

**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG METODE PENURUNAN  
BERAT BADAN PADA MAHASISWA *OVERWEIGHT* DI STIKES RS.  
BAPTIS KEDIRI**

***OVERVIEW OF KNOWLEDGE OF WEIGHT REDUCTION METHODS  
OVERWEIGHT IN STUDENTS IN STIKES RS. BAPTIST KEDIRI***

**Selvia David Richard, Rimawati**

STIKES RS. Baptis Kediri

Jl. Mayjend. Panjaitan No. 3B Kediri Telp. (0354) 683470

Email:

**ABSTRAK**

Bagi orang dengan *Overweight* yang mengetahui pentingnya mengontrol berat badan, mereka menggunakan berbagai metode agar kelebihan berat badan dapat diturunkan hingga mencapai normal. Tujuan dari penelitian ini adalah Mempelajari Gambaran pengetahuan tentang metode penurunan berat badan pada mahasiswa *Overweight*. Desain penelitian ini adalah deskriptif. Populasinya adalah semua mahasiswa *overweight* di STIKES RS. Baptis Kediri. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden dan diambil secara *Total Sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat pengetahuan tentang metode penurunan berat badan. Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat pengetahuan tentang metode penurunan berat badan pada mahasiswa *Overweight* adalah cukup. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tingkat pengetahuan tentang metode penurunan berat badan pada mahasiswa *Overweight* di STIKES RS. Baptis Kediri sebagian besar adalah cukup. Sehingga diperlukan suatu upaya untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa dengan pendidikan kesehatan misalnya dengan pemberian leaflet..

**Kata Kunci:** Pengetahuan, Metode Penurunan Berat Badan, *Overweight*.

***ABSTRACT***

*For people with overweight who know the importance of weight control, they use a variety of methods that are overweight can be lowered until it reaches normal. The purpose of this study is the description Studying knowledge of the methods of weight loss in overweight students. This study was descriptive. The population is all overweight students in STIKES RS. Baptist Kediri. The sample size in this study is 30 respondents and taken in total sampling. The variable in*

*this study is a single variable is the level of knowledge about weight loss method. The result showed that the level of knowledge about the methods of weight loss in overweight students is sufficient. The conclusion of this study is the level of knowledge about the methods of weight loss in overweight students in STIKES RS. Baptist Kediri is largely sufficient. So, we need an effort to improve the knowledge of students with health education, for example by giving leaflets.*

**Keywords: Knowledge, Methods Weight, Overweight.**

Hal: 48-53

Gambaran Pengetahuan tentang Metode Penurunan Berat Badan pada Mahasiswa *Overweight* di STIKES RS. Baptist Kediri

## **Pendahuluan**

*Overweight* atau lebih dikenal dengan kelebihan berat badan adalah salah satu masalah utama kesehatan (Misnadiarly, 2007). Meningkatnya masalah *Overweight* dibuktikan dengan semakin banyaknya iklan tentang produk penurunan berat badan (Ma'ruf, 2005). Seseorang yang mengalami *Overweight* biasanya pada usia terbelah masih muda atau dikatakan remaja. Bagi orang dengan *Overweight* yang mengetahui pentingnya mengontrol berat badan, mereka menggunakan berbagai metode agar kelebihan berat badan dapat diturunkan hingga mencapai normal dan tetap dapat mempertahankan berat badan normal tersebut. Remaja yang mengalami kesulitan pengendalian berat badan karena rusaknya pola makan akan menjadikan seseorang mengalami *Overweight* (Hakim, 2009). Di STIKES RS Baptist Kediri, dari data awal yang dilakukan dengan wawancara terhadap 6 mahasiswa yang mengalami *Overweight*, menunjukkan bahwa 2 mahasiswa mengkonsumsi produk pelangsing, 3 mahasiswa melakukan diet ketat dengan mengurangi jumlah konsumsi makanan, serta 1 mahasiswa hanya mengkonsumsi makanan pada saat dirinya lapar. Namun semua usaha tersebut tidak diiringi dengan olahraga rutin sehingga seringkali timbul keluhan fisik dan penurunan berat badan tidak dapat tercapai.

