

Konseling *Gizi transtheoretical model* dalam mengubah perilaku makan dan aktivitas fisik pada remaja *overweight* dan obesitas
Iis Rosita

KONSELING GIZI *TRANSTHEORETICAL MODEL* DALAM MENGUBAH PERILAKU MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS :SUATU KAJIAN LITERATUR

Iis Rosita^{1,2}, Dewi Marhaeni. DH^{1,3}, Kuswandewi Mutyara^{1,3}

¹*Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran, Bandung.* ²*RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung.* ³*Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran, Bandung*

Abstrak

Prevalensi obesitas pada anak dan remaja semakin meningkat dari tahun ke tahun baik di dunia, di Asia maupun di Indonesia. Prevalensi obesitas di Indonesia menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2007, penduduk usia 15 tahun atau lebih adalah 10,3%, sedangkan Jawa Barat prevalensi berat badan berlebih pada anak usia 6-14 tahun laki-laki 7,4% dan perempuan 4,6 %. Tingginya angka obesitas pada usia remaja akan meningkatkan risiko penyakit degeneratif pada usia dewasa. Faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja sebagian besar disebabkan perilaku makan yang salah (tinggi energi, tinggi lemak, rendah serat makanan) dan perilaku hidup (aktivitas fisik yang rendah). Konseling gizi merupakan salah satu upaya untuk mengintervensi penderita *overweight* dan obesitas. Pelayanan konseling gizi yang dilaksanakan baik di Rumah Sakit maupun di tempat- tempat pelayanan kesehatan lainnya belum memperhatikan kesiapan klien dalam menerima informasi untuk mengubah perilaku lama ke perilaku baru. Hal ini menyebabkan kurangnya motivasi klien untuk mengubah perilakunya. *Transtheoretical model* (TTM) adalah salah satu teori yang sering digunakan dalam intervensi untuk mengubah perilaku dalam bidang kesehatan dan diet. Konseling gizi yang dilakukan dengan pendekatan TTM yang terdiri dari 6 tahapan (*precontemplation, contemplation, preparation, action, maintenance, relaps*), diharapkan dapat lebih efektif dalam mengintervensi penderita *overweight* dan obesitas. Penulisan artikel ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling gizi dengan pendekatan *transtheoretical model* terhadap perilaku makan dan aktivitas fisik pada remaja *overweight* dan obesitas. Penulisan artikel ini merupakan sebuah kajian literature. Hasil kajian ini menunjukkan bahwa konseling gizi yang intensif berpengaruh terhadap perilaku makan dan aktivitas fisik pada remaja *overweight* dan obesitas. Kajian ini juga menunjukkan afektifitas *transtheoretical model* dalam mengubah perilaku makan/diet dan aktivitas fisik pada obesitas. Berdasarkan kajian tersebut diharapkan para konselor gizi dalam memberikan konseling hendaknya memperhatikan kesiapan klien dalam mengubah perilaku makan maupun perilaku hidupnya (aktivitas fisik), sesuai dengan tahap-tahapan yang ada dalam *transtheoretical model*.

Kata Kunci : *Konseling gizi, transtheoretical model, perilaku makan, aktivitas fisik, remaja, overweight, obesitas*

NUTRITION COUNSELING TRANSTHEORETICAL MODEL IN CHANGING OF EATING AND PHYSICAL ACTIVITY BEHAVIOR IN OVERWEIGHT AND OBESITY ADOLESCENT: A LITERATURE REVIEW

Iis Rosita^{1,2}, Dewi Marhaeni. DH^{1,3}, Kuswandewi Mutyara^{1,3}

¹The Graduate Master Program of Public Health Sciences Faculty of Medicine, University of Padjadjaran Bandung. ² Government General Hospital Dr. Hasan Sadikin Bandung. Department of Community Health Sciences, Faculty of Medicine. Padjadjaran University Bandung

Abstract

The prevalence of obesity in children and adolescents has been increasing year by year in the world, in Asia and in Indonesia. The prevalence of obesity in Indonesia, according to data from Health Research Association in 2007, the population aged 15 years or older was 10.3%, while the West Java overweight prevalence among children aged 6-14 years and men 7.4%, women 4.6%. The high rates of obesity in adolescence increases the risk of degenerative diseases in adulthood. The causes of obesity in teenagers is largely due to the wrong eating behavior (high-energy, high-fat, low-fiber diet) and life behavior (low physical activity). Nutritional counseling is an effort to intervene in overweight and obese patients. Nutrition counseling services are conducted in a hospital or other health care sites have not shown readiness clients in receiving the information to change old behaviors to new behaviors. Transtheoretical Model (TTM) is one of the theories that are often used in interventions to change behavior in health and diet. Nutritional counseling approach with transtheoretical model (TTM) consists of 6 stages (*precontemplation, contemplation, preparation, action, maintenance, relapse*), is expected to be more effective in intervene overweight and obese patients. This article aims to determine the effect of nutritional counseling with a transtheoretical model approach to eating behavior and physical activity in overweight and obese adolescents. This article is a review of the literature. The results of this study showed that intensive nutritional counseling effect on eating behavior and physical activity in overweight and obese adolescents. This study also demonstrated effectiveness of transtheoretical model in changing eating/diet behavior and physical activity on obesity. Based on the study is expected to provide nutritional counselors should keep in readiness counseling clients in eating behavior and behavioral change his life (physical activity), it has been doing according to the stages in the transtheoretical model.

