

Ni Nyoman Ratih Andara Putri
Dr. Ir. I Putu Santika, MM
Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep
Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep.,M.Kep



Langkahku Yang Terbatas

(Studi Fenomenologi Keterbatasan
Aktivitas Fisik Remaja Obesitas)



LANGKAHKU YANG TERBATAS

Oleh:

Ni Nyoman Ratih Andara Putri

Dr. Ir. I Putu Santika, MM

Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep

Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep



LANGKAHKU YANG TERBATAS

Penulis:

Ni Nyoman Ratih Andara Putri

Dr. Ir. I Putu Santika, MM

Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep

Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep

Desain Cover & Penata Isi

Tim Bali Nusa Creative

Cetakan I, Juni 2024

Diterbitkan oleh :



Bali Nusa Creative

Anggota IKAPI (044/BAI/2024)

Jln Tukad Badung – Denpasar Selatan

Telp. : +62 881 0269 24588 /+62 852 8057 8578

E-mail : balinusacreative@gmail.com

Website : www.balinusacreative.com/

ISBN : 978-623-8626-96-0

E-ISBN : 978-623-8626-97-7

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ke dalam bentuk apapun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk fotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis dan/atau Penerbit. Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2000 tentang Hak Cipta, Bab XII Ketentuan Pidana, Pasal 72, Ayat (1), (2), dan (6).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, buku yang berjudul "Langkahku Yang Terbatas" ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini. Buku ini disusun dengan tujuan untuk memberikan informasi dan inspirasi kepada para pembaca tentang cara-cara menjaga kesehatan tubuh.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat dan menjadi sumber inspirasi bagi para pembaca dalam menjalani kehidupan lebih baik.

Badung, Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman ISBN.....	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
1. Fenomena Obesitas Remaja	1
2. Konsep Obesitas.....	5
3. Konsep Aktivitas Fisik.....	15
4. Awal Mula Langkahku Yang Terbatas	21
5. Keterbatasan Aktivitasku	33
6. Fisikku Yang Berubah	39
7. Kebutuhan Harga Diri	45
8. Kesadaran Untuk Diriku Menjadi Lebih Sehat.....	49
9. Harapan Untuk Mempertahankan Perubahan Diri	55
Kesimpulan	59
Daftar Pustaka.....	62

I. FENOMENA OBESITAS REMAJA



Masalah kesehatan masyarakat di Indonesia saat ini sedang mengalami perubahan. Penyakit menular belum bisa ditangani dengan baik, namun penyakit tidak menular justru semakin meningkat. Ini terjadi karena perbaikan status sosial ekonomi dan adanya perubahan *life style* masyarakat.

Salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan di berbagai negara adalah obesitas. Dua dari sepuluh remaja di Indonesia mengalami obesitas.

Penyakit yang berhubungan dengan penumpukan jaringan lemak yang berlebih di dalam badan ini berawal dari ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan tenaga yang digunakan untuk aktivitas sehari-hari.

Tanpa disadari, hal ini meningkatkan resiko penyakit obesitas pada remaja. Penyakit obesitas tentu berisiko pula menyebabkan penyakit tidak menular lainnya seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes, kanker, yang pada akhirnya menurunkan produktifitas para remaja.

Disamping sebagai penyakit yang sangat berbahaya, obesitas juga sangat mengganggu penampilan, aktivitas dan kenyamanan kehidupan para remaja. Remaja yang mengidap penyakit obesitas akan mengalami keluhan berupa penumpukan lemak tubuh, terutama di sekitar pinggang, mengalami sesak nafas, sering mendengkur, susah tidur, mudah lelah, dan mudah berkeringat.

Untuk mengatasi fenomena obesitas remaja, diperlukan upaya pencegahan melalui penerapan pola hidup sehat. Beberapa upaya yang dapat dilakukan adalah melalui peningkatan kesadaran akan pentingnya menerapkan pola hidup sehat diantaranya meningkatkan aktivitas fisik,

mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan minuman bersoda.

Dengan melakukan upaya-upaya tersebut, diharapkan dapat menurunkan angka obesitas remaja di Indonesia dan meningkatkan kesehatan generasi muda.

2. KONSEP OBESITAS



Obesitas merupakan keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang berlebihan yang disebabkan oleh penumpukan lemak berlebihan dibandingkan berat badan ideal yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak di dalam tubuh. Sedangkan berat badan yang berlebihan termasuk didalamnya otot, tulang, lemak dan air. Kegemukan didefinisikan sebagai penimbunan lemak abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan^[1].

Biasanya obesitas terjadi karena terdapatnya beberapa faktor. Secara ilmiah, obesitas terjadi akibat mengonsumsi kalori yang lebih banyak dari yang diperlukan oleh tubuh. Adapun faktor yang menyebabkan obesitas, diantaranya adalah faktor genetik, faktor genetik dapat mempengaruhi pembentukan lemak tubuh, seseorang yang memiliki faktor keturunan cenderung membangun lemak tubuh lebih banyak dibandingkan orang lain. Bawaan sifat metabolisme ini menunjukkan adanya gen bawaan pada kode untuk enzim lipoprotein lipase (LPL) yang lebih efektif. Enzim ini memiliki peranan penting dalam proses mempercepat penambahan berat badan karena enzim ini bertugas mengontrol kecepatan trigiserida dalam darah yang dipecah-pecah menjadi asam lemak dan disalurkan ke sel-sel tubuh untuk di simpan sehingga lama kelamaan menyebabkan penambahan berat badan [2].

Selanjutnya faktor lingkungan juga sangat berpengaruh dalam penyebab terjadinya obesitas salah satunya yaitu pola makan, dimana ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi mengakibatkan pertambahan berat badan, obesitas muncul pada usia remaja cenderung berlanjut ke dewasa dan lansia. Kebiasaan makan pada

remaja telah bergeser dari pola makan tradisional yang banyak mengandung karbohidrat kompleks dan serat menjadi pola makan modern yakni *junkfood* dengan kandungan protein, lemak, karbohidrat sederhana, dan garam yang tinggi namun rendah serat ^[3].

Selanjutnya kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga pada orang-orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dengan pola makan konsumsi tinggi cenderung menjadi gemuk. Sehingga kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi terjadinya obesitas ^[4]. Pada remaja yang memiliki aktivitas fisik yang kurang dan kebanyakan duduk memiliki risiko mengalami obesitas. Di zaman modern saat ini, dengan meningkatnya alat-alat yang canggih dan kemudahan transportasi, masyarakat cenderung malas untuk melakukan aktivitas fisik. Sebagian besar remaja tidak memenuhi panduan aktivitas fisik yang direkomendasikan. Remaja yang memiliki aktivitas fisik yang rendah cenderung memiliki berat badan yang berlebih dibandingkan dengan remaja yang memiliki aktivitas fisik yang cukup.

Selain faktor genetik dan faktor lingkungan, faktor psikososial juga termasuk penyebab terjadinya obesitas

dimana apa yang ada dalam pikiran seseorang dapat mempengaruhi kebiasaan makannya. Banyak orang yang memberikan reaksinya dengan makan. Salah satu bentuk gangguan emosi adalah persepsi diri yang negatif. Gangguan emosi ini merupakan masalah serius pada semua penderita obesitas dan dapat menimbulkan kesadaran berlebih tentang kegemukannya serta rasa tidak nyaman dalam pergaulan sosial. Budaya juga termasuk dalam penyebab terjadinya obesitas, suku bangsa juga berpengaruh dalam risiko obesitas. Pola makan sebagian etnis dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk didalamnya ketersediaan makanan, tingkat pendapatan, kesehatan, kepercayaan terhadap makanan, agama, serta pola budaya. Selanjutnya ada status sosial dan ekonomi pendapatan individu/keluarga berpengaruh dalam pilihan makanan sebagai asupan energi sehari-hari. Angka pendapatan besar mendorong membeli makanan apa saja yang diinginkan. Obesitas juga sering dijadikan lambang kemakmuran bagi suatu keluarga^[5].

