

ABSTRACT
ASSOCIATION OF READINESS TO CHANGE AND WEIGHT LOSS
LEVEL AMONG MEDICAL STUDENTS WITH OBESITAS IN FACULTY
OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES OF MUHAMMADIYAH
UNIVERSITY OF YOGYAKARTA

Background : Overweight and obesity are the most common nutritional disorder, which affects most people. As we get information and education about health, the prevalence of obesity is expected to change, along with an increase in community readiness for a more healthy behavior change. The purpose to assess the stage of readiness to change the relationship to the level of weight loss, by taking some respondents with obesity as many as 50 students PSPD FKIK UMY. Method of data collection by means of questionnaires. Results: There was no relationship between stage of readiness with weight loss. Based on the assessment results obtained using the Chi-square $p > 0.05$ that 0,317. Conclusions: There was no relationship stages of readiness to change the level of weight loss in the overweight and obese students.

Keywords : Obesity, Stage readiness to change, Behaviour Change.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas merupakan permasalahan global yang melanda masyarakat di dunia, hal ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup masyarakat yang semakin memburuk. Di Eropa prevalensi obesitas (indeks massa tubuh / IMT > 30 kg/m²) pada orang dewasa diperkirakan bervariasi antara 10-20% pada laki-laki dan 10-25% pada wanita. Prevalensi tersebut meningkat sekitar 10-40% pada dekade terakhir di hampir sebagian besar negara Eropa. Berat badan lebih (overweight) dengan IMT >25kg/m² mencapai 50-70%, terdapat pada sebagian besar negara berkembang. Perkembangan tersebut membawa konsekuensi meningkatnya biaya pemeliharaan kesehatan menjadi sekitar 2-7% yang disebabkan peningkatan populasi obesitas. Di Inggris lebih dari 30.000 kematian terjadi akibat obesitas dan total biaya kesehatan diperkirakan mencapai 480 juta *Poundsterling*. Obesitas bukan hanya dijumpai pada orang dewasa, tetapi juga dijumpai pada anak-anak (Pusparini, 2007).

Saat ini WHO memperkirakan jumlah orang diseluruh dunia yang *Overweight* 34% pada pria dan 35 % pada wanita, sedangkan obesitas 10 % pada pria dan 14 % pada wanita. Bila dipertimbangkan masing-masing negara, prevalensi obesitas meliputi hampir semua spektrum, kurang dari 5% di China, Jepang dan negara - negara lain, di Afrika tertentu lebih dari 75%.

Angka obesitas tertinggi di dunia berada di kepulauan Pasifik dan populasi Melanesia, Polinesia dan Micronesia. Misalnya pada tahun 1991, di daerah urban Samoa diperkirakan 75% perempuan dan 60% laki-laki yang menderita obesitas (UI, 2006).

Menurut Sugih, Salim dan Wandansari (2007), obesitas tidak hanya di negara-negara maju, tapi juga negara berkembang termasuk Indonesia. Jumlah penduduk di Indonesia yang mengalami obesitas menunjukkan kenaikan, pada tahun 1999 jumlah penderita 15% - 20% , tetapi pada tahun 2002 kejadian obesitas tersebut meningkat menjadi 22% - 24%, sehingga dapat disimpulkan bahwa sekitar 48-53 juta penduduk Indonesia mengalami obesitas.

Prevalensi obesitas pada laki-laki dewasa (>18 tahun) di Indonesia dari tahun 2007 hingga tahun 2013 meningkat sebanyak 19,7 %, sedangkan prevalensi obesitas perempuan dewasa (>18 tahun) dari tahun 2007 hingga tahun 2013 meningkat sebanyak 32,9 %. Perubahan pola hidup yang kurang sehat menambah prevalensi obesitas, diantaranya kurang kegiatan fisik atau berolahraga, mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang besar, serta mengandung lemak dan karbohidrat yang tinggi namun rendah serat , ketidakseimbangan pola makan mengakibatkan kegemukan dan obesitas. Faktor genetik pun mempunyai peranan penting dalam bertambahnya berat badan, karena obesitas cenderung di turunkan sehingga diduga memiliki penyebab genetik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetik memberikan pengaruh sebesar 35% terhadap berat badan seseorang (RISKESDAS, 2013).

Pola makan yang tidak teratur dan mengkonsumsi sesuatu yang melebihi dari sewajarnya dapat diartikan sebagai sifat yang berlebih-lebihan dan sifat tersebut sangat tidak disukai Allah SWT, yang sesuai dengan surat Al-qu'ran Al-araf ayat 31 :

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا لَا إِنَّهُ فَيْسَأَلُ الْمُسْرِفِينَ (٣١)

Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. (QS: Al A'raf: 31).

Secara umum ada 3 metode untuk mengatasi masalah kegemukan dan obesitas, yaitu : a). Modifikasi gaya hidup (misalnya pengaturan pola makan, pengontrolan jumlah asupan, meningkatkan aktifitas fisik atau berolah raga dan *Behavior Changes*), b). Farmakoterapi , c). Operasi Bariatrik (operasi untuk menurunkan berat badan pada obesitas, dimana metode lain seperti diet, olahraga dan pengobatan tidak efektif) (UI, 2006).

Untuk membantu masyarakat agar lebih mudah menghitung berat badan, dapat dihitung secara sederhana dengan menggunakan hitungan Indeks Massa Tubuh, yaitu membagi berat badan (kg) dengan tinggi badan (m^2) atau $IMT = \frac{BB(\text{Berat badan})}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$. IMT merupakan suatu indikator yang paling sering dan mudah digunakan dalam menentukan nilai kegemukan pada setiap individu. Penentuan skala penilaian IMT tentunya harus berdasarkan kepada sumber yang universal yaitu *World Health Organization* (WHO) (Sudoyo, 2006).