Keywords: *nutrition counseling, transtheoretical model, eating behavior, physical activity, adolescents, overweight, obesity*

Pendahuluan

Obesitas kini dinyatakan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai epidemi global, serta menjadi suatu masalah kesehatan yang harus segera ditangani. Penelitian yang dilakukan di Malaysia akhir-akhir ini menunjukkan bahwa prevalensi obesitas mencapai 6,6% untuk kelompok umur 7 tahun dan 13,8% pada kelompok umur 10 tahun. Penelitian di Cina, kurang lebih dari 10% anak sekolah mengalami obesitas, sedangkan di Jepang prevalensi obesitas pada anak umur 6-14 tahun berkisar antara 5 sampai 11%. Prevalensi obesitas di Indonesia menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2007, didapatkan bahwa prevalensi berat badan berlebih anak berusia 6–14 tahun pria 9,5% dan perempuan 6,4%. Prevalensi nasional obesitas pada penduduk usia 15 tahun atau lebih adalah 10,3%. Di Jawa Barat prevalensi berat badan berlebih pada anak usia 6-14 tahun pria 7,4% dan perempuan 4,6%.⁶ Survei obesitas yang dilakukan pada anak remaja siswa/siswi SLTP di Yogyakarta menunjukkan bahwa 7,9% remaja di perkotaan dan 2% remaja di daerah pedesaan mengalami obesitas.

Obesitas didefinisikan sebagai peningkatan jumlah energi yang ditimbun sebagai lemak akibat adaptasi yang salah. Obesitas dapat terjadi karena berbagai faktor, yaitu interaksi antara genetik dan faktor lingkungan, antara lain aktivitas, gaya hidup, sosioekonomi, dan asupan zat gizi. Terjadinya obesitas secara umum berkaitan dengan keseimbangan energi dalam tubuh. Keseimbangan energi ditentukan oleh asupan energi yang berasal dari zat gizi penghasil energi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein; serta kebutuhan energi yang ditentukan oleh kebutuhan energi basal, aktivitas fisik, dan *thermic effect of food*, suatu energi yang diperlukan untuk mengolah zat gizi menjadi energi.

Obesitas yang timbul pada masa anak dan remaja bila berlanjut pada usia dewasa, akan sulit diatasi secara konvensional (diet dan olah raga). Obesitas pada remaja tidak hanya akan menimbulkan masalah kesehatan dikemudian hari, akan tetapi juga membawa masalah terhadap kehidupan sosial dan emosi yang cukup berarti bagi remaja. Penelitian Thon chang Chang et.al di Sarawak Malaysia menunjukkan bahwa penderita kelebihan berat badan/obesitas merasa malu dan frustrasi karena penampilan yang jelek serta adanya stigmatisasi dan deskriminasi dari lingkungan sekitar.

Konseling gizi adalah suatu bentuk pendekatan yang digunakan dalam asuhan gizi untuk menolong individu dan keluarga memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya dan permasalahan yang dihadapi. Informasi yang diperoleh dari konseling gizi diharapkan dapat membantu individu dan keluarga untuk mengambil langkah-langkah dalam mengatasi masalah gizinya termasuk perubahan pola makan serta memecahkan masalah terkait gizi ke arah kebiasaan hidup sehat. Konseling gizi pada saat ini masih dilaksanakan secara konvensional yaitu dengan melakukan anamnesis makanan, pengkajian masalah gizi, menentukan masalah gizi dan intervensi gizi dengan menentukan jumlah dan jenis makanan yang harus dikonsumsi, kemudian dikomunikasikan kepada klien tanpa memperhatikan kesiapan klien dalam menerima informasi dan intervensi.

Pelayanan konseling gizi di pusat-pusat pelayanan kesehatan seperti Rumah sakit dan Puskesmas belum begitu memperhatikan kesiapan klien/pasien dalam menerima informasi/rekomendasi diet yang harus dilaksanakan. Dampak yang muncul dengan metode konseling tersebut adalah kurangnya motivasi klien untuk datang kembali berkonsultasi untuk mengatasi masalah gizinya.

