



FAKTOR RESIKO KELEBIHAN BERAT BADAN DAN OBESITAS PADA IBU HAMIL DI INDONESIA

Musdalifah,^{1*} ely Yusti,² Selma Aulia³

¹²Dosen D III Kebidanan Universitas Muhammadiyah Bogor Raya,³Mahasiswa D III Kebidanan Universitas Muhammadiyah Bogor Raya

Email: musdalifah@umbogorraya.ac.id

Abstract

Objective: Overweight/obesity is a problem faced by high, middle and low income countries. This review aims to report publications of overweight and obesity in children, adolescents and adults in Indonesia, along with the risk factors associated with obesity. Design studies: Literature Review. Methods: We conducted a literature search for articles to be published in English and Indonesian Results: We included 5 papers on the topic available in full text and critical assessment process. The prevalence of overweight/obesity has increased over the past two decades in children, adolescents and adults in Indonesia. The prevalence rate was higher in boys than girls among children, but was higher in the adolescent and adult age groups. The prevalence of overweight/obesity is also higher among those living in urban areas and with higher incomes or education. Conclusion: Obesity is a serious public health problem in Indonesia with an increasing prevalence. Based on the studies above, screening time, lack of physical activity and intake of fast food are the biggest risk factors for obesity.

Keywords: Risk Factor, Pregnancy, Obesity

Tujuan: Kegemukan/obesitas merupakan masalah yang dihadapi oleh negara-negara berpenghasilan tinggi, rendah, dan menengah. Tinjauan ini bertujuan untuk melaporkan data yang dipublikasikan tentang prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada anak-anak, remaja, dan orang dewasa di Indonesia, bersama dengan faktor risiko yang terkait. Desain studi: Tinjauan literatur. Metode: Kami melakukan pencarian literatur untuk artikel yang akan diterbitkan dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia Hasil: Kami memasukkan 5 makalah tentang topik yang tersedia dalam teks lengkap dan lulus proses penilaian kritis. Prevalensi kelebihan berat badan/obesitas telah meningkat selama dua dekade terakhir pada anak-anak, remaja dan orang dewasa di Indonesia. Tingkat prevalensi lebih tinggi pada anak laki-laki daripada anak perempuan di antara anak-anak, tetapi lebih tinggi pada wanita pada kelompok usia remaja dan dewasa. Prevalensi kelebihan berat badan/obesitas juga lebih tinggi pada mereka yang tinggal di perkotaan dan dengan pendapatan atau pendidikan yang lebih tinggi. Simpulan: Kegemukan/obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia dengan prevalensi yang terus meningkat. Berdasarkan penelitian-penelitian diatas, screening time, kurangnya aktivitas fisik dan intake makanan cepat saji menjadi faktor risiko terbesar dari obesitas.

Kata Kunci : Faktor Resiko; Ibu Hamil ; Kelebihan Berat Badan ; Obesitas

PENDAHULUAN

Obesitas diproyeksikan menjadi masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia, dan menjadi masalah serius di negara berkembang (Elulu et al 2014, Cecchini, 2014). Konsultasi Ahli Obesitas di Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah memperingatkan tentang peningkatan prevalensi obesitas di negara berkembang. Laporan WHO sebelumnya tentang Diet, Nutrisi, dan Pencegahan Penyakit Kronis menyatakan bahwa obesitas adalah faktor risiko utama untuk semua penyakit tidak menular (Prentice, 2006). Di Indonesia, obesitas dan obesitas sentral telah menjadi masalah kesehatan utama sejak “double burden disease” telah mempengaruhi penduduk Indonesia. Di satu sisi, infeksi tetap menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas; Di sisi lain, kejadian penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, penyakit kardiovaskular dan kanker semakin meningkat (Mihardja & Soetrisno, 2012). Dalam dua dekade terakhir, telah diamati pergeseran insiden penyakit dari penyakit menular ke penyakit tidak menular (Lozano et al, 2013). Pergeseran tersebut diyakini telah dipengaruhi oleh transisi demografi dan epidemiologis serta nutrisi. Transisi gizi yang ditandai dengan perubahan pola makan, ditambah dengan perubahan pola aktivitas fisik, telah menggeser gangguan gizi selanjutnya dari gangguan terutama defisiensi menjadi masalah over sufisiensi (Popkin, 2004) yang berujung pada obesitas (Popkin & Larsen, 2004). Perkiraan terbaru menunjukkan bahwa pada tahun 2014 sekitar 1,9 miliar orang dewasa di atas 18 tahun mengalami kelebihan berat badan dan setidaknya 600 juta diantaranya mengalami obesitas (WHO, 2015). Meskipun keterbatasan dalam ketersediaan data dan kualitas data, beberapa tinjauan telah mencatat bahwa kelebihan berat badan dan obesitas meningkat pada tingkat yang mengkhawatirkan di negara berkembang baik di antara orang dewasa dan di antara kelompok yang lebih muda, yang lebih umum di perkotaan daripada

