

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA SALAH SATU KELUARGA Tn. A
DENGAN MASALAH *OVERWEIGHT* DI WILAYAH PUSKESMAS
GUMUKMAS KABUPATEN JEMBER**

HOLILI

Universitas Muhammadiyah Jember

Email:holilibeta@gmail.com

ABSTRAK

Menurut Depkes RI (1988) bahwa keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari kepala keluarga dan beberapa orang yang berkumpul dan tinggal di suatu tempat dibawah suatu atap dalam keadaan saling ketergantungan satu sama lain (Padila, 2012).

Overweight adalah suatu kondisi dimana berat badan mengalami kelebihan apabila dibandingkan dengan berat badan ideal. *Overweight* dapat disebabkan karena penimbunan masa lemak atau karena masa otot.

Jenis metedologi dengan menggunakan proses keperawatan ini menggunakan pedekatan proses keperawatan keluarga yang terdiri dari pengkajian, analisis data, disgnosis, scoring, intervensi, dan evaluasi keperawatan. Pada penelitian ini, angka kejadian overweight di wilayah Puskesmas Gumukmas Kabupaten Jember mengalami peningkatan sebesar 6-8% dari tahun sebelumnya (2018)

Disarankan kepada petugas pelayanan kesehatan dan keluarga untu mengidentifikasi tanda-tanda overweight pada anak dan adanya upaya pencegahan terhadap kejadian overweight

Kata kunci: Nutrisi berlebih, aktivitas yang kurang, overweight.

NURSING CARE IN ONE OF THE FAMILY Mr. A WITH OVERWEIGHT
PROBLEMS IN THE GUMUKMAS PUBLIC HEALTH AREA, JEMBER DISTRICT

HOLILI

University of Muhammadiyah Jember

Email: holilibeta@gmail.com

ABSTRACT

According to the Indonesian Ministry of Health (1988) that the family is the smallest unit of society consisting of the head of the family and several people who gather and live in a place under a roof in a state of interdependence (Padila, 2012). Overweight is a condition in which excess body weight when compared with ideal body weight. Overweight can be caused by accumulation of fat mass or due to muscle mass. This type of methodology using the nursing process uses a pedekantan family nursing process that consists of assessment, data analysis, diagnosis, scoring, intervention, and evaluation of nursing. In this study, the incidence of overweight in the Gumukmas Community Health Center in Jember Regency increased by 6-8% from the previous year (2018) It is recommended to health care providers and families to identify signs of overweight in children and the presence of efforts to prevent the occurrence of overweight

Keywords: Excessive nutrition, lack of activity, overweight

PENDAHULUAN

Menurut Astawan & Leomitro (2009) *overweight* adalah suatu kondisi dimana berat badan mengalami kelebihan apabila dibandingkan dengan berat badan ideal. *Overweight* dapat disebabkan karena penimbunan masa lemak atau karena masa otot (Batubara & Jose 2010). Menurut laporan WHO (2012) 1 dari 3 anak dan remaja mengalami *overweight*, di Amerika Serikat anak dan remaja usia 10-19 tahun yang mengalami *overweight* meningkat sebesar 5% pada tahun 1980 dan pada tahun 2012 menjadi 21%. *Overweight* telah menjadi permasalahan yang dianggap serius sejak abad ke-21 dikarenakan prevalensinya yang meningkat baik di negara maju maupun negara berkembang (Kemenkes, 2013).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) 2018 prevalensi

terjadinya *overweight* di Indonesia pada kelompok usia 11-15 tahun mencapai 10,8%, sedangkan pada remaja dengan kelompok usia 26-28 tahun mengalami peningkatan yang amat sangat signifikan dari hasil tahun 2013 sebesar 1,4% menjadi 7,3% di tahun 2018 dan Provinsi Jawa Timur menduduki peringkat ke sembilan dengan prevalensi 12,4% (Kemenkes, 2018).

