

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan masalah yang harus ditanggulangi karena berdampak pada masalah fisik dan psikis. Seorang dikatakan overweight bila berat badannya melebihi 10% sampai dengan 20% berat badan normal, sedangkan seseorang disebut obesitas jika kelebihan berat badan mencapai lebih 20% dari berat normal. Obesitas kini menjadi permasalahan dunia bahkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan obesitas sebagai epidemic global (WHO,2016).

Menurut World Health Organization (WHO), obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang berisiko bagi kesehatan. Obesitas merupakan faktor resiko yang bisa menyebabkan terjadinya penyakit kronis seperti diabetes, jantung dan kanker. Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan utama didunia, tidak hanya terjadi pada orang dewasa namun juga dapat terjadi pada anak-anak. Obesitas kini sudah menjadi epidemi global yang harus segera ditangani dikarenakan obesitas sudah menjadi penyebab kematian kelima didunia (Ferinawati & Mayanti, 2018).

Berdasarkan data National Centers for Health Statistics Centers for Disease Control and Prevention (NCHS CDC) pada tahun 2017, prevalensi obesitas pada kelompok laki-laki dan perempuan Amerika Serikat usia dibawah 20 tahun adalah 39,6%, untuk usia 20-39 tahun adalah 35,7% (Monetta, 2019). Lalu di Negara maju seperti Spanyol, prevalensi obesitas mencapai angka 33,4% dimana prevalensi pada perempuan lebih tinggi daripada prevalensi laki-laki yakni sebesar 43,3% Sedangkan Prevalensi di Asia seperti Thailand ditemukan sebesar 11%,

Malaysia 7%, Filipina 5%, Myanmar 3% dan Laos 2% (Lindsay et al., 2017).

Pada tahun 2018 di Indonesia prevalensi obesitas pada anak mengalami peningkatan jika dibandingkan dari tahun 2013. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 melaporkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi obesitas pada anak di Indonesia. Pada kelompok anak usia 13-15 tahun terjadi peningkatan dari tahun 2013 yaitu 10,8% menjadi 16,0% di tahun 2018, dan pada kelompok anak usia 16-18 tahun terjadi peningkatan dari tahun 2013 yaitu 7,3% menjadi 13,5% pada tahun 2018 (Risikesdas, 2018).

Hasil Risikesdas tahun 2018, Prevalensi obesitas tertinggi pada remaja umur 16-18 tahun terdapat di Provinsi Sulawesi Utara sebesar 30,2%, urutan kedua di Provinsi DKI Jakarta sebesar 29,8%, urutan ketiga di Provinsi Kalimantan Timur sebesar 28,7%, urutan keempat di Provinsi Papua Barat sebesar 26,4%, urutan kelima di Provinsi Kepulauan Riau sebesar 26,2%, urutan keenam di Provinsi Kalimantan Utara sebesar 26,1%, urutan ketujuh di Provinsi Sumatera Utara sebesar 25,8%, urutan kedelapan di Provinsi Maluku Utara sebesar 24,6%, urutan kesembilan di Provinsi Aceh sebesar 24,4%, urutan kesepuluh di Provinsi Gorontalo sebesar 24,4% dan urutan terakhir di Provinsi Nusa Tenggara Timur sebesar 10,3%.

Kemudian Prevalensi obesitas di Kabupaten/Kota tertinggi pada remaja umur 16-18 tahun terdapat di Kabupaten Karo sebesar 37,31%, urutan kedua di Kabupaten Padangsidempuan sebesar 36,26%, urutan ketiga di Binjai sebesar 29,35%, urutan keempat di Deli Serdang sebesar 28,90%, urutan kelima di Medan sebesar 27,63%, urutan keenam di Simalungun sebesar 26,99%, urutan ketujuh di Kabupaten Asahan sebesar 26,46%, urutan kedelapan di Toba Samosir sebesar 25,4%, urutan kesembilan di Labuhan Batu sebesar 24,71%, urutan kesepuluh di Tapanuli Tengah sebesar 20,89% (Risikesdas, 2018).

Obesitas dianggap sebagai gizi lebih atau kegemukan yang terjadi apabila jumlah asupan kalori yang terkandung didalam makanan melebihi jumlah kalori yang dibakar dalam proses metabolisme. Ada beberapa faktor penyebab terjadinya obesitas yaitu peningkatan konsumsi makanan cepat saji, rendahnya aktifitas fisik, faktor genetik, faktor psikologis, status sosial ekonomi, usia. Pada dasarnya, obesitas merupakan aspek perilaku yaitu perilaku mengonsumsi makanan yang kaya energi dan perilaku penggunaan energi. Apabila aspek dasar ini tidak teratasi, maka akan sulit untuk mengendalikan obesitas (Heriansyah & Margi, 2019).

