

HUBUNGAN PENGETAHUAN RISIKO DAN PENGAMATAN LINGKUNGAN DENGAN PERILAKU MENURUNKAN BERAT BADAN PADA REMAJA BERAT BADAN LEBIH

(The relationship of risk knowledge and environmental observation with behavioral of reducing weight among overweight adolescent)

Edy Suyanto*

*Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang
081333385970 ~ edypoltekkesmalang@gmail.com

ABSTRAK

Obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang angkanya dari tahun ke tahun cenderung terus meningkat pada berbagai kelompok usia, termasuk pada usia anak-anak dan remaja. Teori kognitif sosial dari Bandura, perilaku, faktor kognitif dan personal, dan pengaruh lingkungan saling mempengaruhi. Peneliti ingin menemukan hubungan pengetahuan risiko dan pengamatan lingkungan dengan perilaku remaja berberat badan lebih dalam menurunkan berat badan. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Total subyek penelitian 90 remaja berberat badan lebih dan telah menjawab tes pengetahuan risiko dan mengisi kuesioner untuk menilai pengamatan lingkungan dan perilaku menurunkan berat badan. Teknik sampling menggunakan proporsional sampling. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif dan secara statistik signifikan antara pengamatan lingkungan dengan perilaku menurunkan berat badan ($\beta = 0.11$; $CI\ 95\% = 0.00 - 0.23$; $p = 0.047$), namun tidak ditemukan hubungan pada pengetahuan risiko obesitas ($\beta = -0.14$; $CI\ 95\% = -0.44 - 0.15$; $p = 0.342$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengamatan lingkungan ada hubungan positif dengan perilaku menurunkan berat badan sedangkan pada pengetahuan risiko tidak ditemukan hubungan dengan perilaku menurunkan berat badan.

Kata-kata kunci: pengetahuan risiko, pengamatan lingkungan, perilaku, remaja.

ABSTRACT

Obesity is a global health problem that the numbers from year to year tends keep increased in various age group, including at children and adolescents. Social cognitive theory from Bandura's, behavioral, cognitive and personal factors, and the influence of environment influence each others. The purpose of this research is to find the relationship of risk knowledge and environmental observations with behavioral of reducing weight among overweight adolescents. Design of the research is analytic observation. A total of subjects are 90 adolescents overweight and obesity has filled out a questionnaires to assess risk knowledge, environmental observations and behavior to reduce weight. The sampling technic used proportional sampling. The results indicated there is positive relationship and statistically significant among environmental observation with behavioral reducing weight ($\beta = 0.11$; $CI\ 95\% = 0.00 - 0.23$; $p = 0.047$), but no relationship was found in the knowledge of risk the obesity ($\beta = -0.14$; $CI\ 95\% = -0.44 - 0.15$; $p = 0.342$). The study concluded that environmental observation had positive relationship and statistically significant with behavioral reducing weight but risk knowledge had no relationship with it.

Keywords: risk knowledge, environmental observation, behavioral, adolescent.

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang meningkat dengan cepat. Obesitas tidak hanya menimpa kalangan menengah ke atas, tetapi bisa juga terjadi pada kalangan menengah ke bawah (Bredbenner *et.al.*, 2011; Kemenkes RI, 2013; Cussler *et.al.*, 2011; Morgan dan Scott, 2014; Toruan, 2007). Angka obesitas dari tahun ke tahun cenderung terus meningkat pada berbagai kelompok usia, termasuk pada usia anak-anak dan remaja. Obesitas pada kelompok anak-anak dan remaja tampak sebagai suatu peningkatan yang mengkhawatirkan dalam

beberapa dekade terakhir (Scerri dan Ventura, 2010).

Obesitas menyebabkan peningkatan risiko kesehatan secara signifikan, dimana obesitas pada anak-anak dan remaja menimbulkan faktor-faktor risiko penyakit kardiovaskuler dan cenderung meningkatkan sindrom metabolik seperti pada orang dewasa (Kim, 2011). Ini berarti bahwa obesitas pada remaja apabila tidak dilakukan pengendalian atau penurunan berat badan maka kondisi tersebut dapat berlanjut pada saat dewasa dengan membawa berbagai risiko penyakit akibat obesitas.

Pada tahun 2013, orang dengan obesitas di dunia berjumlah 2,1 miliar dan Indonesia masuk urutan 10 besar dengan jumlah 40 juta orang atau setara seluruh penduduk Jawa Barat. Data dari *American Heart Association (AHA)* tahun 2011, terdapat 12 juta anak yang berumur 2 – 19 tahun (16,3%) dan 72 juta orang dewasa (32,9%) warga Amerika Serikat adalah penyandang obesitas (Nussy *et.al.*, 2014). Di Indonesia, hasil Riskesdas 2013 menunjukkan prevalensi remaja umur 16 – 18 tahun berat badan melebihi normal sebanyak 7,3% terdiri dari 5,7% berat badan berlebih dan 1,6% obesitas. Kecenderungan prevalensi berat badan melebihi normal adalah naik yaitu dari 1,4% (tahun 2010) menjadi 7,3% (tahun 2013).