Adapun cara pengukuran obesitas, dimana cara pengukuran ini dilakukan untuk mendiagnosis terjadinya obesitas yaitu dengan cara mengukur massa lemak, dimana dalam pengukuran ini sangat diperlukan peralatan yang

khusus misalnya seperti : *Underwater wight*. Pengukuran berat badan yang dilakukan dalam air dan kemudian lemak tubuh dihitung berdasarkan jumlah air yang tersisa. Lalu ada BOD POD, sebuah ruangan yang berbentuk telur yang telah dikomputerisasikan, dimana cara ini dapat menghitung jumlah udara yang tersisa akan digunakan untuk mengukur lemak tubuh ^[6].

Selanjutnya mengukur lingkar pinggang, dimana pinggang diukur pada titik yang tersempit, sedangkan pinggul diukur pada titik yang terlebar. Kemudian, ukuran pinggang dibagi dengan ukuran pinggul. Gemuk pada pria pada umumnya seperti apel (*android*). Lemak banyak disimpan di daerah pinggang dan rongga perut. Sedangkan wanita menyerupai buah pir (*gynecoid*), dimana penumpukkan lemak terjadi di bagian bawah tubuh, seperti pinggul, pantat, dan paha. Setelah itu yang terakhir pengukuran yang sering dipakai yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT), biasanya pengukuran ini membandingkan antara berat badan dan tinggi badan seseorang. Menurut Kemenkes (2018) berdasarkan klasifikasinya ada beberapa klasifikasi yang pertama, berat badan kurang ($<18,5 \text{ Kg/m}^2$), berat badan normal ($18,5-22,9 \text{ Kg/m}^2$), kelebihan berat badan ($23-$

24,9 Kg/m²), obesitas (25-29,9 Kg/m²), obesitas II (>30 Kg/m²).

Obesitas juga memiliki tipe menurut pola distribusi lemak tubuh yang dapat dibedakan menjadi dua yaitu pertama obesitas tubuh bagian atas yang kadang disebut dengan “*upper body obesity*” tipe ini membahas tentang obesitas bagian tubuh atas yang merupakan dominasi pada penimbunan lemak tubuh ditrunkal. Obesitas tubuh bagian atas ini lebih banyak didapatkan pada pria. Tipe obesitas ini berhubungan lebih kuat dengan diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskuler daripada obesitas tubuh bagian bawah. Tipe kedua yaitu obesitas tubuh bagian bawah atau disebut “*lower body obesity*” tipe ini membahas tentang keadaan tingginya akumulasi lemak bagian tubuh pada regio glutefemoral. Dimana tipe obesitas ini lebih banyak terjadi pada wanita sehingga sering disebut “*gynoid obesity*”. Tipe obesitas ini berhubungan erat dengan gangguan menstruasi pada wanita^[9].

Obesitas yang terjadi pada masa remaja ini perlu mendapatkan perhatian, sebab obesitas yang timbul pada waktu anak dan remaja bila kemudian berlanjut hingga dewasa akan sulit di atasi. Beberapa dampak yang terjadi

dalam jangka panjang diantaranya Diabetes Mellitus Tipe 2. Diabetes Mellitus Tipe 2 merupakan penyakit kronis serius yang terjadi karena pankreas tidak menghasilkan cukup insulin (hormon yang mengatur gula darah atau glukosa) atau ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkan. Menurut American Diabetes Association Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis gangguan metabolik pada sistem karbohidrat, lemak, dan protein dalam tubuh sebagai sumber energi akibat kekurangan hormone insulin yang dibentuk pankreas atau berkurangnya sensitivitas reseptor insulin pada jaringan ^[7].

Selanjutnya hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg (fase darah yang sedang dipompa oleh jantung) dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (fase darah yang kembali ke jantung) pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dengan keadaan cukup istirahat/tenang. Hipertensi sering kali berakibat fatal dan apabila tidak ditangani dapat menimbulkan kerusakan organ tubuh antara lain jantung, ginjal, mata dan pembuluh darah ^[8].

Stroke merupakan suatu penyakit (pembuluh darah otak) yang biasanya muncul gangguan fungsi pada otak

karena terdapat kerusakan ataupun kematian pada jaringan otak yang disebabkan berkurangnya atau tersumbatnya aliran darah serta oksigen yang masuk ke dalam otak. Otak yang harusnya bisa mendapatkan pasokan oksigen dan seharusnya mendapatkan zat makanan menjadi terganggu, kurangnya pasokan oksigen yang masuk ke dalam otak menyebabkan kematian pada sel saraf (neuron) karena gangguan fungsi dari otak tersebut akhirnya memunculkan gejala dari stroke ^[8].

Pengaturan kuantitas dan kualitas makan serta meningkatkan aktivitas fisik adalah cara efektif untuk mencegah penumpukan energi yang dapat berakibat kelebihan berat badan. Namun kesadaran individu dengan obesitas untuk mencegah agar tidak menjadi obesitas sangat kecil. Tatalaksana terhadap individu dengan obesitas yaitu Diet, pendekatan terhadap pola makan bergantung pada penurunan penyerapan energi total. Penentu utama dalam terapi diet adalah komposisi total energi dari diet tersebut. Diet rendah kalori sangat efektif dalam penurunan berat badan. Selanjutnya yaitu aktivitas fisik, peningkatan aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam program penurunan berat badan. Aktivitas fisik yang sangat lama

sangat membantu pada pencegahan peningkatan berat badan dan mengurangi sedentary time. Aktivitas fisik dimulai dengan berjalan selama 30 menit dalam jangka waktu 3 kali seminggu dan dapat ditingkatkan intensitasnya selama 45 menit dengan jangka waktu 5 kali seminggu.

Terapi Perilaku, diperlukan suatu strategi untuk menghadapi hambatan yang muncul. Strategi spesifik tersebut meliputi pengawasan mandiri terhadap kebiasaan makan dan aktivitas fisik, manajemen stress, stimulus control, pemecahan masalah, serta dukungan sosial dan ada juga farmakoterapi terhadap obesitas masih menjadi tantangan yang sulit karena beberapa diantaranya memiliki efek yang tidak baik ^[9].

3. KONSEP AKTIVITAS FISIK



Aktivitas fisik sangat penting untuk manusia guna keberlangsungan hidup, karena dengan melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi risiko penyakit jantung koroner dan berat badan berlebih ^[10]. Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang melibatkan pergerakan otot rangka yang membutuhkan lebih banyak energi ^[11]. Hal ini merupakan suatu faktor yang penting untuk keseimbangan energi. Aktivitas fisik adalah segala sesuatu yang kita lakukan melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi dalam

aktivitas sehari-sehari dan keberadaan tempat untuk melakukannya apabila seseorang tersebut berkategori inaktif maka kandungan lemak dan kalori di dalam tubuh akan semakin menumpuk tanpa ada proses pembakaran. Sebaliknya, obesitas juga dapat mempengaruhi aktivitas fisik. Massa tubuh yang tinggi dapat memicu orang untuk cenderung malas melakukan kegiatan dan lebih memilih tidur, duduk, atau istirahat dan makan ^[12].