Hasil survei WHO tahun 2007 menyebutkan 1,6 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami *Overweight*. Pada tahun 2015 diperkirakan 2,3 miliar orang dewasa akan mengalami *Overweight* (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2009). Berdasarkan data Bina Kesehatan Masyarakat di Departemen Kesehatan Republik Indonesia terjadi peningkatan jumlah orang dengan *Overweight*, terbukti pada tahun 2005 jumlah orang dengan *Overweight* berada di bawah 9,1 % sedangkan pada tahun 2007 jumlah orang dengan *Overweight* meningkat menjadi 19,1 % (Winarno, 2009). Sedangkan berdasarkan data awal di STIKES RS Baptist Kediri pada tanggal 4-7 Agustus 2016 dari 291 mahasiswa Program Studi Diploma III dan Sarjana Keperawatan terdapat 30 mahasiswa yang mengalami *Overweight* atau sekitar 10,3 %.

Masalah kesehatan diakibatkan oleh gizi ini mulai muncul di Indonesia pada tahun 1990-an. Peningkatan pendapatan masyarakat pada kelompok sosial ekonomi tertentu, terutama di perkotaan menyebabkan adanya perubahan pola makan dan pola aktivitas yang mendukung terjadinya peningkatan jumlah orang dengan *Overweight* (Kamsri, 2009). Para ahli mengatakan bahwa *Overweight* memberikan pengaruh pada hampir seluruh sistem tubuh, dan hal ini berdampak

pada kesehatan fisik dan psikososial. Di samping itu *Overweight* dapat dikatakan merupakan salah satu faktor resiko yang berdiri sendiri khususnya terhadap morbiditas dan mortalitas (Misnadiarly, 2007). Selain itu terjadi pula gangguan psikososial yaitu krisis percaya diri, problema tingkah laku, serta depresi (Damayanti, 2008).

Ada berbagai macam metode penurunan berat badan, merujuk pada badan dunia WHO disebutkan bahwa penurunan berat badan yang baik tidak dapat dilaksanakan secara instan, tetapi merupakan terapi jangka panjang. Usaha yang dibutuhkan untuk mengurangi berat badan, bukan sekedar mengurangi porsi makan, tetapi juga diperlukan bimbingan dari ahli gizi sebelum melakukan perubahan pola makan, disertai aktivitas fisik serta terapi perilaku (Hakim, 2007). Perlu ditekankan bagi orang dengan *Overweight* khususnya disini mahasiswa dengan *Overweight* bahwa penurunan berat badan yang utama dan sehat adalah dengan pengaturan makanan (diet) serta melakukan olahraga atau aktifitas fisik rutin (Damayanti, 2008). Pengetahuan tentang metode penurunan berat badan inilah yang benar-benar harus dipahami oleh mahasiswa dengan *Overweight* untuk dapat menurunkan berat badan sampai batas normal serta tetap mempertahankan berat badan tersebut.

Jurnal Penelitian Keperawatan Vol 3. (1) Januari 2017

ISSN. 2407-7232

Dari uraian di atas, maka peneliti bertujuan untuk mengidentifikasi Gambaran Pengetahuan tentang Metode Penurunan Berat Badan pada Mahasiswa *Overweight* di STIKES RS. Baptis Kediri.

## Metodologi Penelitian

Desain penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1-30 September 2016. Populasinya adalah semua mahasiswa *overweight* di STIKES RS. Baptis Kediri. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden dan diambil secara *Total Sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat pengetahuan tentang metode penurunan berat badan. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara memberikan angket atau kuesioner yang terstruktur untuk diisi. Setelah data hasil pengisian kuesioner terkumpul maka diolah secara manual, meliputi pengumpulan angket terstruktur dan memberi skor responden. Setelah data terkumpul akan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi.

## Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Metode Penurunan Berat Badan pada Mahasiswa *Overweight* di STIKES RS. Baptis Kediri pada Tanggal 1-30 September 2016

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase
Baik	2	7
Cukup	22	73
Kurang	6	20
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Dari data di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup tentang metode penurunan berat badan pada mahasiswa *overweight* sebanyak 22 responden (73 %).

## Pembahasan

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat pengetahuan tentang metode penurunan berat badan pada mahasiswa *Overweight* adalah cukup. Hal ini dapat dilihat dari 30 responden didapatkan responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 2 responden (7 %), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 22 responden (73 %) dan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 6 responden (20 %). Pada soal kuesioner poin 1, 4, dan 12 banyak responden yang tidak dapat menjawab soal dengan benar.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu (Notoatmodjo, 2003). Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni indera pendengaran, penglihatan, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*over behavior*). Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tahapan, yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi (Notoatmodjo, 2003). Menurut Suhartono, (2008) faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain : faktor ekstrinsik yang meliputi : pendidikan, pekerjaan, keadaan bahan yang akan dipelajari

serta pengalaman, sedangkan faktor intrinsik meliputi :

Hal: 48-53

Gambaran Pengetahuan tentang Metode Penurunan Berat Badan pada Mahasiswa *Overweight* di S

umur, kemampuan, kehendak atau kemauan. Ada berbagai macam metode penurunan berat badan, merujuk pada badan dunia WHO disebutkan bahwa penurunan berat badan yang baik tidak dapat dilaksanakan secara instan, tetapi merupakan terapi jangka panjang. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2009), penatalaksanaan *Overweight* meliputi diet, olahraga, pengobatan, dan pembedahan, dimana untuk metode pengobatan dan pembedahan hanya boleh dilakukan apabila berat badan tidak dapat diturunkan setelah 5 tahun menggunakan metode penurunan berat badan diet dan olahraga. Perlu ditekankan bagi orang dengan *Overweight* khususnya disini mahasiswa dengan *Overweight* bahwa penurunan berat badan yang utama dan sehat adalah dengan pengaturan makanan (diet) serta melakukan olahraga atau aktifitas fisik yang rutin (Damayanti, 2008). Jenis diet yang cocok digunakan bagi orang dengan *Overweight* untuk menurunkan berat badan adalah Diet Energi Rendah (Almatzier, 2005). Sedangkan untuk metode olahraga, menurut Datusanantyo (2009) olahraga sederhana yang dapat digunakan untuk menurunkan berat badan diantaranya adalah berjalan, bersepeda, berenang, yoga, dan pilates. Olahraga tersebut harus dilakukan minimal 30 menit setiap harinya. Kedua metode tersebut, baik diet maupun olahraga harus benar-benar diterapkan dengan rutin dalam kehidupan orang dengan *Overweight* agar penurunan berat badan dapat tercapai.

Dari data tabulasi silang antara umur dengan tingkat pengetahuan, didapatkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan cukup, paling banyak (50%) berumur 21-22 tahun, hal ini dikarenakan pada umur sekian daya kecerdasan cenderung masih akan terus meningkat hingga umur 30 tahun. Jadi ketika mendapatkan informasi baru maka orang tersebut akan lebih mudah menangkap informasi itu. Namun dikarenakan kemauan ingin tahu seseorang berbeda-beda, maka informasi baru tidak dapat ditangkap apabila orang tersebut kurang memiliki kemauan untuk mendapatkan informasi, sehingga menyebabkan tingkat pengetahuannya hanya cukup. Selain itu pengalaman juga sangat memegang peranan penting dalam kaitannya dengan tingkat pengetahuan seseorang, semakin banyak pengalaman seseorang dan apabila orang tersebut memiliki kemampuan yang tinggi maka pengetahuannya cenderung akan tinggi pula. Sebaliknya apabila pengalaman seseorang hanya sedikit, disertai dengan kemampuannya yang kurang maka orang tersebut akan cenderung memiliki tingkat pengetahuan yang rendah. Dari jumlah responden yang diambil dalam penelitian sebagian besar responden (73%) adalah perempuan, sedangkan pada tabulasi silang antara jenis kelamin dengan tingkat pengetahuan didapatkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan cukup, sebagian besar (68%) memiliki jenis kelamin perempuan pula. Dari data di atas kita bisa menyimpulkan bahwa perempuan lebih banyak yang mengalami *Overweight*, hal ini dikarenakan perempuan cenderung memiliki aktifitas yang lebih ringan dibanding dengan laki-laki, sehingga

