

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas remaja di Indonesia saat ini menjadi tantangan besar dalam sektor kesehatan masyarakat karena tren peningkatannya yang terus berlanjut. Prevalensi di dunia menurut (WHO, 2025) lebih dari 390 juta anak dan remaja berusia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022. Di Indonesia, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja usia 13–15 tahun dan 16–18 tahun masing-masing tercatat sebesar 16% dan 13,5% pada tahun 2018. Data ini menunjukkan bahwa sekitar satu dari remaja menghadapi tujuh masalah berat badan berlebih atau obesitas. Prevalensi tersebut relatif seimbang antara laki-laki dan perempuan di semua kelompok usia, meskipun terdapat perbedaan yang menonjol pada kelompok usia 16–18 tahun, dengan prevalensi kelebihan berat badan sebesar 7,7% pada laki-laki dan 11,4% pada perempuan. Di Provinsi Jawa Barat sendiri, tercatat sebanyak 32% remaja mengalami obesitas. (Kementerian kesehatan Republik Indonesia, 2019). Menurut data penjarangan kesehatan sekolah SMP Negeri 9 Kota Cirebon terdapat 15 anak remaja yang kelebihan berat badan dan obesitas.

Obesitas merupakan penyakit yang memiliki lemak dalam tubuh yang berlebihan di jaringan adiposa yang mengakibatkan gangguan kesehatan yang disebabkan kelainan kompleks dari pengaturan nafsu makan dan metabolisme energi yang dikendalikan oleh faktor biologi. Obesitas dapat dinyatakan dengan

terdapatnya 25% lemak tubuh total pada laki-laki dan 35% lemak pada perempuan (Mokolensang et al., 2016).

Obesitas pada remaja bila tidak ditangani akan mengakibatkan ketidakstabilan kadar gula darah hingga berkembang menjadi diabetes melitus tipe 2 dan mereka menunjukkan tanda-tanda awal sindrom resistensi insulin dan risiko kardiovaskular. Beberapa faktor risiko telah diidentifikasi sebagai kontributor terhadap perkembangan diabetes tipe 2 dan risiko kardiovaskular pada remaja meliputi, peningkatan lemak tubuh lemak perut, dan resistensi insulin.

Penyakit Diabetes Melitus (DM) termasuk dalam kategori penyakit kronis metabolik, ditandai dengan ketidakseimbangan produksi maupun fungsi insulin yang menyebabkan gangguan dalam metabolisme zat gizi utama seperti karbohidrat, lemak, dan protein. Diabetes melitus ditandai dengan ketidakstabilan kadar gula darah, kelainan metabolisme yang berdampak pada sistem tubuh, sistem kardiovaskular, sistem penginderaan (mata), saraf, ginjal, dan jantung. Bila tidak berfungsi dengan baik maka akan dikaitkan dengan penyakit diabetes melitus tipe 2 yang disebabkan oleh ketidakmampuan tubuh merespon insulin secara efektif karena faktor anak yang memiliki berat badan lebih dan tidak bisa menjaga pola hidup (WHO, 2024).

Manajemen non farmakologis untuk mengendalikan berat badan dan mencegah diabetes tipe 2 pada remaja adalah dengan meningkatkan pengetahuan dengan pendidikan kesehatan, perubahan perilaku hidup sehat dengan menjaga pola makan dan aktivitas fisik. Edukasi pada obesitas dapat dilakukan secara rutin dan dilakukan secara bertahap sesuai dengan tingkat pengetahuan dan status pasien/keluarga. Prinsip utama aktivitas fisik pada individu dengan obesitas adalah meningkatkan pengeluaran energi dan membantu proses pembakaran lemak. Aktivitas fisik dan latihan fisik merupakan komponen yang terintegrasi dalam terapi

penurunan berat badan serta upaya mempertahankan berat badan ideal. Aktivitas fisik mencakup semua bentuk gerakan tubuh yang melibatkan kerja otot rangka dan berkontribusi pada peningkatan pengeluaran energi maupun energi. Kegiatan ini meliputi aktivitas yang dilakukan di lingkungan sekolah, dalam keluarga atau rumah tangga, selama perjalanan, serta aktivitas fisik lainnya yang dilakukan untuk mengisi waktu luang sehari-hari (Kemenkes RI, 2015).