Hal tersebut disebabkan karena semakin sering seseorang beraktifitas terutama 30 menit perhari maka akan semakin banyak kalori yang dibutuhkan tubuh meskipun banyak mengkonsumsi makanan kaya lemak, tidak akan mengalami obesitas. Semakin sering seseorang beraktivitas fisik maka akan meningkatkan total energi expenditure (energi yang dikeluarkan) sehingga hal tersebut dapat mempertahankan keseimbangan tubuh yang kurangnya melakukan olahraga secara teratur. Faktor aktivitas fisik yang kurang sangat memicu terjadinya penyebab kegemukan terutama pada remaja masa kini. Orang-orang makmur yang tidak aktif memerlukan sedikit kalori. Seseorang yang hidupnya kurang beraktivitas fisik yang seimbang dan mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, lebih cenderung

mengalami obesitas. Pada remaja, permainan-permainan yang dahulu umumnya permainan fisik sehingga mengharuskan remaja berlari kini kurang. Sebagai gantinya game elektronik, komputer, internet, dan juga televisi menyita waktu anak untuk melakukan gerak fisik. Kurangnya aktivitas gerak badan inilah yang menjadi penyebab kegemukan karena kurangnya pembakaran lemak dan sedikitnya energi yang dipergunakan^[13].

Remaja yang tidak aktif memiliki kebiasaan hanya duduk diam di rumah sepulang sekolah tanpa melakukan kegiatan yang lain. Kegiatan yang dilakukan seperti duduk santai di rumah, membaca, menonton TV, belajar, dan berbaring. Orang-orang yang kurang aktif membutuhkan kalori dalam jumlah sedikit dibandingkan orang dengan aktivitas tinggi. Seseorang yang hidupnya kurang aktif (*sedentary life*) atau tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang dan mengonsumsi makanan yang tinggi lemak, akan cenderung mengalami obesitas. Gaya hidup yang kurang aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang. Aktivitas fisik diperlukan untuk membakar energi dalam tubuh. Bila pemasukan energi berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang seimbang akan

memudahkan seseorang menjadi gemuk. Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan anak remaja di sekolah adalah dengan rutin berolahraga sehingga pengeluaran energi seimbang. Selain itu, dapat pula meningkatkan aktivitas fisiknya dengan mengikuti kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler di sekolah maupun di luar sekolah ^[13].

Aktivitas fisik ini memiliki beberapa tingkatan yang mungkin kebanyakan orang tidak mengetahuinya. Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan yaitu: aktivitas fisik ringan, dimana aktivitas ini hanya mengeluarkan sedikit tenaga dan tidak menyebabkan perubahan dalam system pernafasan. Biasanya energi yang dikeluarkan ketika beraktivitas <3,5 kkal/ menit. Adapun beberapa contoh yaitu latihan peregangan dan pemanasan dengan gerakan lambat. Aktivitas fisik sedang, dimana dilakukan tubuh mengeluarkan sedikit keringat dan denyut jantung, serta frekuensi nafas menjadi cepat. Tubuh mengeluarkan energi sebanyak 3,5-7 kkal/menit. Adapun salah satunya yaitu bermain bulutangkis. Aktivitas fisik berat, ketika aktivitas dilakukan tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi pernafasan meningkat hingga terengah-

engah. Energi yang dikeluarkan oleh tubuh $>7\text{kcal/menit}$. Contoh aktivitas fisik berat : Bersepeda dengan kecepatan 15 km/jam dengan lintasan yang menanjak ^[13].

Adapun beberapa manfaat dari melakukan aktivitas fisik yaitu : Dapat mengendalikan berat badan, Mengontrol tekanan darah, Mencegah penyakit diabetes, Memperbaiki postur tubuh, Mengendalikan stress dan kecemasan, Meningkatkan dan menguatkan sistem pertahanan tubuh ^[14].

4. AWAL MULA LANGKAHKU YANG TERBATAS



Remaja diartikan sebagai masa perkembangan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa dimana masa awal pubertas sampai terjadinya kematangan yang dimulai dari usia 10-19 tahun. Perubahan-perubahan yang terjadi di masa remaja dapat berpengaruh pada kebiasaan makannya. Remaja harus berada dalam status gizi yang seimbang untuk menjaga pertumbuhan dan perkembangan mereka secara normal, mereka menggunakan makanan secara tidak semestinya atau berlebihan. Makanan berhubungan dengan perilaku dan dihubungkan dengan selisih berat badan adalah

dua karakteristik yang jelas pada gangguan perilaku makan [13].

Awal mula ini terjadi karena, obesitas dapat menyebabkan terjadinya penumpukan lemak pada jaringan tubuh. Lemak didalam tubuh ini terus menerus bertambah jika tidak diimbangi dengan melakukan kegiatan aktivitas dan dampak obesitas ini dapat menyebabkan kendala yang dialami banyak orang termasuk beberapa partisipan wawancara yang selalu mengeluh mengalami keterbatasan dalam melakukan kegiatan aktivitas sehari-hari.

Ketika aktivitas terganggu semua kegiatan akan bermasalah dan mengalami tertundanya semua pekerjaan yang akan dilakukan. Awal semua ini terjadi karena banyak faktor yaitu pola makan yang berlebihan, faktor genetik, dan kurangnya aktivitas. Disini akan dijelaskan satu persatu kenapa faktor diatas dapat menyebabkan orang mengalami obesitas.

1. Pola Makan Yang Berlebihan

Pola makan merupakan berbagai informasi yang memberi gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh suatu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok

masyarakat tertentu. Pola makan yang tidak seimbang ini juga didorong oleh gaya hidup yang tidak aktif.

Dalam kehidupan yang serba sibuk dan terburu-buru, seringkali para remaja cenderung mengabaikan kualitas makanan yang kita konsumsi. Kita tergoda oleh makanan cepat saji yang praktis dan makanan olahan yang dipenuhi dengan gula dan lemak jenuh. Tanpa kita sadari, pola makan ini menjadi penyebab utama di balik penambahan berat badan yang berlebihan.

Para remaja terjebak dalam pola makan yang didominasi oleh makanan yang kaya akan kalori kosong, tetapi rendah akan nutrisi. Mengonsumsi minuman bersoda yang penuh dengan gula tambahan, camilan yang diproses yang tinggi lemak dan garam, serta makanan cepat saji yang penuh dengan bahan pengawet dan penguat rasa. Pola makan ini tidak hanya menyebabkan penambahan berat badan, tetapi juga meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, dan tekanan darah tinggi.

Remaja kehilangan keseimbangan dalam makanan kita, memilih makanan yang memberikan

kenikmatan sesaat tetapi merugikan kesehatan jangka panjang. Cenderung menghindari makanan yang sehat seperti buah-buahan, sayuran, dan protein rendah lemak, dan malah memilih makanan yang tinggi lemak, gula, dan garam. Akibatnya, kita kekurangan nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh kita untuk berfungsi dengan baik, sementara kalori kosong yang kita konsumsi hanya berubah menjadi lemak yang tersimpan di dalam tubuh.

Hal ini saya temukan pada seorang remaja di salah satu Sekolah Kesehatan mengatakan bahwa Awalnya, saya merasa terjebak dalam lingkaran setan, dimana makanan menjadi pelarian dari segala masalah dan stres yang dihadapi. pola makan berlebihan adalah sesuatu yang secara kuat mempengaruhi hidup. Selain itu, saya menemukan kenyamanan dan kesenangan dalam setiap gigitan, tanpa memperhatikan konsekuensi jangka panjang yang mungkin dihadapi.

Dibalik semua kenikmatan sesaat itu, ada rasa bersalah dan malu yang terus menerus menghantui diri . Saya menyadari bahwa pola makan berlebihan itu merugikan kesehatan. Pada suatu titik, saya menyadari

bahwa langkah-langkahnya yang terbatas bukan hanya secara fisik, tetapi juga secara emosional dan mental. Terkadang saya merasa terkekang oleh berat badannya sendiri, dan hal itu dapat mengurangi rasa kepercayaan dirinya.