kalori tubuh yang dikeluarkan pada perempuan lebih sedikit dan *Overweight* tidak dapat terelakkan. Harga diri perempuan tinggi maka apabila dirinya merasa sedikit kelebihan berat badan dia akan berusaha keras untuk bisa menurunkan berat badannya tersebut, namun karena harga diri mereka yang tinggi mereka juga cenderung akan malu untuk mencari tahu tentang metode penurunan berat badan yang terbaru sehingga tingkat pengetahuan mereka hanya cukup. Dari jumlah responden yang diambil dalam penelitian paling banyak responden (37%) dengan IMT 29, selain itu pada tabulasi silang antara IMT dengan tingkat pengetahuan didapatkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan cukup, paling banyak (46%) memiliki IMT 29. Dengan IMT yang hampir mendekati Obesitas maka seseorang akan berusaha untuk dapat menurunkan berat badan dengan keras, orang tersebut pastilah telah memiliki pengalaman tentang metode penurunan

Jurnal Penelitian Keperawatan Vol 3. (1) Januari 2017

berat badan. Dari IMT 29 sudah pasti orang tersebut telah berada dalam rentang *Overweight* dalam kurun waktu yang cukup lama. Mereka telah merasa bosan melakukan berbagai cara untuk dapat menurunkan berat badannya, dikala itu kemauan merekapun untuk mencari informasi tentang metode penurunan berat badan menjadi berkurang, sehingga pengetahuan mereka hanya cukup.

Pada kuesioner yang diberikan pada responden, ada beberapa poin (pertanyaan kuesioner no. 1, 4, dan 12) yang tidak dapat dijawab dengan benar oleh hampir semua responden. Hal ini kemungkinan disebabkan kurangnya informasi responden

khususnya pada poin yang oleh peneliti dijadikan bahan pertanyaan atau kuesioner. Poin 1 dan 4, peneliti membahas tentang jenis diet yang digunakan dalam menurunkan berat badan. Banyak responden yang mengetahui bagaimana diet untuk menurunkan berat badan, namun responden tidak mengetahui jenis diet tersebut. Sedangkan pada poin 12, peneliti membahas tentang senam yang cocok untuk menurunkan berat badan. Dari acuan teori yang dimiliki peneliti didapatkan bahwa senam yang paling cocok untuk menurunkan berat adalah yoga dan pilates. Diluar data demografi berdasarkan semester yang telah ditempuh responden dalam pendidikannya, responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup, paling banyak (36%) yaitu responden mahasiswa DIII Semester 6 dan mahasiswa S1 Program A Semester 4. Sedangkan responden mahasiswa S1 Program B Semester 1 sebesar 9%, responden mahasiswa S1 Program A Semester 2 sebesar 4%, dan responden mahasiswa mahasiswa S1 Program B Semester 3 sebesar 15 %. Mahasiswa Program B adalah mahasiswa transfer dari DIII ke S1 maka mereka telah mendapatkan materi tentang metode penurunan berat badan, namun bagi mahasiswa Program A mereka baru mendapatkan materi tersebut, terlebih pada mahasiswa Program A Semester 2 sehingga tingkat pengetahuan mahasiswa Program A Semester 2 tentang metode penurunan berat badan paling sedikit diantara responden lain yaitu 4%. Setelah dilakukan pengolahan data dari kuesioner yang diberikan kepada responden, didapatkan bahwa sebagian besar yaitu sebesar 73 % mahasiswa *Overweight* memiliki tingkat pengetahuan yang cukup