Obesitas saat ini sudah ditetapkan sebagai masalah kesehatan di seluruh dunia yang harus segera ditangani, dikarenakan obesitas bisa menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan. Remaja yang mengalami obesitas dapat menderita resiko penyakit fisik seperti diabetes melitus, hipertensi, dan jantung, selain itu remaja yang mengalami obesitas juga dapat menderita masalah psikososial seperti mendapatkan perlakuan berbeda, diejek, dan kurang diterima oleh temennya sehingga bisa menimbulkan kecemasan akan tubuhnya. Obesitas dianggap sebagai beban oleh remaja dikarenakan bentuk tubuh yang kurang menarik, sehingga selalu membandingkan bentuk tubuhnya dengan tubuh orang lain bahkan remaja bisa menjadi rendah diri atau mengalami keputusasaan (Sabalurien, 2018). Berdasarkan hasil penelitian pada tahun 2016 yang dilakukan di 7 SMA Negeri yang terdapat di kota Pekanbaru, tentang depresi, stress, ansietas pada remaja obesitas menunjukkan penyebab remaja mengalami depresi, stress dan ansietas dikarenakan adanya ketidakpercayaan diri yang dialami oleh remaja obesitas akan pencitraan tubuhnya yang membuat mereka cenderung menarik diri dan menjadi depresi (Masdar et al., 2016)

Sedangkan berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ni Wayan Widi Kurniawati, dkk pada tahun 2019 di wilayah kota Denpasar tentang kecemasan remaja terhadap berat badan yang berlebih

menunjukkan bahwa remaja tersebut mengalami kecemasan yang disebabkan oleh beberapa hal seperti cemas apabila kesulitan mencari pasangan, cemas berat badan yang kemungkinan bertambah, aktifitas yang terhambat, dan cemas mengalami penyakit dikemudian hari.

Secara umum, kecemasan merupakan salah satu bentuk dari gangguan kejiwaan yang sering terjadi di masyarakat. Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi (Sabalurién, 2018). Kecemasan menggambarkan periode singkat kegugupan atau ketakutan saat mengalami pengalaman sulit yang mengakibatkan rasa tidak senang, gelisah, tegang, tidak tenang, dan tidak aman. Kecemasan disebut rasa takut yang tidak jelas namun terasa sangat kuat, diikuti oleh sensasi fisik seperti kegelisahan, ketegangan, telapak tangan berkeringat, pusing, susah bernapas, denyut jantung meningkat, dan pipi yang memerah (Kurniawati & Suarya, 2019).

Remaja yang mengalami perasaan cemas dalam jangka waktu lama akan menyebabkan depresi dan keputusasaan serta dapat memutuskan untuk bunuh diri. Ditemukan adanya kasus remaja yang mengalami depresi dikarenakan ketidakmampuan mencapai bentuk tubuh ideal sehingga cenderung menyebabkan resiko bunuh diri (Kurniawati & Suarya, 2019). Pada tahun 2018, terdapat kasus bunuh diri di Thailand yang terjadi pada seorang remaja berusia 17 tahun. Remaja tersebut memutuskan untuk mengakhiri hidupnya dikarenakan selalu menerima ejekan mengenai tubuhnya yang mengalami obesitas. (Masrurroh, 2018).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Sabaluren Farah pada tahun 2018 di kota Samarinda, tentang kecemasan remaja obesitas menunjukkan penyebab remaja mengalami kecemasan dikarenakan adanya intimidasi dan perilaku yang tidak menyenangkan dari lingkungannya akibat obesitas yang dialami. Sehingga remaja obesitas cenderung merasa takut tidak dapat melakukan tugas-tugas perkembangan remaja sehingga mengakibatkan timbulnya kecemasan,

seperti misalnya takut tidak ada yang mau berteman dengannya, cemas tidak ada lawan jenis yang dapat dijadikan pasangan atau takut dijelek-jelekkkan oleh temannya sehingga tidak bisa bergabung dengan kelompok sosial yang ada. Maka dari itu sudah tidak heran bahwasanya remaja yang mengalami berat badan berlebih merasakan kecemasan dengan dibayangi oleh berbagai masalah yang akan dihadapi dimasa yang akan datang. Jika rasa cemas tidak diatasi dengan baik, maka dapat menyebabkan gangguan kesehatan hingga depresi.

Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan penanganan yang tepat untuk mengatasi kecemasan. Untuk mengatasi kecemasan dapat menggunakan bantuan orang lain, dan motivasi dari diri sendiri. Hal tersebut juga tergantung pada mekanisme koping yang bersumber dari diri sendiri. Apabila mekanisme koping diri sendiri baik maka masalah kecemasan bisa diatasi. Mekanisme koping merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi kecemasan. Mekanisme koping dapat dibedakan menjadi dua, diantaranya *task-oriented reaction* and *ego oriented reaction*. *Task-oriented reaction* adalah penyelesaian masalah dengan cara berpikir dan hati-hati sehingga memberikan kepuasan terhadap diri sendiri, sedangkan *Ego oriented reaction* adalah pertahanan diri seseorang dalam mengatasi masalah (Jaya, 2021).