Perilaku dalam teori pembelajaran sosial yang disampaikan Bandura, 1989 menekankan adanya hubungan yang saling menyebabkan antara tiga faktor yaitu faktor perilaku (*Behavior*), faktor kognitif dan personal (*Person*), dan faktor pengaruh lingkungan (*Environment*). Termasuk dalam faktor kognitif (*Person*) adalah *knowledge* (pengetahuan).

Lingkungan merupakan bagian yang penting dalam teori kognitif sosial karena menyediakan *models* untuk perilaku. Seseorang dapat belajar dari orang lain tidak hanya dari menerima penguatan dari mereka tetapi juga pengamatan mereka. Berdasarkan teori Bandura, pengetahuan dapat diperoleh dari proses observasi. Bila seseorang mengobservasi kejadian-kejadian yang ada di lingkungannya dan tindakan atau perilaku orang pada kejadian tersebut, orang tersebut akan mendapat pengetahuan mengenai segala sesuatu yang terjadi di lingkungannya, termasuk perilaku yang diyakininya dapat berguna untuk suatu situasi khusus dan hasil dari perilaku. Orang yang tidak memiliki pengetahuan yang cukup mengenai perilaku tertentu atau kejadian tertentu, tidak akan dapat mengatasi kejadian khusus dalam lingkungannya (Sarintohe dan Prawitasari, 2006).

Penelitian ini dilakukan pada remaja SMA yang berberat badan lebih dan obesitas karena remaja sebagai penerus bangsa diharapkan mereka mau dan mampu berperilaku menurunkan berat badan sehingga nantinya menjadi generasi penerus bangsa yang sehat dan berprestasi.

Berdasarkan uraian diatas bahwa obesitas pada masa remaja apabila tidak dilakukan pengendalian atau penurunan berat badan kondisi tersebut dapat berlanjut saat dewasa dengan membawa berbagai risiko penyakit, sehingga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 71,1% berberat badan lebih dan 28,9% obesitas (obesitas 1, obesitas 2 dan ekstrim obesitas). Perbandingan subyek berberat badan lebih dengan obesitas 2,5 : 1. Angka ini menunjukkan dari total remaja yang berberat badan melebihi normal sudah banyak yang masuk dalam kategori obesitas dibandingkan

penting kiranya dilakukan penelitian tentang "Hubungan pengetahuan risiko dan pengamatan lingkungan dengan perilaku menurunkan berat badan pada remaja berberat badan melebihi normal".

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1, 2, 3, 4 dan 5 kecamatan Klojen Kota Malang pada siswa kelas X dan XI yang memiliki berat badan berlebih dan obesitas. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 90 siswa yang diambil dari kelima sekolah secara proporsional. Pengumpulan data pengamatan lingkungan dan perilaku remaja dalam menurunkan berat badan menggunakan kuesioner, sedangkan untuk mengumpulkan data pengetahuan risiko menggunakan tes berupa soal "benar" "salah". Validitas muka dilakukan melalui diskusi dengan pakar di bidangnya dan *literature review*. Konsistensi internal kuesioner menggunakan alpha Cronbach ≥ 0.60 dan korelasi item-total ≥ 0.25 . Butir pernyataan dalam kuesioner didesain menggunakan skala Likert dan diskoring dalam skala interval melalui pendekatan nilai Z (*Z score*). (Azwar, 2014). Berat badan dan tinggi badan diukur pada setiap subyek menggunakan timbangan badan klinik yang bertiang. IMT dihitung dari hasil bagi berat badan dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam meter berdasarkan kategori *NHLBI*, yaitu $IMT=25-29,9$ termasuk berat badan berlebih, sedangkan $IMT \geq 30$ termasuk obesitas. (Dwijayanthi, 2011; Toruan, 2007; Soetjiningsih, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Total subyek penelitian 90 remaja dengan data demografi lengkap terangkum pada tabel 1. Subyek penelitian berdasarkan jenis kelamin relatif seimbang namun perempuan masih lebih banyak (52.2%), sebagian besar subyek berusia 16 tahun (63,4%), mayoritas memiliki status gizi berdasarkan IMT dalam kategori berat badan berlebih (71.1%), sebagian besar pernah berhasil menurunkan berat badan (68.9%), mayoritas pernah melihat orang berhasil dalam menurunkan berat badan (90%), mayoritas ingin meniru menurunkan berat badan (78.9%) dan mayoritas pernah menasehati diri untuk menurunkan berat badan (91.1%).

dengan hasil Riskesdas 2013 yang masih 3,5 : 1 yaitu 5.7% berberat badan lebih dan 1.6% obesitas. Penelitian Obong *et. al.* (2012) tentang prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada anak usia sekolah dan remaja di Nigeria selatan ditemukan perbandingannya yaitu 11,4% : 2,8% (atau 4,1 : 1). Meningkatnya angka obesitas ini

tentu meningkatkan kekhawatiran akan kondisi kesehatan remaja di masa yang akan datang atau disaat dewasa jika tidak dilakukan penurunan berat badan.