Mengacu pada latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh tingkat kesiapan untuk berubah terhadap tingkat penurunan berat badan pada mahasiswa dengan kegemukan dan obesitas di PSPD Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas ,maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

"Apakah ada hubungan antara tahap kesiapan untuk berubah dan tingkat penurunan berat badan pada mahasiswa dengan obesitas di PSPD FKIK UMY ?"

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Tujuan Umum

Menilai hubungan antara tahap kesiapan untuk berubah dan tingkat penurunan berat badan pada mahasiswa dengan obesitas di FKIK UMY.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk :

- a. Menghitung prevalensi kegemukan dan obesitas pada mahasiswa PSPD FKIK UMY tingkat tahun pertama, hingga tahun keempat.
- b. Mengadaptasi kuesioner kesiapan untuk berubah

- c. Membuat *leaflet* skrining kegemukan dan obesitas pada orang dewasa
- d. Mengukur tahap kesiapan untuk berubah
- e. Melakukan intervensi dengan pemberian *leaflet*
- f. Mengukur tingkat penurunan berat badan pada *follow up* 1 bulan

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat untuk :

1. Individu dengan obesitas

Bagi individu dengan obesitas diharapkan dapat menambah informasi dalam menurunkan berat badannya dengan cara yang sehat dan aman, melalui modifikasi gaya hidup yang memiliki efek jangka panjang.

2. Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat untuk mencegah terjadinya kegemukan dan obesitas.

3. Pengembangan ilmu pengetahuan (disiplin ilmu kedokteran)

Hasil penelitian ini diharapkan menambah bukti ilmiah terkait orang dewasa dengan kegemukan dan obesitas di Indonesia.

4. Pembuat kebijakan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan bukti ilmiah untuk menjadikan pedoman dalam membuat kebijakan terkait obesitas.

5. Peneliti

Penelitian ini dapat meningkatkan wawasan peneliti tentang obesitas sekaligus meningkatkan keterampilan dalam melaksanakan penelitian di komunitas.

E. Keaslian Penelitian

Berkaitan dengan judul yang penulis teliti, terdapat beberapa penelitian yang berhubungan dengan obesitas. Beberapa penelitian sebelumnya mengenai obesitas antara lain adalah :

1. Perbandingan Diet Penurunan Berat Badan, dengan Komposisi yang Berbeda dari Lemak, Protein, dan Karbohidrat. Percobaan ini telah dilakukan di dua lokasi yaitu di *Harvard School of Public Health and Brigham* dan Rumah Sakit Wanita di *Boston and Pennington Biomedical Research Center Sistem Louisiana State University di Baton Rouge* pada tanggal 26 Februari 2009. Penelitian ini menggunakan 800 responden yang kelebihan berat badan dan obesitas subyek (400 di setiap lokasi), di antaranya sekitar 40 % laki-laki. Peserta harus berumur 30 sampai 70 tahun dan memiliki indeks massa tubuh dari 25 sampai 40. Pengecualian dalam penelitian ini adalah diabetes, penyakit kardiovaskular tidak stabil, penggunaan obat yang mempengaruhi berat badan, dan kurangnya motivasi yang dinilai dengan wawancara dan kuesioner. Studi ini disetujui oleh *human subjects committee*, di masing-masing institusi dan oleh dewan

data dan pemantauan keamanan yang ditunjuk oleh *the National Heart, Lung, and Blood Institute*.

Perbedaan yang terdapat dalam penelitian kali ini dengan penelitian sebelumnya adalah membahas tentang persiapan responden dengan obesitas untuk merubah pola hidup sehat. Selain itu terdapat pula perbedaan pada waktu penelitian, tempat penelitian, sample yang diteliti dan jumlah sample penelitian yang digunakan.

2. Penelitian Ratu ayu 2011, mengkaji hasil tentang konselor gizi dalam memberikan konseling hendaknya memperhatikan kesiapan klien dalam mengubah perilaku makan maupun perilaku hidupnya (aktivitas fisik), sesuai dengan tahap - tahapan yang ada dalam *Transtheoretical Model*. Konseling gizi yang intensif dan terstruktur dapat membantu klien dalam mengubah perilaku, dari perilaku yang salah ke perilaku yang benar. Konseling gizi yang dilakukan terhadap remaja overweight dan obesitas diharapkan dapat merubah pola dan kebiasaan makan yang tinggi energi, tinggi lemak jenuh dan rendah konsumsi serat, serta meningkatkan aktifitas fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Podojoyo dkk di Palembang, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna ($p < 0,001$) untuk asupan makanan dengan berat badan pada remaja overweight dan obesitas setelah dilakukan konseling gizi. Enam resiko obesitas pada remaja, diantaranya penelitian Bibeau 2008 yang meneliti anak-anak di Amerika dan Afrika. Menurut Bibeau, Intervensi dengan manajemen kasus melalui pendekatan transtheoretical model efektif untuk mengatasi obesitas.

Penelitian Tuah di London telah membuktikan keefektifan pendekatan transtheoritikal model untuk mengintervensi pasien obesitas dengan mengkombinasikan pengaturan diet dan aktifitas fisik.

Perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah membahas tentang konseling dalam mengubah perilaku makan maupun perilaku hidupnya (aktivitas fisik), sesuai dengan tahap - tahapan yang ada dalam *Transtheoretical Model*. Selain itu terdapat pula perbedaan pada waktu penelitian , tempat penelitian , sample yang diteliti dan jumlah sample penelitian yang digunakan.