daerah pedesaan (Prentice, 2006 ; APCSC, 2007). Asia Tenggara merupakan salah satu wilayah yang menghadapi beban ganda malnutrisi. Dengan sejarah panjang kekurangan gizi di negara-negara ini, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas sekarang meningkat, mulai dari 8- 30% pada pria dewasa dan 8-52% pada wanita dewasa, dalam data negara-negara anggota WHO di wilayah Asia Tenggara (IFPRIGN, 2015 ; WHO, 2011). Dibandingkan dengan negara-negara Asia Tenggara lainnya, Indonesia saat ini memiliki tingkat prevalensi kelebihan berat badan/obesitas tertinggi pada anak balita. (ASEAN, 2016) Di Indonesia, prevalensi stunting pada anak masih tinggi, sedangkan prevalensi kegemukan/obesitas pada semua kelompok umur meningkat (Riskesdas, 2013 ; Rachmi et al, 2016). Bukti mengenai besaran dan distribusi kelebihan berat badan/obesitas di Indonesia masih langka. Pemahaman yang lebih baik tentang prevalensi kelebihan berat badan/obesitas, bersama dengan determinannya, akan membantu pengambilan keputusan tentang cara terbaik untuk menerapkan dan/atau mengevaluasi berbagai kebijakan dan strategi. Tinjauan ini bertujuan untuk melaporkan data yang dipublikasikan tentang prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada anak, anak, remaja, dan orang dewasa di Indonesia, bersama dengan faktor risiko yang terkait.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode Literature review. Penulis menggunakan database yang dijadikan sebagai sumber pencarian yang terkait dalam penelitian yaitu Proquest, Google Scholar, SpingerLink, ScienceDirect. Dalam melakukan pencarian sumber tersebut penulis menggunakan kata kunci Bahasa Indonesia, yaitu: faktor resiko, kelebihan berat badan, dan obesitas. Penelitian ini memiliki kata kunci yang sangat luas, oleh

sebab itu penulis menggunakan Boolean “AND” dalam mempersempit hasil pencarian untuk mendapatkan artikel yang spesifik, sesuai dan relevan. Boolean “OR” tidak digunakan oleh penulis karena memperluas hasil pencarian. Setelah dilakukan pencarian melalui database yang sudah ditentukan, hasil temuan diseleksi menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Pencarian artikel menggunakan kriteria inklusi yaitu penelitian harus berkaitan dengan faktor resiko kelebihan berat badan dan obesitas di Indonesia, penelitian harus memberikan informasi tentang faktor resiko yang mempengaruhi obesitas di Indonesia dan teks lengkap studi harus tersedia dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Kriteria eksklusi yang digunakan yaitu Publikasi tidak asli seperti surat ke editor, tidak full text atau abstrak saja, dan editorial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan laporan hasil penelitian yang didapatkan dari 5 tahun terakhir, terdapat beberapa faktor risiko yang mempengaruhi obesitas di Indonesia, yaitu mengkonsumsi makanan ringan / snack berlebihan atau makan dalam porsi / jumlah yang besar akan meningkatkan resiko obesitas. Di Indonesia terlalu banyak jajanan yang terbuat dari bahan-bahan berenergi tinggi seperti makanan olahan, lemak jenuh, gula, akan tetapi konsumsi makanan yang mengandung serat tinggi cenderung kurang. Makanan atau snack tinggi kalori dan rendah serat yang menyebabkan obesitas. Selain kebiasaan ngemil dan makan, aktivitas fisik juga berkontribusi pada Indeks Masa Tubuh. Kurdanti dkk. menyatakan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor yang berkontribusi terhadap perubahan keseimbangan energi, yang dapat menyebabkan obesitas karena dapat mempengaruhi energi yang dihasilkan dan energi yang dikeluarkan. Menurut jurnal Evi Kusumawati, obesitas juga dipengaruhi oleh kebiasaan makan fast food,