Transtheoretical model (TTM) adalah teori yang menilai kesiapan individu untuk bertindak/berperilaku sehat, dan membuat strategi-strategi atau proses-proses perubahan untuk membantu individu melalui tahapan perubahan ke tahap aksi dan pemeliharaan. Tahapan dalam TTM meliputi *precontemplation* (tidak siap), *contemplation* (persiapan), *preparation*, *action*, *maintenance* dan *relaps* (kekambuhan). TTM sudah terbukti efektif dalam perilaku diet dan manajemen berat badan. Menurut teori ini, individu yang paling mungkin untuk mengalami kesuksesan dalam mengubah perilaku bila dilakukan dalam strategi yang sesuai dengan tahap kesiapan untuk berubah. Penelitian Frenn & Malin dalam Leaslie Spencer tahun 2007 membuktikan bahwa persentase lemak dalam makanan berkurang secara bermakna pada seluruh tahapan, sementara akses terhadap keinginan untuk diet rendah lemak meningkat pada setiap tahapan. Akses terhadap olah raga juga meningkat secara bermakna pada seluruh tahapan.

Kajian literatur ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling gizi yang dilakukan dengan pendekatan *transtheoretical model* akan mengubah perilaku makan dan aktivitas fisik pada remaja yang *overweight* dan obesitas ?

Hasil dan Pembahasan

Prevalensi obesitas anak mengalami peningkatan di berbagai negara termasuk di Indonesia. Tingginya prevalensi obesitas anak disebabkan oleh pertumbuhan urbanisasi dan perubahan gaya hidup seseorang. Obesitas pada masa anak dapat meningkatkan kejadian diabetes mellitus (DM) tipe 2. Selain itu, juga berisiko untuk menjadi obesitas pada saat dewasa dan berpotensi mengakibatkan gangguan metabolisme glukosa dan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, penyumbatan pembuluh darah dan lain-lain.

Penelitian Stettler N, et al dalam Ratu ayu 2011 menyatakan bahwa beberapa faktor penyebab obesitas pada anak antara lain asupan makanan berlebih yang berasal dari jenis makanan olahan serba instan, minuman *soft drink*, makanan jajanan seperti makanan cepat saji (burger, pizza, hot dog) dan makanan siap saji lainnya yang tersedia di gerai makanan. Faktor penyebab obesitas lainnya adalah kurangnya aktivitas fisik baik kegiatan harian maupun latihan fisik terstruktur. Faktor risiko utama yang menyebabkan obesitas adalah faktor perilaku yaitu pola makan yang tidak sehat ditambah dengan konsumsi serat (buah dan sayur) tidak mencukupi, aktivitas fisik yang kurang, dan merokok. Penelitian Ratu ayu 2011 menunjukkan responden yang tidak rutin berolahraga memiliki risiko obesitas sebesar 1,35 kali dibandingkan dengan responden yang rutin berolahraga.

Konseling gizi yang intensif dan terstruktur dapat membantu klien dalam mengubah perilaku, dari perilaku yang salah ke perilaku yang benar. Konseling gizi yang dilakukan terhadap remaja *overweight* dan obesitas diharapkan dapat merubah pola dan kebiasaan makan yang tinggi energi, tinggi lemak jenuh dan rendah konsumsi serat, serta meningkatkan aktifitas fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Podojoyo dkk di Palembang, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna ($p < 0,001$) untuk asupan makanan dengan berat badan pada remaja *overweight* dan obesitas setelah dilakukan konseling gizi.

Hasil kajian yang dilakukan oleh *American Dietetic Association* (ADA) antara Juli 2007 dan Maret 2008 menunjukkan bahwa, penerapan teori perilaku dan teori perilaku berbasis kognitif (CBT) sangat efektif untuk memfasilitasi klien dalam modifikasi diet, target penurunan berat badan, serta klien diabetes melitus komplikasi kardiovaskuler. Berbagai upaya dan intervensi telah dilakukan untuk mengatasi dan menurunkan prevalensi dan faktor