tentang metode penurunan berat badan. Dari berbagai analisis yang telah diungkapkan peneliti, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan dalam penelitian ini cukup, ini dipengaruhi oleh umur responden, pengalaman responden dalam menurtrunkan berat badan, kemampuan responden dalam memahami informasi tentang metode penurunan berat badan, kemauan responden untuk mau mencari informasi tentang metode penurunan berat badan yang terbaru. Selain itu faktor lain diluar data demografi yang dapat mempengaruhi hasil penelitian dalam penelitian ini adalah tingkat atau jenjang pendidikan yang ditempuh, serta kemauan responden untuk mengerjakan kuesioner dengan sungguh-sungguh.

## Kesimpulan

Tingkat pengetahuan tentang metode penurunan berat badan pada mahasiswa *Overweight* di STIKES RS. Baptis Kediri sebagian besar adalah cukup.

## Saran

Setelah dilakukan penelitian ini maka peneliti perlu menyampaikan saran Bagi Mahasiswa, Mahasiswa yang mengalami *Overweight* hendaknya lebih aktif mencari informasi baru tentang metode yang tepat dalam menurunkan berat badan guna meningkatkan pengetahuannya, selain itu hendaknya mahasiswa langsung melakukan metode penurunan berat badan seperti Diet Energi Rendah dan olahraga, misalnya

berjalan, bersepeda, berenang, yoga, ataupun pilates secara rutin sehingga penurunan berat badan dapat tercapai. Selain itu hendaknya mahasiswa juga senantiasa aktif dalam mengikuti kegiatan yang telah ditetapkan sebagai contohnya dengan kerja bakti pada hari jum'at, dan senam pagi pada hari sabtu. Bagi Institusi STIKES RS. Baptis Kediri hendaknya meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang metode yang tepat dalam menurunkan berat badan dengan menambahkan materi tentang metode penurunan berat badan dalam mata kuliah.

### Daftar Pustaka

- Almatsier, Sunita. (2005). *Penuntut Diet*. Edisi Baru. Jakarta ; gramedia.
- Damayanti, Ayu, Dutika. (2008). *Cara Mengatasi Kegemukan Anak*. Yogyakarta : Curva Aksara.
- Datusanantyo. Arian. (2009). *Bebas Masalah Berat Badan*. Yogyakarta : Kanisius.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2009). *Obesitas dan Kurang Aktivitas Fisik Menyumbang 30 % Kanker*. <http://www.depkes.go.id.php?option=news&task=viewarticle&sid=3328>. Diakses Tanggal 12 Agustus 2016 Jam 7pm.
- Hakim. (2009). *Tips Menurunkan Berat Badan*. <http://tips-sehatku.blogspot.com/2009/02/ipe-menurunkan-beratbadan.html>. Diakses Tanggal 12 Agustus 2016 Jam 7pm.
- Kamsri. (2009). *Kelebihan Nutrisi dan Pengaruhnya*. <http://e-learning-keperawatan.blogspot.com/>. Diakses Tanggal 12 Agustus 2016 Jam 7pm.
- Ma'ruf, Anwar. (2005). *Studi Sekresi leptin Sebagai Dasar Diet Penurunan Berat Badan secara Fisiologis*. <http://adln.lib.unair.ac.id/>. Diakses Tanggal 12 Agustus 2016 Jam 7pm.
- Misnadiarly. (2007). *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor Populer.
- Notoatmodjo. Soekidjo. (2003). *Konsep Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suhartono, Suparlan. (2008). *Filsafat Ilmu Pengetahuan*. Jakarta: Arruzz Media.
- Winarno. (2009). *Angka Kegemukan Remaja Indonesia Naik*. <http://www.detiknews.com/read/2009/02/10/142045/1082504/10/angka-obesitas-remaja-indonesia-naik>. Diakses Tanggal 12 Agustus 2016 Jam 7pm.