Dari hasil wawancara diatas, pola makan berlebihan yang merupakan menjadi pencetus terjadinya obesitas adalah mengonsumsi makanan porsi besar, makan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana, dan rendah serat. Sementara itu, perilaku makan yang salah ialah tindakan mengonsumsi makanan dengan jumlah yang berlebihan tanpa diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang salah satunya melakukan aktivitas fisik (olahraga).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Candra, (2016) dengan judul “Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Laboratotium Malang” dalam penelitiannya didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja.

2. Faktor Genetik

Kegemukan dapat diturunkan dari generasi sebelumnya pada generasi berikutnya di dalam sebuah keluarga. Itulah sebabnya kita sering kali menjumpai orang tua yang gemuk cenderung memiliki anak-anak yang gemuk pula. Dalam hal ini nampaknya faktor genetik telah ikut campur dalam menentukan jumlah unsur sel lemak dalam tubuh.

Faktor genetik sangat berperan dalam peningkatan berat badan. Data dari berbagai studi genetik menunjukkan adanya beberapa alel yang menunjukkan predisposisi untuk menimbulkan obesitas. . Seorang anak punya 40% kemungkinan mengalami kegemukan, bila salah satu orangtuanya obesitas. Bila kedua orangtuanya kelebihan berat badan, maka kemungkinan seorang anak mengalami obesitas pun naik hingga 80% ^[13].

Namun, faktor genetik tidaklah menjadi satu-satunya penyebab terjadinya obesitas pada remaja. Faktor lingkungan seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan lingkungan yang tidak

mendukung gaya hidup sehat juga dapat mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja.

Hal ini saya temukan pada seorang remaja di salah satu Sekolah Kesehatan mengatakan bahwa Selain pola makan, faktor genetik pun juga memainkan peran penting dalam perkembangan obesitas. Genetika mempengaruhi bagaimana tubuh mengatur berbagai proses yang terlibat dalam metabolisme dan penyimpanan lemak. Beberapa orang mungkin memiliki kecenderungan genetik untuk memiliki metabolisme yang lambat, penyerapan nutrisi yang efisien, atau kecenderungan untuk menyimpan lemak secara lebih efektif.

Selain itu, gen juga dapat memengaruhi perilaku makan seseorang. Misalnya, kecenderungan untuk mengonsumsi makanan tertentu atau tingkat kepuasan yang berbeda setelah makan bisa dipengaruhi oleh faktor genetik. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa gen tertentu dapat memengaruhi respons seseorang terhadap rasa lapar dan kenyang.

Dari hasil wawancara diatas, Faktor genetika juga memainkan peran penting dalam obesitas pada

remaja. Jika seorang anak memiliki orangtua atau saudara kandung yang menderita obesitas, kemungkinan besar ia juga akan mengalami risiko yang lebih tinggi untuk mengembangkan obesitas. Genetika memengaruhi metabolisme dan kecenderungan seseorang untuk menyimpan lemak, yang dapat membuat mereka lebih rentan terhadap obesitas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini et al., 2022 dengan judul “Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah” menunjukkan bahwa hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan antara genetik dengan obesitas ^[15].

3. Kurangnya Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat dan didefinisikan sebagai segala gerakan tubuh yang menghabiskan energi.

Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga pada orang-orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dengan pola makan konsumsi tinggi cenderung

menjadi gemuk, sehingga kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi terjadinya obesitas.

Hal ini saya temukan pada seorang remaja di salah satu Sekolah Kesehatan mengatakan bahwa Kurangnya aktivitas fisik telah menjadi salah satu hambatan terbesar dalam perjuangan saya melawan obesitas. Kurangnya aktivitas fisik juga berisiko mengalami obesitas karena apa yang kita makan itupun sebenarnya harus dikeluarkan sedikit demi sedikit dengan melakukan kegiatan olahraga untuk mengurangi penumpukan lemak yang ada di didalam tubuh.

Itu yang saya alami ketika saya jarang melakukan kegiatan olahraga dimana lemak-lemak saya bertumpuk di bagian perut, dimana perut saya jadi buncit, bagian paha, pipi, lengan, dan juga terkadang saya mengalami kesusahan dalam melakukan aktivitas.

Dari hasil wawancara diatas, kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan penumpukan lemak pada jaringan tubuh. Dimana ketika tubuh yang sering di diamkan atau tidak bergerak sama sekali dapat meningkatkan resiko obesitas. Tubuh juga

mebutuhkan peregangan untuk memenuhi panduan aktivitas fisik yang seimbang.

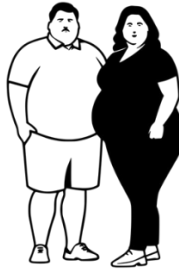
Ketika tubuh diberikan aktivitas fisik secara seimbang akan banyak manfaat yang dirasakan oleh tubuh salah satunya dapat menjaga kebugaran tubuh, terhindar dari yang namanya peningkatan obesitas yang banyak dialami oleh remaja zaman sekarang ini.

Hal ini sesuai dengan teori terjadinya obesitas karena rendahnya aktivitas fisik sehingga asupan energi yang masuk hanya sedikit terpakai untuk beraktivitas dan sebagian besar tersimpan sebagai lemak tubuh, dengan kata lain, kelompok obesitas hanya menggunakan sedikit energi untuk melakukan aktivitasnya. Hidayati (2009) berpendapat bahwa salah satu faktor penyebab obesitas adalah kurangnya aktivitas fisik seperti kurangnya melakukan olahraga secara teratur.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanafi, 2019 dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja” menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik

dengan kejadian obesitas pada remaja. Namun pada penelitian ini juga ditemukan bahwa meskipun aktivitas fisik responden sedang tapi tetap mengalami obesitas.

5. KETERBATASAN AKTIVITASKU



Mengalami keterbatasan aktivitas karena obesitas adalah pengalaman yang mungkin sulit bagi banyak orang. Saat memandang kebelakang, para remaja teringat betapa keterbatasan aktivitasnya karena obesitas yang menghambat kehidupannya dalam banyak hal.

Setiap langkah terasa berat, setiap gerakan menjadi beban yang terlalu besar untuk ditanggung. Obesitas telah merampas kebebasan untuk menikmati kegiatan sederhana yang orang lain menganggap itu biasa. Setiap kali berusaha melakukan aktivitas fisik, para remaja merasakan betapa

tubuhnya yang berat dapat memperlambat langkahnya. Berjalan jauh terasa seperti melewati medan perang, dengan nafas yang tersenggal-senggal dan kaki yang berat seperti batu.

Remaja obesitas mungkin tidak dapat melakukan aktivitas fisik yang sama dengan teman-teman sebayanya. Mereka mungkin tidak bisa ikut serta dalam olahraga di sekolah atau aktivitas reaksi lainnya karena keterbatasan fisik atau karena perasaan tidak nyaman.

Keterbatasan aktivitas merujuk pada kondisi atau situasi di mana seseorang mengalami pembatasan atau hambatan dalam melakukan berbagai jenis aktivitas fisik atau gerakan tertentu. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kondisi medis, disabilitas fisik atau mental, kelelahan, obesitas, cedera, atau faktor lingkungan.

Pada dasarnya, keterbatasan aktivitas menggambarkan batasan atau kesulitan yang menghalangi individu untuk berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari, olahraga, atau gerakan tertentu. Ini bisa menjadi hasil dari kondisi fisik, psikologis, atau faktor-faktor lainnya yang membatasi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau rutinitas harian dengan tingkat kenyamanan yang memadai.