Penulisan ini bertujuan untuk menemukan hubungan antara pengetahuan risiko, dan pengamatan lingkungan dengan perilaku

menurunkan berat badan pada remaja berberat badan lebih.

Rata-rata skor variabel pengetahuan risiko, pengamatan lingkungan dan perilaku menurunkan berat badan secara berurutan (mean±SD) adalah (25.18±2.82), (51.27±10.86), dan (31.94±5.02).

Tabel 1. Karakteristik umum subyek penelitian dengan data berskala kontinum

Variabel	Laki-laki		Perempuan		Total	
	N	%	N	%	N	%
Jenis kelamin	43	47.8	47	52.2	90	100
Usia						
a. 14 tahun	1	1.1	0	0.0	1	1.1
b. 15 tahun	3	3.3	7	7.8	10	11.1
c. 16 tahun	30	33.4	27	30	57	63.4
d. 17 tahun	8	8.9	13	14.4	21	23.3
e. 18 tahun	1	1.1	0	0.0	1	1.1
Status gizi *						
Berat badan berlebih	29	32.2	35	38.9	64	71.1
Obesitas 1	10	11.1	11	12.2	21	23.3
Obesitas 2	4	4.5	0	0.0	4	4.5
Ekstrim obesitas	0	0.0	1	1.1	1	1.1
Keberhasilan menurunkan berat badan						
a. Pernah	31	34.4	31	34.4	62	68.9
b. Tidak pernah	12	13.3	16	17.8	28	31.1
Pernah melihat orang berhasil						
a. Pernah	36	40.0	45	50.0	81	90
b. Tidak pernah	7	7.8	2	2.2	9	10
Keinginan meniru						
a. Ya	33	36.7	38	42.2	71	78.9
b. Tidak	10	11.1	9	10.0	19	21.1
Menasehati diri						
a. Pernah	36	40.0	46	51.1	82	91.1
b. Tidak pernah	7	7.8	1	1.1	19	21.1

* Berdasarkan *The National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), 1998.*

Tabel 2 Karakteristik khusus subyek penelitian dengan data berskala kontinum (n = 90)

Variabel	Mean	SD	Min	Maks
Usia	16.12	0.65	14	18
Berat Badan	73.26	13.34	57	111
IMT	28.30	3.86	25.0	45.2
Pengetahuan risiko	25.18	2.82	18	31
Pengamatan lingkungan	51.27	10.86	28.9	77.9
Perilaku menurunkan BB	31.94	5.02	22	46

Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara pengamatan lingkungan dengan perilaku menurunkan berat badan yaitu $\beta = 0.11$; $CI\ 95\% = 0.00-0.23$; $p = 0.047$, namun tidak ditemukan

hubungan yang secara statistik signifikan antara pengetahuan risiko obesitas dengan perilaku menurunkan berat badan ($\beta = -0.14$; $CI\ 95\% = -0.44-0.15$; $p = 0.342$).

Tabel 3. Karakteristik khusus subyek penelitian dengan data berskala kontinum

Variabel independen	Koefisien regresi (β)	Tingkat kepercayaan 95%		p
		Batas Bawah	Batas atas	
Konstanta	15.30	6.16	24.45	0.001
Pengetahuan risiko	-0.14	-0.44	0.15	0.342
Pengamatan lingkungan	0.11	0.00	0.23	0.047

N observasi= 90

Hasil penelitian tidak menemukan hubungan yang positif antara pengetahuan risiko dengan perilaku menurunkan berat badan ($\beta = -0.14$; CI 95% = -0.44-0.15; $p = 0.342$). Salah satu prinsip umum dari teori Bandura (Bandura, 1989), yaitu belajar dapat terjadi tanpa perubahan perilaku. Para behavior mengatakakan belajar harus diwakili oleh perubahan permanen dalam perilaku. Namun dalam teori pembelajaran sosial dikatakan bahwa orang dapat belajar melalui observasi, belajar mereka belum tentu ditampilkan dalam perilaku mereka. Belajar dapat mengakibatkan perubahan perilaku atau mungkin tidak sama sekali.

Peneliti berpendapat bahwa pengetahuan remaja tentang risiko obesitas belum tentu menghasilkan perilaku yang konsekuen. Semakin tinggi pengetahuan remaja belum tentu memiliki perilaku menurunkan berat badan yang semakin baik, begitu pula sebaliknya.