durasi penggunaan gadget dan riwayat keluarga dengan obesitas. Makanan jenis fast food sudah mengalami proses pemasakan terlebih dahulu, sehingga banyak kehilangan zat gizi penting, seperti vitamin dan mineral hal ini menyebabkan zat-zat gizi yang seharusnya di cerna dan diproses dalam saluran cerna tidak lagi dilakukan sehingga metabolisme di dalam tubuh pun menjadi kurang baik, karena saat anak mengkonsumsi fast food yang cenderung mengandung lemak dan kalori yang tinggi akan diubah menjadi lemak tubuh yang berakibat berat badan lebih. Lalu, kemajuan teknologi gadget seperti televisi, computer, dan handphone mengakibatkan anak menjadi malas bergerak karena anak lebih tertarik untuk menghabiskan sebagian besar waktunya dengan melakukan aktivitas pasif antara lain bermain video game, game online, berinternet dan menonton televisi hingga setiap hari anak menghabiskan waktu sekitar 3 jam untuk menonton siaran televisi akibatnya anak-anak berisiko mengalami obesitas. Kurangnya aktivitas fisik dan latihan fisik akan mengakibatkan penurunan massa otot dan peningkatan massa lemak tubuh. Faktor genetik (parental fatness) adalah riwayat keluarga dilihat berdasarkan garis keturunan satu tingkat ke atas yaitu hanya ibu dan bapak saja yang berperan besar dengan kejadian obesitas pada anak. Kegemukan dapat diturunkan dari generasi sebelumnya pada generasi berikutnya di dalam sebuah keluarga karena biasanya memiliki kebiasaan makan yang sama. Berdasarkan jurnal Ai Sri Kosnayani¹ & Iseu Siti Aisyah didapatkan kesimpulan bahwa jenis kelamin bukanlah faktor resiko penyebab obesitas, Asupan energi merupakan faktor risiko obesitas pada mahasiswa, Asupan protein merupakan faktor risiko obesitas dimana asupan protein kurang berisiko lebih besar daripada orang yang asupan proteinnya cukup. Lalu aktivitas fisik merupakan faktor risiko obesitas, dimana seseorang yang beraktivitas fisik kurang memiliki resiko lebih

besar daripada yang beraktivitas fisik cukup. Penelitian yang dilakukan oleh Heryudarini Harahap et al, menyimpulkan bahwa ada peningkatan resiko obesitas/overweight untuk anak-anak di Indonesia karena kombinasi asupan energi yang lebih tinggi dari RDA dan kegiatan fisik rata-rata, atau kegiatan fisik rendah. Resiko dapat diturunkan signifikan dengan memperbanyak kegiatan fisik. Penelitian ini dilakukan pada anak-anak usia 6-12 tahun, dengan mengukur tingkat asupan energi dan kegiatan fisik. Penelitian ini juga melihat ada pola asupan energi dan kegiatan fisik yang berbeda di antara kelas sosial ekonomi. Umumnya di negara maju, kelas sosial ekonomi rendah diasosiasikan dengan obesitas, dan di negara berkembang justru yang sebaliknya. Di negara berkembang, kelas sosial ekonomi tinggi memungkinkan keluarga untuk membeli banyak makanan berlebihan dan kelebihan berat badan seringkali dilihat sebagai simbol status. Sementara di negara maju, kelas sosial ekonomi tinggi lebih berpendidikan dan lebih sadar resiko dari obesitas/kelebihan berat badan. Helda Khusus, Luh Ade Ari Wiradnyani dan Nora Siagian melakukan penelitian cross-sectional dengan melakukan survey pada orang dewasa yang tinggal di perkotaan. Penelitian sengaja dilakukan di daerah perkotaan karena tingkat obesitas/kelebihan berat badan yang jauh lebih tinggi dibandingkan rural area. Dalam penelitian, ditemukan bahwa proporsi obesitas/kelebihan berat badan jauh lebih tinggi di kalangan wanita dibandingkan pria, mayoritas responden banyak mengkonsumsi makanan/minuman yang 'high energy dense' dan kurang berkegiatan fisik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah obesitas/kelebihan berat badan diasosiasikan dengan kombinasi beberapa faktor, diantaranya umur, status pernikahan, konsumsi makanan dan kegiatan fisik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian-penelitian di atas, screen time, kurangnya aktivitas fisik dan intake