Remaja yang mengalami obesitas cenderung memiliki keterbatasan fisik dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini disebabkan oleh beban tubuh yang berlebihan dan kelebihan lemak yang menyebabkan ketidaknyamanan pada sendi dan otot. Dalam mengatasi keterbatasan aktivitas yang disebabkan oleh obesitas juga akan mengeksplorasi dampaknya pada kualitas hidup dan bagaimana manajemen obesitas dapat membantu mengatasi keterbatasan aktivitas.

Dimana remaja yang mengalami obesitas sering kali menyebabkan keterbatasan fisik yang signifikan. Orang dengan obesitas mungkin mengalami kesulitan dalam bergerak dengan bebas. Masalah fisik yang umum terkait dengan obesitas termasuk adanya kesulitan dalam berjalan dimana berat badan berlebih dapat menambah tekanan pada persendian dan otot yang membuat berjalan menjadi lebih sulit yang dapat menyebabkan nyeri sendi dan membatasi mobilitas. Selanjutnya masalah pada pernafasan, orang yang mengalami obesitas dapat memengaruhi fungsi paru-paru dan mempersempit saluran napas yang dapat menyebabkan kesulitan bernapas terutama saat melakukan aktivitas fisik.

Remaja yang mengalami obesitas seringkali mengalami keterbatasan sosial seperti diskriminasi dan

stigmatisasi dari lingkungan sekitar. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja dan membuat enggan untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial. Remaja yang mengalami obesitas seringkali menjadi sasaran stigmatisasi atau stereotip negatif dalam masyarakat terkait penampilan fisik mereka dapat mengalami diskriminasi dalam berbagai aspek kehidupan, seperti dalam pekerjaan, pendidikan, atau layanan kesehatan.

Dalam pembatasan aktivitas sosial keterbatasan fisik yang terkait dengan obesitas bisa membatasi kemampuan untuk terlibat dalam aktivitas sosial tertentu karena memiliki rasa tidak nyaman, beberapa orang dengan obesitas mungkin merasa tidak nyaman dalam interaksi sosial karena rasa malu atau kurangnya kepercayaan diri terkait penampilan fisik remaja.

Dari hasil wawancara seorang remaja di salah satu Sekolah Kesehatan mengatakan bahwa ketika badan merasa lebih berat karena adanya penumpukan lemak yang sangat berlebihan disanalah badan terasa cepat lelah. Seperti yang saya rasakan membawa badan yang besar ketika melakukan kegiatan sangat sulit untuk bergerak dan tidak leluasa dalam mengambil pekerjaan. Ketika melakukan suatu aktivitas

seperti naik tangga, berjalan itu pun cepat merasa lelah, nafas selalu ngos-ngosan, kadang juga mengalami sesak nafa karena terlalu banyak melakukan aktivitas.

Hubungan antara obesitas dan kelelahan merupakan fenomena yang kompleks dan sering kali saling terkait dalam pengaruhnya terhadap kesehatan seseorang. Dalam banyak kasus, individu yang mengalami obesitas cenderung mengalami tingkat kelelahan yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu dengan berat badan yang sehat. Ada beberapa faktor yang dapat menjelaskan hubungan ini:

Pertama, faktor fisiologis. Obesitas mempengaruhi berbagai proses fisiologis dalam tubuh. Lemak berlebih dalam tubuh, terutama di sekitar organ vital, dapat menyebabkan gangguan sistemik seperti peradangan kronis. Ini dapat menyebabkan resistensi insulin, yang pada gilirannya dapat mengganggu energi sel dan menyebabkan kelelahan. Kedua, ketidakseimbangan hormonal. Obesitas seringkali dikaitkan dengan ketidakseimbangan hormon tertentu dalam tubuh, seperti leptin (yang mengatur rasa lapar dan metabolisme), adiponektin (berhubungan dengan kontrol glukosa dan metabolisme lemak), dan hormon tiroid.

Gangguan dalam regulasi hormon-hormon ini dapat menyebabkan kelelahan.

Ketiga, stres pada sistem kardiovaskular. Obesitas juga membebani sistem kardiovaskular. Jantung yang harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh pada individu yang obesitas, menyebabkan peningkatan kelelahan. Keempat, sleep apnea dan gangguan tidur lainnya. Obesitas dapat menyebabkan gangguan tidur seperti sleep apnea obstruktif, di mana saluran napas terhalang, menyebabkan terbangunnya tidur dan mengganggu siklus tidur yang normal. Hal ini dapat mengakibatkan kelelahan yang persisten pada individu yang mengalaminya.

Kelima, kurangnya aktivitas fisik. Obesitas sering terkait dengan gaya hidup yang kurang aktif. Kekurangan aktivitas fisik dapat menyebabkan kelelahan karena tubuh kurang terlatih untuk menggunakan energi secara efisien. Ketika seseorang mengalami obesitas, intervensi yang menyeluruh terhadap faktor-faktor di atas dapat membantu mengurangi tingkat kelelahan yang dialami. Ini mungkin melibatkan perubahan gaya hidup seperti diet yang seimbang, peningkatan aktivitas fisik dan manajemen stres.

6. FISIKKU YANG BERUBAH



Obesitas telah menjadi masalah kesehatan global yang berkembang pesat, mempengaruhi jutaan orang di seluruh dunia. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi berat badan seseorang, tetapi juga memiliki dampak signifikan pada struktur fisik tubuh. Perubahan fisik pada individu yang menderita obesitas melibatkan transformasi yang luas dan kompleks dalam struktur tubuh dan fungsinya. Perubahan fisik pada penderita obesitas melampaui sekadar penampilan luar biasa.

Pada awalnya, tubuh adalah sebuah refleksi dari pola makan yang tidak sehat dan gaya hidup yang kurang aktif. Lemak menumpuk di berbagai bagian tubuh, membuat para remaja merasa tidak nyaman dan tidak percaya diri.

Perubahan fisik seperti obesitas bisa menjadi tantangan, tetapi ingatlah bahwa tubuh kita adalah rumah bagi jiwa dan pikiran. Secara keseluruhan, perubahan fisik pada penderita obesitas dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan kehidupan, baik itu positif maupun negatif. Oleh karena itu, penting bagi para remaja untuk memantau dan mengelola kesehatan fisik mereka, serta mengadopsi pola hidup sehat untuk mengurangi dampak negatif dari obesitas berat badan.

Namun, perubahan tidak terjadi secara instan. Dengan tekad yang kuat dan dukungan dari orang-orang terdekat, para remaja mulai mengambil langkah-langkah kecil menuju perubahan. Mulai dari memperhatikan apa yang dimakan, mengurangi porsi dan memilih makanan yang lebih sehat. Para remaja juga mulai meningkatkan aktivitas fisik, mulai dari berjalan santai hingga latihan intensitas tinggi.

Perlahan tapi pasti, para remaja mulai melihat perubahan pada tubuhnya. Lemak mulai mencair, dan otot-otot mulai muncul dari baliknya. Para remaja merasa lebih

bertenaga dan lebih fleksibel setiap gerakan terasa lebih mudah dan lebih bebas. Pakaian mulai terasa lebih longgar, dan mulai mendapatkan pujian dari orang-orang di sekitar atas perubahan yang dilakukan.

Sekarang, para remaja melihat kembali pada perjalanan itu dengan bangga. Meskipun masih ada rintangan yang harus dihadapi, mereka tahu bahwa ia telah melakukan perubahan yang luar biasa pada tubuh. Para remaja belajar untuk mencintai dan menghargai tubuhnya, bukan hanya untuk penampilannya tetapi juga untuk kemampuan dan kekuatan yang dimilikinya. Obesitas mungkin telah menguasai pada satu titik, tetapi sekarang telah mengambil kendali atas hidup dan menuju ke arah yang lebih sehat dan lebih bahagia.