Penelitian Moh.Rizki Fauzan, Sarman, Fechry Rumaf, Darmin, Christien Gloria Tutu, Alkhair (Fauzan et al., 2023). Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dalam mengenali dan mencegah obesitas. Melalui edukasi menggunakan kombinasi pemberian leaflet dan media audio visual, peserta dapat memperoleh wawasan baru tentang keseimbangan asupan kalori dengan penggunaan energi dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang pencegahan obesitas pada remaja dan cara mengatasi masalah obesitas pada diri sendiri.

Penelitian Aritonang (Aritonang et al., 2024) Program pengabdian masyarakat di SMA Swasta Al-Azhar Medan berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang DM dan pentingnya menjaga berat badan ideal. Edukasi interaktif yang meliputi ceramah, diskusi, media visual, dan simulasi praktik menunjukkan peningkatan signifikan pada beberapa aspek. Pengetahuan tentang DM meningkat dengan pendekatan teori dan praktik ini berhasil meningkatkan kesadaran dan mengubah perilaku siswa. Program ini juga membantu mencetak generasi muda yang lebih sehat dan siap mencegah penyakit kronis sejak dini. Dukungan sekolah, seperti fasilitas olahraga, dan makanan sehat dapat memperkuat hasil yang dicapai.

1.2 Rumusan Masalah

Remaja yang obesitas dapat mengalami resiko terjadinya diabetes melitus. Obesitas adalah masalah keperawatan yang sering muncul, jika ditinjau pada kondisi remaja obesitas dengan imt lebih dari 27. Berdasarkan permasalahan tersebut, untuk mengendalikan berat badan dan mencegah diabetes tipe 2 pada remaja dengan edukasi aktivitas fisik digunakan untuk pelaksanaan implementasi, dapat dirumuskan permasalahannya yaitu “Bagaimana Implementasi Keperawatan Edukasi Aktivitas Fisik Pada An. M dan An. D Dengan Obesitas Di Puskesmas Sitopeng Kota Cirebon?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Setelah melaksanakan studi kasus penulis mampu melakukan implementasi keperawatan edukasi aktivitas fisik pada anak remaja obesitas di Puskesmas Sitopeng.

1.3.2 Tujuan khusus

Setelah melaksanakan studi kasus penulis mampu melakukan implementasi edukasi aktivitas fisik pada anak remaja dengan obesitas, penulis dapat:

- a. Menggambarkan implementasi keperawatan edukasi aktivitas fisik pada anak remaja dengan obesitas.
- b. Menggambarkan pengetahuan anak remaja tentang pentingnya aktivitas fisik sebelum dan sesudah diberikan edukasi aktivitas fisik.
- c. Menggambarkan perubahan aktivitas fisik anak remaja setelah mengikuti edukasi
- d. Menggambarkan respon atau perubahan pada anak remaja dengan obesitas setelah pemberian edukasi aktivitas fisik.
- e. Membandingkan respon keefektifan pada kedua anak remaja dengan obesitas yang dilakukan implementasi edukasi aktivitas fisik.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai penerapan implementasi edukasi aktivitas fisik pada An. M dan An. D dengan obesitas.

1.4.2 Manfaat Praktis:

1.4.2.1 Bagi Responden/Keluarga

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup anak, mengurangi komplikasi yang terjadi dan menjadi sumber panduan orang tua dan keluarga dalam merawat anak ketika mengalami masalah dengan menggunakan edukasi berupa buku edukasi aktivitas fisik.

1.4.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat dari karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menjadi kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, di sisi lain hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah kepustakaan serta menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya, berupa publikasi karya tulis ilmiah, dan buku edukasi aktivitas fisik serta referensi.

1.4.2.3 Bagi Puskesmas

Manfaat hasil Karya tulis ilmiah ini bagi puskesmas adalah dapat digunakan sebagai strategi bagi tenaga kesehatan khususnya keperawatan yang bekerja di pelayanan kesehatan mengenai penerapan implementasi edukasi aktivitas fisik pada anak obesitas berupa panduan buku edukasi aktivitas fisik.

1.4.2.4 Bagi Penulis

Diharapkan setelah menyusun karya tulis ilmiah ini dapat dijadikan sebagai pengembangan metode yang lebih efektif khususnya dalam menerapkan edukasi aktivitas fisik pada anak obesitas berupa buku edukasi aktivitas fisik dan hasil karya tulis ilmiah yang dipublikasi.