Dengan demikian, apabila mekanisme koping dari individu positif maka kecemasan bisa diatasi dan akan timbul rasa percaya diri, dimana individu mau menerima dirinya dengan apa adanya sambil berusaha memotivasi dirinya. Maka dari itu, sebelum hal tersebut terjadi maka perlu dilakukan pencegahan sejak dini bagi mereka yang sudah memiliki berat badan berlebih. Cara yang bisa digunakan ialah dengan menggunakan metode *Self Care* yaitu melakukan perawatan diri secara fisik maupun secara mental. Merawat secara fisik bisa dilakukan dengan menjaga pola makan, aktifitas fisik seperti olahraga, sedangkan merawat secara mental bisa dilakukan dengan berpikir positif tentang dirinya.

Menurut hasil penelitian terdahulu, *Self Care* telah pernah digunakan untuk penanganan masalah fisik seperti penyakit diabetes, dengan hasil bahwasanya *Self Care* mempunyai peran penting dalam penatalaksanaan diabetes melitus, apabila individu mampu melakukan *self care* dengan optimal dan teratur maka kualitas hidup individu akan meningkat (Endra Cita et al., 2019). Demikian pula pada tahun 2021, telah dilakukan penelitian dengan menggunakan metode *Self Care* terhadap Remaja obesitas yang kurang dalam perawatan dirinya seperti pola makan dan aktifitas fisik dengan *one-group pretest-posttest* desain, dengan hasil terdapat perbedaan signifikan hasil ukur perawatan diri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan perawatan diri pola makan dan aktifitas fisik dengan menggunakan media online (Rayasari & Afifah, 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Kisaran dengan cara pengamatan fisik secara langsung terhadap siswa/i yang memiliki tubuh tidak ideal kemudian dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan dengan diperolehnya hasil 2,8% siswa/i memiliki IMT obesitas dan 6,2% siswa/i memiliki IMT berat badan berlebih.

Dari hasil yang didapatkan, peneliti melakukan wawancara terhadap 7 siswa/i, 2 dari 7 siswa/i memiliki IMT dengan kategori obesitas lalu 5 dari 7 siswa/i memiliki IMT dengan kategori kelebihan berat badan. Peneliti melakukan wawancara terkait kecemasan remaja yang mengalami obesitas bahwasanya siswa/i mengatakan sering menerima ejekan mengenai tubuhnya, seperti responden pertama mengatakan “badan aku dibilang mirip babi air, mau nangis nanti dianggap cengeng”, lalu responden kedua mengatakan “aku dikatain ga pantas bergaul, badan aku dianggap jelek”, responden ketiga “udah pendek, gendut lagi”, responden keempat “anak cewe ga cocok punya badan gendut”, respon kelima “badanmu mirip gajah, sama sama besar”, responden keenam “saudara dekat aja sering ngejek gendut apalagi orang lain”, responden ketujuh “aku jadi minder kalau lewat didepan orang kak, ngerasa paling gede”. Akibat dari ejekan tersebut

mereka menjadi kurang percaya diri, sering merasa minder, sedih, malu dan merasa takut jika berinteraksi dengan banyak orang. Lalu dari wawancara tersebut juga didapatkan bahwasanya pola makan mereka selalu dalam porsi besar, baik itu dari cemilan maupun makanan sehari-hari dan mereka juga sangat kurang dalam melakukan aktifitas fisik seperti malas berolahraga.

Maka berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang judul “Pencegahan Kecemasan pada Remaja Obesitas di SMA Negeri 1 Kisaran dengan pendekatan *Self Care*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi perumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah pendekatan *Self Care* dapat mengurangi kecemasan yang dialami remaja obesitas di SMA Negeri 1 Kisaran.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pendekatan *self care* terhadap penurunan kecemasan yang dialami remaja obesitas di SMA Negeri 1 Kisaran.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui Prevalensi obesitas di SMA Negeri 1 Kisaran
2. Untuk mengetahui Tingkat Kecemasan Remaja obesitas di SMA Negeri 1 Kisaran
3. Menganalisis hubungan pendekatan *self care* terhadap kecemasan remaja obesitas di SMA Negeri 1 Kisaran

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk memberikan informasi tentang hubungan pendekatan *self care* terhadap kecemasan yang dialami.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja

Diharapkan penelitian dan pendekatan *self care* yang dilakukan pada remaja dapat membantu remaja untuk bisa menurunkan tingkat kecemasan yang dialaminya dengan mengendalikan berat badan.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan informasi dan bahan untuk membuat kebijakan program dalam mengatasi kecemasan remaja dan pengendalian obesitas.