Hal ini juga berdampak signifikan pada kesehatan organ dalam, metabolisme, sistem tulang dan otot, serta kesehatan mental dan emosional. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang dampak obesitas pada tubuh, penting untuk mempromosikan pola hidup sehat, manajemen berat badan, serta perawatan yang sesuai untuk mengatasi risiko dan masalah kesehatan yang terkait dengan kelebihan berat badan.

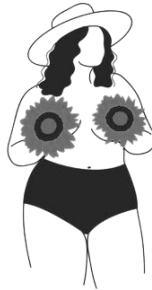
Secara keseluruhan, perubahan fisik pada penderita obesitas dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan kehidupan, baik itu positif maupun negatif. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk memantau dan mengelola kesehatan fisik mereka, serta mengadopsi pola hidup sehat untuk mengurangi dampak negatif dari obesitas berat badan. Adapun beberapa dampak negatif dari obesitas terhadap kesehatan fisik diantaranya: Keterlambatan dalam gerakan. Obesitas dapat menyebabkan keterlambatan dalam gerakan, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan keberadaan individu. Kelebihan risiko penyakit lain. Obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit lain seperti diabetes melitus, yang merupakan penyakit kronis yang disebabkan oleh kombinasi obesitas, pola diet yang buruk, dan kekurangan aktivitas fisik.

Dari hasil wawancara seorang remaja di salah satu Sekolah Kesehatan mengatakan bahwa obesitas sangatlah berpengaruh besar pada perubahan fisik. Setiap kali melihat cermin, saya melihat seseorang yang saya tidak kenal dan tidak sukai. Tubuh terasa berat dan kaku, membuat setiap gerakan terasa sulit dan melelahkan. Saya merasa terkekang

oleh berat badannya sendiri, dan hal itu memengaruhi caranya berinteraksi dengan dunia di sekitarnya.

Meskipun demikian, ada beberapa dampak positif dari obesitas yang berubah pada penderita obesitas, seperti: Pengalaman kehidupan yang lebih lanjut. Penderita obesitas dapat mengalami kehidupan yang lebih lanjut karena lebih banyak energi yang disimpan dalam tubuh mereka kemampuan untuk melawan stres. Penderita obesitas dapat mengembangkan kemampuan untuk melawan stres melalui aktivitas fisik dan pengetahuan tentang gizi.

7. KEBUTUHAN HARGA DIRI



Obesitas mempunyai dampak yang kurang baik pada kesehatan dan psikologis remaja. Salah satu dampak buruk obesitas bagi kesehatan adalah risiko mengalami penyakit kronis antara lain penyakit jantung, diabetes mellitus dan kanker. Efek lain dari obesitas pada remaja termasuk gangguan harga diri. Harga diri adalah penilaian seseorang terhadap diri sendiri, berdasarkan kesesuaian perilaku seseorang terhadap diri yang ideal. Seseorang dengan tingkat harga diri ^[17].

Remaja di Indonesia banyak yang mengalami obesitas atau kegemukan. Masyarakat Indonesia yang mengalami kegemukan jumlahnya semakin meningkat saat ini . Pengaruh obesitas dapat menyebabkan hal negatif terutama dampak psikologis kepada remaja seperti gangguan harga diri. Gangguan harga diri dengan adanya perasaan negatif pada diri sendiri, tidak berharga, tidak percaya diri dan putus asa ^[18].

Harga diri sebagai cara pandang seseorang terhadap diri sendiri sedangkan ideal diri merupakan perilaku yang sesuai dengan keinginannya. Harga diri yang tinggi mempengaruhi peran dan aktivitas sosial dalam interaksi sosial. Kebutuhan harga diri tidak dapat disadari, sehingga akan mengakibatkan frustrasi, harga diri yang rendah, merasa kurang berharga maupun tidak berguna di masyarakat. Kebutuhan dasar menurut Maslow dikutip oleh Muazaroh & Subaidi (2015) menyatakan harga diri merupakan kebutuhan yang dianggap kuat. Kebutuhan untuk dihargai sangat penting sehingga akan berdampak pada psikologis seseorang berupa rasa percaya diri, mempunyai nilai terhadap diri yang tinggi dan kuat .

Dari hasil wawancara seorang remaja di salah satu Sekolah Kesehatan mengatakan bahwa mungkin menurut saya Remaja obesitas mungkin menghadapi stigma dan tekanan sosial yang membuat mereka enggan untuk berpartisipasi dalam aktivitas bersama teman-teman mereka. Mereka mungkin merasa malu atau rendah diri karena berat badan mereka, yang dapat menghambat kemauan mereka untuk terlibat dalam aktivitas sosial.

Berat badan yang ideal sangat diharapkan oleh remaja untuk mempertahankan harga diri. Dampak obesitas akan mempengaruhi harga diri remaja perubahan fisik seperti obesitas akan mempengaruhi psikologis pada remaja. Permasalahan harga diri secara terus-menerus dapat terjadi pada remaja putri saat ada peningkatan berat badan. Penambahan lemak tubuh, pertumbuhan tinggi badan, pembesaran pada payudara berkaitan dalam proses kematangan tubuh remaja putri. Remaja merasa kurang nyaman dengan penambahan berat badan yang terlalu cepat, sebagian besar remaja menginginkan penampilan sama seperti teman sebaya dengan berat badan ideal.

Perasaan kurang percaya diri sering dialami oleh remaja yang obesitas. Remaja yang mengalami obesitas

biasanya akan menjadi kurang aktif, merasa tertekan dan tidak terlibat dalam kegiatan dengan teman sebaya. Pengaruh yang tidak baik terhadap kesehatan fisik dan mental individu untuk kehidupan selanjutnya, seperti kolesterol tinggi, hipertensi, diabetes, penyakit jantung, pernapasan terganggu, persendian yang tidak nyaman dan kanker yang menyebabkan penurunan harapan hidup.

8. KESADARAN UNTUK DIRIKU MENJADI LEBIH SEHAT



Kesehatan sesuatu harta yang paling berharga dalam hidup kita. Tanpa kesehatan yang baik, segala prestasi dan kebahagiaan lainnya menjadi tidak berarti. Namun, kesadaran akan pentingnya hidup sehat seringkali terabaikan dalam kesibukan kita sehari-hari. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memahami dan memperjuangkan kesadaran dan motivasi untuk hidup lebih sehat. Mengapa Kesadaran Penting?

Kesadaran akan pentingnya hidup sehat adalah langkah pertama menuju perubahan positif. Tanpa kesadaran

ini, kita cenderung mengabaikan tanda-tanda tubuh yang memberi sinyal bahwa kita perlu merawat diri lebih baik. Kesadaran membantu kita mengenali bahwa kesehatan adalah investasi jangka panjang yang tidak boleh diabaikan.

Kesadaran merupakan dimana seseorang menyadari sesuatu dalam diri sendiri. Kesadaran terhadap diri sendiri sangatlah penting, apabila sudah salah mengambil jalan. Maksudnya? ketika kita makan dengan porsi yang terlalu banyak dan tidak terkontrol dengan waktu yang terus menerus badan kita akan mengalami perubahan, berat badan meningkat dan juga akan timbulnya beberapa penyakit di dalam tubuh.

Remaja merupakan masa peralihan dari anak menjadi dewasa. Banyak sekali permasalahan gizi pada remaja sekarang. Contohnya remaja sekarang banyak yang mengalami obesitas dengan pola makan yang tidak baik, kurangnya beraktivitas. Namun, semua itu akan ada waktunya untuk sadar terhadap dirinya sendiri. Kita juga berhak mencintai diri sendiri dengan mengatur pola makan, rajin berolahraga.

