa sd negeri 08alang lawas padang. Padang: Jurnal Kesehatan Andalas.
- Dana Nur Prihadi, S. (. (2023). Obesitas Pada Anak: Ayo Cegah Penyebabnya Sejak Dini!
- Dwi Setyarini, S. M.-R. (2023). Bahaya Mengonsumsi Makanan Manis secara Berlebihan. Bogor.
- Healthy Hidayanti, S. M. (2015). Perilaku Gaya hidup Sehat Kurangi potensi obesitas pada anak dan remaja. makasar: Universitas indonesia.
- Icca Stella Amalia, S. M. (2022). Obesitas Meningkat, Bagaimana Peran Sekolah/Perguruan Tinggi? Surakarta: Humms Stikku.
- Pedro juan carpena lucas, F. s.-c. (2022). Pengaruh kebiasaan Gaya hidup terhadap perkembangan obesitas pada masa remaja. internasional Journal of environmental research and public health .
- PMK, K. (2023). Pemerintah terus berupaya menurunkan angka Obesitas pada anak. Indonesia: Kemenko PMK.
- Tirtonegoro, T. P.-R. (2023). Pengaruh Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Remaja. Klaten: kemkes.go.id.
- WE, d. .. (2023). Gaya hidup sehat menurunkan Obesitas. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Winarsih, M. (2018). Anak-anak di Palangka Raya Alami Obesitas. Palangka Raya: Multimedia Center Provinsi kalimantan tengah.