Teori pembelajaran yang disampaikan oleh Bandura (1989), menekankan *reciprocal determinism*, yaitu perilaku, faktor personal dan lingkungan saling mempengaruhi. *Resiprocal* artinya hubungan saling menyebabkan antara tiga faktor, yaitu perilaku (*Behavior*), faktor personal (*Person*), dan pengaruh lingkungan (*Environment*).

Ada kemungkinan beberapa faktor lebih kuat dalam mempengaruhi yang lain dibandingkan dengan faktor yang lainnya. Dalam penelitian ini terlihat pengetahuan sebagai bagian dari faktor personal kurang kuat dalam mempengaruhi perilaku ($p=0.626$).

Terdapat hubungan positif dan secara statistik signifikan antara pengamatan lingkungan dengan perilaku menurunkan berat badan ($\beta = 0.11$; CI 95% = 0.00 - 0.23; $p = 0.047$), artinya jika remaja memiliki pengamatan lingkungan yang semakin baik maka perilaku remaja dalam menurunkan berat badan semakin baik juga. Hasil penelitian menunjukkan skor pengamatan lingkungan minimal 70 dan maksimal 118 sedangkan mean \pm SD adalah 92.48 \pm 10.67. Dalyono (2007), mengemukakan, melalui pembelajaran dengan pengamatan terhadap orang lain dapat mengembangkan reaksi emosional terhadap situasi yang mereka sendiri belum pernah mengalaminya.

Hamzah (2008) menyebutkan bahwa perkembangan kognitif anak bergantung pada seberapa jauh mereka aktif memanipulasi dan berinteraksi dengan lingkungannya.

Pengamatan lingkungan mengarah pada aspek modelling. Melalui aspek ini subyek penelitian dapat melihat respon orang lain tanpa ikut melakukan hal yang dipelajari itu. Subyek penelitian juga dapat menunjukkan respon untuk mau meniru hal-hal positif atau menghindari hal-hal negatif yang terjadi pada orang lain. Sesuai dengan pendapat Bandura (1999), apabila seseorang mengobservasi kejadian-kejadian yang ada di lingkungannya dan tindakan atau perilaku orang pada kejadian tersebut, orang tersebut akan mendapat pengetahuan mengenai segala sesuatu yang terjadi di lingkungannya, termasuk perilaku yang diyakininya dapat berguna untuk suatu situasi khusus seperti yang mereka amati.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengamatan lingkungan ada hubungan positif dengan perilaku menurunkan berat badan yaitu semakin baik remaja memiliki pengamatan lingkungan maka perilaku remaja dalam menurunkan berat badan semakin baik juga. Sedangkan pada pengetahuan risiko tidak ditemukan hubungan dengan perilaku menurunkan berat badan, dimana pengetahuan remaja yang baik, belum tentu memiliki perilaku menurunkan berat badan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifuddin. 2014. Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura. A. 1989. Social Cognitive Theory. Greenwich: JAI Press.

- _____, 1997. "Exercise of Personal and Collective Efficacy in Changing Societies", in Bandura, A. (Ed.), *Self Efficacy in Changing Societies*, Cambridge University Press, Cambridge, hal 1-45.
- _____. 1999. *Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective*. *Asian Journal of Social Psychology*. 2 : 21-41
- Dalyono. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dwijayanthi, Linda. 2011. *Ilmu Gizi menjadi sangat mudah Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Kemenkes RI., Balitbangkes. 2013. *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Jakarta: Balitbangkes Kemenkes RI.
- Morgan, P. J., Philip morgan newcastle edu.au, E., & Hayley scott newcastle.edu.au, E. 2014. Associations between program outcomes and adherence to social cognitive theory tasks: process evaluation of the SHED-IT community weight loss trial for men. *Clinical Trials*.
- Nussy, CY., Ratag, GA., Mayulu, N., 2014. Analisis Upaya-Upaya Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswi Angkatan 2010 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik*. Vol 2 No. 2. pp : 81-84
- Obong, H., Ibeanu, V., Onuha, N., dan Ejekwu, A. 2012. Prevalence of overweight, obesity, and thinness among urban school-aged children and adolescents in southern Nigeria. *Food and Nutrition Bulletin*. Vol. 33, No. 4. The United Nation University.
- Sarintohe, E dan Prawitasari, JE. 2006. Teori Sosial-Kognitif Dalam Menjelaskan Prilaku Makan Sehat Pada Anak Yang Mengalami Obesitas. *Sosiosains*, Vol 19 (3) pp : 345-355.
- Soetjningsih. 2010. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Toruan, P. 2007. *Fat-Loss Not Weight-Loss: Gemuk tapi ramping*. Jakarta: TransMedia.