makanan cepat saji menjadi faktor risiko terbesar dari obesitas. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, menunjukkan bahwa kelebihan berat badan/obesitas tidak bisa dikaitkan hanya melalui faktor tunggal apapun, umumnya disebabkan karena banyak faktor yang datang bersama-sama, termasuk usia, status perkawinan, konsumsi makanan dan aktivitas fisik. Fakta yang mengkhawatirkan adalah bahwa penduduk perkotaan yang disurvei memiliki asupan lemak yang lebih tinggi dibandingkan dengan penduduk Indonesia di daerah dikarenakan mengkonsumsi makanan berenergi tinggi (yaitu gorengan dan minuman manis) lebih sering. Pada saat yang sama, intensitas aktivitas fisik dianggap rendah. Karena itu sangat penting untuk memprioritaskan keseimbangan asupan energi dan aktivitas fisik untuk pencegahan kelebihan berat badan/obesitas. Penelitian ini juga memberikan pesan yang jelas bahwa untuk pencegahan kelebihan berat badan/obesitas adalah penting untuk mengurangi konsumsi makanan padat dengan tinggi lemak, meningkatkan aktivitas fisik, terutama di kalangan orang dewasa yang sudah menikah. Saran untuk mencegah obesitas adalah peningkatan intake gizi seimbang, makan buah dan sayur minimal 3 porsi setiap hari, peningkatan aktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari dan tidak makan sambil bermain gadgets.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ellulu M, Abed Y, Rahmat A, Ranneh Y, Ali F. Epidemiology of obesity in developing countries: challenges and prevention. *Glob Epidemi Obes*. 2014;2(2):1–6.
2. Cecchini M. Obesity Update. The Organization for Economic Cooperation and Development (OECD), 2014.
3. Prentice AM. The emerging epidemic of obesity in developing countries. *Int J Epidemiol*. 2006;35(1):93–9.
4. Mihardja L, Soetrisno U. Prevalence and determinant factors for overweight and

- obesity and degenerative diseases among young adults in Indonesia. JAFES.
5. Lozano R, Naghavi M, Lim S, Shibuya K, Aboyans V, Abraham J, et al. Global and regional mortality from 235 causes of death for 20 age groups in 1990 and 2010: a systematic analysis for the global burden of disease study 2010. *Lancet*. 2013; 380: 2095-2128.
 6. PopkinBM. The nutrition transition: an overview of world patterns of change. *Nutr Rev*. 2004; 62:S140-3.
 7. PopkinBM and Gordon-Larsen P. The nutrition transition: worldwide obesity dynamics and their determinants. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2004; 28:S2-9.
 8. World Health Organization. Obesity and overweight [cited July 16, 2015]. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.
 9. Prentice AM. The emerging epidemic of obesity in developing countries. *Int J Epidemiol*. 2006; 35:93-9.
 10. Asia Pacific Cohort Study Collaboration. The burden of overweight and obesity in the AsiaPacific region. *Obes Rev*. 2007; 8:191-6.
 11. International Food Policy Research Institute Global Nutrition Report. Actions and accountability to advance nutrition and sustainable development. Washington, DC: International Food Policy Research Institute, 2015; 2015.
 12. World Health Organization Regional Office for South East Asia Region. Noncommunicable diseases in the South-East Asia region: situation and response 2011. India: World Health Organization, Regional Office for South East Asia Region; 2011.
 13. ASEAN/UNICEF/WHO. Regional report on nutrition security in ASEAN, vol. 2. Bangkok: UNICEF; 2016.
 14. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Status Gizi. In: Departemen Kesehatan Indonesia. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2013, Riskesdas Dalam Angka. Jakarta, Indonesia: CV Kiat Nusa; 2014. p. 386e415.
 15. Rachmi CN, Agho KE, Li M, Baur LA. Stunting, underweight and overweight in children aged 2.0-4.9 years in Indonesia: prevalence trends and associated risk factors. *PLoS One* 2016;11(5):e0154756. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0154756>. Epub 2016/05/12. PubMed PMID: 27167973; PubMed Central PMCID: PMC4864317.