resiko obesitas pada remaja, diantaranya penelitian Bibeau 2008 yang meneliti anak-anak di Amerika dan Afrika. Menurut Bibeau, Intervensi dengan manajemen kasus melalui pendekatan *transtheoretical model* efektif untuk mengatasi obesitas. Penelitian Tuah di London telah membuktikan keefektifan pendekatan transtheoritikal model untuk mengintervensi pasien obesitas dengan mengkombinasikan pengaturan diet dan aktivitas fisik.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan kajian yang telah dilakukan bahwa banyak faktor yang menjadi penyebab *overweight* dan obesitas pada remaja, diantaranya karena tingginya asupan makanan fast food yang mengandung kalori tinggi dan lemak tinggi, serta rendahnya asupan serat makanan dan aktivitas fisik. Konseling gizi merupakan salah satu upaya untuk mengintervensi remaja yang *overweight* dan obesitas melalui pengaturan makanan/diet sesuai dengan kebutuhan dan kondisi klien serta peningkatan aktivitas fisik. *Transtheoretical model* terbukti efektif dalam mengubah perilaku makan/diet dan aktivitas fisik pada penderita obesitas. Pemberian konseling gizi dengan pendekatan *transtheoretical model* yang memperhatikan kesiapan klien untuk menerima informasi dan mengubah perilaku makannya akan lebih efektif. Diharapkan kepada para konselor gizi, dalam memberikan konseling, teknik dan informasi yang diberikan disesuaikan dengan kesiapan klien dan kriteria klien berdasarkan tahapan pada *transtheoretical model*.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu terlaksananya penulisan artikel ini yaitu Dr. Dewi Marhaeni. DH., drg., MSi. Dan Kuswandewi Mutyara.dr. MSc.selaku dosen pembimbing.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliyanti. Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Makanan Sumber Serat dan Konsumsi Serat pada Remaja [tesis] Universitas Diponegoro Semarang; 2007
- Bibeau, Moore, Caudill, Topp. *Case Study of a Transtheoretical Case Management Approach to Addressing Childhood Obesity*. Journal of Pediatric Nursing. No 2. Vol 23 (April). 2008; hlm. 92 -99
- Cornelia, Edit S, Hera N, Irfanni A, Rita R, Sri Iwaningsih, dkk . Penuntun Konseling Gizi. PERSAGI. Cetakan ke-2. Jakarta: PT Abadi; 2011
- Depkes RI. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Depkes RI; 2007.
- Fatimah S N, Terapi Diet dan Aktivitas Fisik pada Penanggulangan Obesitas. Dalam: Soegih R, Wiramihardja KK, penyunting. Obesitas: permasalahan dan terapi praktis. Jakarta: CV Sagung Seto; 2009. hlm. 9–18
- Goodman Elizabeth. Socioeconomic Factors Related to Obesity in Children and Adolescent. In Elissa J & Ric G. (Ed). Handbook of Childhood and Adolescent Obesity. 2008
- Leslie Spencer, W. Christopher, Moyle Sheila and Adams Troy. The transtheoretical model as applied to dietary behaviour and outcomes. Nutrition Research Reviews. 2007; (20) hlm. 46–73
- Mahdiah, Hamam Hadi, Susetyowati. Prevalensi Obesitas dan Hubungan konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SLTP Kota dan Desa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Jurnal Gizi klinik Indonesia. Yogyakarta; 2004;1(2): hlm. 77-84
- Padmiari IAE, Hamam Hadi. Konsumsi Fast food Sebagai Faktor Risiko Obesitas pada Anak Sekolah Dasar. Medika ; 2003. 29(3): hlm. 159-165.
- Podojoyo, Susyani, Nuryanto, Konseling Gizi Terhadap Penurunan Berat Badan Remaja Overweight dan Obesitas di Kota Palembang. Jurnal Pembangunan Manusia. Palembang; 2008.
- Snetselaar Linda G, Nutrition Counseling Skills for the Nutrition Care Process. Fourth Edition. Iowa City: Jones and Batlett ;2009.

- Spahn JM, Reeves RS, Keim KS, Laquatra I, Kellogg M, Jortberg B. State of the evidence regarding behavior change theories and strategies in nutrition counseling to facilitate health and food behavior change. Nutrition Evidence Library. Center for Nutrition Policy and Promotion. Journal of the American Dietetic Association .2010 : 751-758
- Tanigoshi H, Anthony P, Kontos, Theodore P, Remley Jr. The Effectiveness of Individual Wellness Counseling on the Wellness of Law Enforcement Officers. Journal of Counseling & Development. 2008. (86) 64-74
- Tuah N.A. Transtheoretical model for dietary and physical exercise modification in weight loss management for overweight and obese adults. The Cochrane Collaboration. John Wiley & Sons Ltd; 2011
- Van Der Veen, Juul, Bak C, Van Den Hugen H, Verheijden M, Van Den Bosch W, *et al.* Stage-matched nutrition guidance for patients at elevated risk for cardiovascular disease: A randomized intervention study in family practice The Journal of family Practice, September 2002; hlm. 751-758
- Wiramihardja KK. Memodifikasi Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik untuk Menurunkan Berat Badan. Dalam: Soegih R, Wiramihardja KK, penyunting. Obesitas: permasalahan dan terapi praktis. Jakarta: CV Sagung Seto; 2009. hlm. 71-84.