Selain itu, kesadaran membuat seseorang merasa dirinya untuk berubah. Segala sesuatu yang membuat

seseorang untuk berubah yaitu diri sendiri, dukungan dari keluarga dan teman-teman. Seseorang mendapatkan motivasi untuk menjadi hidup lebih sehat karena sebelumnya melihat kegagalan dalam dirinya yaitu tidak bisa menjaga pola makan yang sehat. Kegagalan sebelumnya dilihat sebagai bagian dari proses untuk tetap semangat dalam tekadnya.

Hal ini saya temukan pada seorang remaja di salah satu Sekolah Kesehatan, dengan dilakukan secara konsiten jika kesadaran ditanam di dalam diri akan terlihat hasil perubahan dalam diri sendiri. Dimana jika konsisten dengan perubahan hidup lebih sehat maka secara perlahan berat badan mulai berkurang, dan energi lebih meningkat dari sebelumnya. Begitu pula memiliki rasa percaya diri dan bahagia dengan diri sendiri atas kepuasan dalam melakukan aktivitas tanpa merasakan cepat lelah dari pengaruh obesitas.

Dalam perjalanan menuju kesehatan yang lebih baik, kita sering kali terjebak dalam rutinitas yang tidak sehat dan kebiasaan yang merugikan. Obesitas bukanlah sekadar masalah fisik, tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental dan emosional kita. Oleh karena itu, saat kita memulai perjalanan ini.

Pertama-tama, para remaja harus menyadari bahwa obesitas bukanlah akhir dari segalanya. Ini adalah titik awal untuk transformasi. Jangan biarkan diri terjebak dalam siklus negatif penolakan diri atau perasaan putus asa. Sebaliknya, lihatlah obesitas sebagai tantangan yang bisa ditaklukkan dengan ketekunan, kesabaran, dan komitmen yang kuat.

Ketika para remaja menyadari bahwa makanan adalah bahan bakar bagi tubuh kita, kita mulai memperlakukan tubuh kita dengan hormat yang pantas. Makanlah makanan alami, segar, dan bernutrisi, dan hindari makanan olahan yang mengandung banyak lemak jenuh, gula tambahan, dan bahan kimia berbahaya. Ketika kita memilih makanan dengan kesadaran, kita memberi tubuh kita nutrisi yang dibutuhkan untuk berfungsi dengan baik.

Selain pola makan yang sehat, kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik juga sangat penting. Tubuh kita dirancang untuk bergerak, dan ketika kita terlalu banyak duduk, itu dapat mengganggu keseimbangan alami tubuh kita. Mulailah dengan langkah kecil seperti berjalan-jalan setiap hari atau melakukan latihan ringan di rumah. Perlahan-lahan tingkatkan intensitas dan durasi latihan saat

tubuh kita semakin kuat. Saat kita bergerak dengan kesadaran, kita menghargai kemampuan tubuh kita untuk bergerak dan kita merasakan manfaatnya secara menyeluruh.

Selain itu, kesadaran juga melibatkan pengakuan bahwa kita adalah makhluk sosial. Dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas dapat membuat perjalanan ini lebih mudah. Jangan merasa malu untuk berbagi pengalaman dan tujuan kita dengan orang-orang terdekat kita. Mungkin ada yang ingin bergabung dengan kita dalam perjalanan ini atau memberi kita dukungan moral yang kita perlukan. Dan ketika kita mencapai tujuan kita, bagikanlah kesuksesan kita dengan orang lain untuk memberi inspirasi dan motivasi.

Akhirnya, kesadaran akan pentingnya kesehatan adalah sebuah perjalanan. Setiap hari adalah kesempatan baru untuk membuat pilihan yang lebih baik bagi kesehatan kita. Jangan biarkan kesalahan atau kegagalan menghentikan kita. Terimalah bahwa perjalanan ini mungkin sulit, tetapi setiap langkah kecil yang kita ambil menuju kesehatan yang lebih baik bernilai emas. Dengan tekad yang kuat dan kesadaran yang mendalam, kita dapat mengatasi obesitas dan hidup lebih sehat secara menyeluruh.

Sadarilah bahwa setiap langkah kecil yang kita ambil menuju kesehatan adalah investasi berharga bagi diri kita sendiri. Setiap pilihan makanan yang sehat, setiap latihan fisik yang dilakukan, adalah langkah menuju kehidupan yang lebih bugar dan bahagia. Jangan biarkan rintangan atau kegagalan menghalangi kita, tapi biarkan kesadaran akan pentingnya kesehatan kita menjadi pendorong untuk terus maju. Kita adalah arsitek dari kehidupan kita sendiri, dan setiap pilihan yang kita buat membentuk pondasi untuk kualitas hidup kita. Jadi mari kita bangun pondasi yang kuat dengan pilihan-pilihan yang sehat, karena setiap usaha kita bernilai untuk kesehatan dan kebahagiaan kita sendiri.

9.

HARAPAN UNTUK MEMPERTAHANKAN PERUBAHAN DIRI



Memiliki harapan untuk perubahan gaya hidup sangat penting karena memberikan motivasi, tujuan, dan arah dalam upaya mencapai kesehatan yang lebih baik. Harapan untuk perubahan membantu kita tetap fokus pada tujuan kita dan mempertahankan konsistensi dalam upaya kita. Ketika kita memiliki harapan yang kuat, kita lebih cenderung untuk menjaga komitmen terhadap rencana dan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan.

Proses perubahan gaya hidup adalah kesempatan untuk pertumbuhan pribadi dan perkembangan. Dengan memiliki harapan untuk perubahan, kita membuka diri untuk belajar,

tumbuh, dan mengembangkan diri kita menjadi versi yang lebih baik. Jika dilakukan secara konsisiten perubahan gaya hidup akan terlihat sangat jelas bagi diri sendiri.

Dalam perjalanan menuju perubahan gaya hidup, motivasi adalah kunci utama. Pertanyaan yang selalu terungkap dalam hati "Mengapa saya ingin berubah?" dapat menjadi titik awal yang kuat dan semangat. Mungkin seseorang ingin hidup lebih lama untuk merasakan kebebasan yang tidak dirasakan sebelumnya. Apapun itu, temukan alasan yang kuat di balik keinginan untuk berubah, dan gunakan seseorang sebagai sumber motivasi yang tak tergoyahkan. Selain itu, menetapkan tujuan yang jelas dan jangan hanya fokus pada angka ditimbangan, tetapi lebih mempertimbangkan aspek lain dari kesehatan seperti kebugaran fisik secara keseluruhan.

Perubahan gaya hidup bagi seorang obeistas sangatlah panjang perjalanannya. Pentingnya konsistensi dan ketekunan menjaga perubahan gaya hidupnya. Bahwa, kesadaran ini bukanlah perubahan yang sementara, tetapi sebuah komitmen seumur hidup untuk lebih sehat. perjalanan menuju hidup sehat tidak pernah berakhir. Ini adalah komitmen seumur hidup untuk menjaga kesehatan fisik dan mentalnya. Terus belajar tentang nutrisi, mengembangkan

keterampilan memasak sehat, dan menikmati aktivitas fisik yang menyenangkan.

Dalam menjalankan perubahan gaya hidup, pasti akan ada rintangan dan godaan yang menghalangi. Mungkin itu adalah godaan makanan cepat saji yang menggurikan atau hari-hari dimana merasa tidak termotivasi. Yang penting adalah tidak menyerah dalam menghadapi rintangan tersebut dan jadikan rintangan sebagai peluang untuk belajar dan lebih kuat. Setiap langkah menuju perubahan adalah pencapaian yang patut dirayakan. Jangan menunggu hingga mencapai tujuan akhir untuk merasa bangga dengan diri sendiri.

Harapan dari sebuah perjalanan ini bukan hanya mencapai berat badan yang ideal, tetapi juga membangun gaya hidup yang berkelanjutan. Ini bukanlah tentang mencapai hasil yang cepat, tetapi tentang membuat perubahan yang dapat dipertahankan seumur hidup dengan selalu menjaga pola makan dan latihan fisik yang berbeda. Dengan konsisten dan tekad yang kuat dan tertanam dalam diri, maka dapat menciptakan gaya hidup yang seimbang dan memuaskan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan diri sendiri.

"Perjalanan seribu mil dimulai dengan satu langkah."

- Lao Tzu

Makna: Mengatasi obesitas adalah perjalanan panjang, tetapi setiap langkah kecil menuju kesehatan merupakan langkah menuju keberhasilan.

KESIMPULAN

Kesehatan di Indonesia menghadapi tantangan besar akibat meningkatnya prevalensi obesitas, masalah kesehatan yang terkait dengan pola makan dan aktivitas fisik yang buruk. masalah kesehatan seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes, dan obesitas. Obesitas merupakan suatu kondisi kompleks yang memerlukan penanganan dan penatalaksanaan yang cermat. Penting untuk mengatasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap obesitas dan mendorong pilihan gaya hidup sehat untuk mencegah komplikasi dan menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Remaja adalah masa perkembangan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa dimana masa awal pubertas dan kematangan yang dimulai dari usia 10-19 tahun. Remaja harus berada dalam status gizi yang seimbang untuk menjaga pertumbuhan dan perkembangan mereka secara normal, mereka menggunakan makan secara tidak wajar atau berlebihan.

Keterbatasan aktivitas merujuk pada kondisi atau situasi di mana seseorang mengalami pembatasan atau hambatan dalam melakukan berbagai jenis aktivitas fisik atau gerakan tertentu. Pada dasarnya, keterbatasan aktivitas menggambarkan batasan atau kesulitan yang menghalangi individu untuk berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari, olahraga, atau gerakan tertentu. Ini bisa menjadi hasil dari kondisi fisik, psikologis, atau faktor-faktor lainnya yang membatasi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau rutinitas harian dengan tingkat kenyamanan yang memadai.

Perubahan fisik pada penderita obesitas dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan kehidupan, baik itu positif maupun negatif. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk memantau dan mengelola kesehatan fisik mereka, serta mengadopsi pola hidup sehat untuk mengurangi dampak negatif dari obesitas berat badan. Harga diri sebagai cara pandang seseorang terhadap diri sendiri sedangkan ideal diri merupakan perilaku yang sesuai dengan keinginannya. Harga diri yang tinggi mempengaruhi peran dan aktivitas sosial dalam interaksi sosial. Kebutuhan harga diri tidak dapat disadari, sehingga akan mengakibatkan frustrasi, harga

diri yang rendah, merasa kurang berharga maupun tidak berguna di masyarakat.

Kesadaran akan pentingnya hidup sehat adalah langkah pertama menuju perubahan positif. Tanpa kesadaran ini, kita cenderung mengabaikan tanda-tanda tubuh yang memberi sinyal bahwa kita perlu merawat diri lebih baik. Kesadaran membantu kita mengenali bahwa kesehatan adalah investasi jangka panjang yang tidak boleh diabaikan.

Perubahan gaya hidup bagi seorang obeistas sangatlah panjang perjalanannya. Pentingnya konsistensi dan ketekunan menjaga perubahan gaya hidupnya. Bahwa, kesadaran ini bukanlah perubahan yang sementara, tetapi sebuah komitmen seumur hidup untuk lebih sehat. perjalanan menuju hidup sehat tidak pernah berakhir. Ini adalah komitmen seumur hidup untuk menjaga kesehatan fisik dan mentalnya. Terus belajar tentang nutrisi, mengembangkan keterampilan memasak sehat, dan menikmati aktivitas fisik yang menyenangkan

DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO. (2020). *Obesity and overweight*. Tanggal 27 Juli 2023. <https://www.who.int/healthtopics/obesity>
- [2] Fitria, D. A., & Berawi, K. N. (2019). Hubungan obesitas terhadap keseimbangan postural. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 7(2), 76-89.
- [3] Masriadi. (2018). *NRisk Factors of Cataract Incidence In Patients Men Age 40-55 Years At Pertamina Hospital Balikpapano Title*, *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120-129.
- [4] Devi. (2012). *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- [5] Cempaka. (2015). *Perbandingan Sensitivitas Dan Spesifisitas Antara Pengukuran Lingkar Lengan Atas, Lingkar Pinggang, Dan Lingkar Leher Untuk Identifikasi Anak Dengan Obesitas*, Jakarta: EGC, 5(2), 4-20.

- [6] Maryam, S., & Ifdil, I. (2019). Hubungan body image dengan penerimaan diri siswi. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia* , 3 (3), 129-136.
- [7] Wulandari. (2019). Pemanfaatan Grup Diskusi Online Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah WUNY*, 1(1),23-30.
- [8] Saraswati, S (2021). *Literature Review : Faktor Risiko Penyebab Obesitas*, 1-5.
- [9] Suryaputra, K., & Nadhiroh, SR (2012). Perbedaan pola makan dan aktivitas fisik antara remaja obesitas dengan non obesitas. *Makara Jurnal Penelitian Kesehatan* , 16 (1), 45-50.
- [10] Ardiyanto & Mustafa. (2021). Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi. *Jurnal Pendidikan*, 5(2), 169-177.
- [11] Komite Penanggulangan Kanker. (2019). Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik. *NASPA Journal*, 4(1), 42.
- [12] Candra.A. (2016). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Laboratotium Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2), 1–6.

- [13] Atikah, P. &. (2010). Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja. *Nuha Medika, Jurnal Ilmu Kedokteran*, 5(2), 1-12.
- [14] Kemenkes. (2018). *Aktivitas Fisik*. Diakses pada tanggal 23 Juli 2023. www.p2ptm.kemendes.go.id.pertiwi.
- [15] Anggraini, N. V., Ritanti, & Ratnawati, D. (2022). Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Kontak. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta*, 5, 1–7.
- [16] Hanafi, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health)*, 1(1), 6–10.
- [17] Harjatmo. (2017). *Buku Ajar Gizi Penilaian Status*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI
- [18] Taurisiawati. (2019). *Obesitas Dengan Harga Diri pada Remaja Putri Kelas X SMK YP 17, GIZI KH 2(1)* 1–7.

Langkahku Yang Terbatas

(Studi Fenomenologi Keterbatasan
Aktivitas Fisik Remaja Obesitas)

Buku ini mengulas tentang keterbatasan aktivitas fisik remaja obesitas dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Menyesali apa yang terjadi pada dirinya karena pola makan yang tidak sehat dan kurangnya melakukan aktivitas fisik. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja dapat menurunkan rasa percaya dirinya, seiring berjalannya waktu perubahan gaya hidup dan harapan yang dimiliki seorang remaja untuk mengubah dirinya menjadi lebih sehat dan memiliki komitmen untuk melakukan gaya hidup sehat untuk kesehatan dirinya.



BALI NUSA CREATIVE
Anggota IKAPI
Jl. Tukad Badung, Denpasar
Telp: 0812 3334 0088
Email : balinusacreative@gmail.com
Website : www.balinusacreative.com

CONTACT US



ISBN 978-623-8626-97-7 (PDF)



9

786238

626960