Gillis dan Bar (2003), menemukan bahwa *overweight* pada anak dan remaja berhubungan dengan konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dan penggantinya, makanan cepat saji, makanan dan minuman yang manis dan tinggi kalori. Penelitian di Saudi Arabia oleh Amin (2008) menemukan bahwa *overweight* disebabkan oleh kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak, makanan cepat saji dan kurangnya

konsumsi makanan berserat. Penelitian yang dilakukan oleh Mejia (2007) menunjukkan hasil bahwa kurang aktivitas fisik seperti kebiasaan menonton televisi sambil makan makanan ringan yang manis – manis dan main game komputer dapat meningkatkan risiko kejadian *overweight* pada anak-anak.

Dua hal yang juga sangat penting, bahwa anak yang *overweight* yang memiliki asupan energi yang terlalu besar dan aktivitas fisik yang sangat rendah kemungkinan besar akan terus menjadi *overweight* pada usia dewasanya. Hidayati (2008) menyatakan bahwa anak perempuan itu lebih rentan terhadap *overweight* selama masa pubertas, sekitar 80 persen anak perempuan yang *overweight* dimasa pubertas akan terus menjadi *overweight* dibanding 30 persen anak laki-laki.

Kriteria *overweight*

dapat dilihat secara klinis dan antropometris. *Overweight* dapat terjadi pada usia berapapun, tetapi yang tersering pada tahun pertama kehidupan, usia 5-6 tahun, dan pada masa remaja. Anak-anak yang obesitas tidak hanya lebih berat dari anak-anak seusianya, tetapi

juga lebih cepat matang pertumbuhan tulangnya. Anak-anak yang obesitas relatif lebih tinggi pada masa remaja awal, tetapi pertumbuhan memanjangnya selesai lebih cepat, sehingga hasil akhirnya mempunyai tinggi badan relatif lebih pendek dari anak sebayanya. Bentuk muka anak-anak yang obesitas tidak proporsional, hidung dan mulut relatif kecil, dagu ganda. Terdapat timbunan lemak pada daerah payudara, dimana pada anak-anak laki sering merasa malu karena payudaranya seolah-olah tumbuh.

Alat kelamin pada anak laki-laki seolah-olah kecil, karena adanya timbunan lemak pada daerah pangkal paha. Paha dan lengan atas jauh lebih besar, jari-jari tangan relatif kecil dan runcing. Pada penderita obesitas sering terjadi gangguan psikologis, baik sebagai penyebab ataupun sebagai akibat dari obesitasnya. Anak juga lebih cepat mencapai masa pubertas dimana kematangan seksual lebih cepat seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut pada kelamin dan ketiak.

Peningkatan prevalensi gizi lebih (overweight) dapat mengakibatkan peningkatan penyakit degeneratif, bertambahnya jumlah obese, meningkatkan risiko diabetes mellitus tipe 2, penyakit jantung, stroke, dan kanker-kanker tertentu.

Faktor obesitas dan kekurangan aktivitas fisik menyumbang 30%

risiko terjadinya kanker (Depkes, 2009).

Pencegahan dapat dilakukan dengan membuat program untuk mengendalikan berat badan; Mengubah kebiasaan makan (makan perlahan-lahan, yang nantinya secara rutin), Mengontrol pola makan serta menyeleksi makanan yang akan dikonsumsi (mengurangi makanan berlemak, hindari *junk food* dan *fastfood*), kontrol porsi dan mengonsumsi sedikit kalori, meningkatkan aktivitas fisik (terutama berjalan) dan mengubah gaya hidup lebih aktif, makan bersama keluarga, bukan sambil menonton televisi atau di depan komputer, tidak memberikan makanan sebagai hadiah, batasi ngemil.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Gumukmas Kabupaten Jember, diperoleh data

bahwa angka kejadian overweight mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, tahun 2018 terdapat 37 kasus anak yang mengalami overweight.

METODE PENELITIAN

Pendekatan proses keperawatan ini menggunakan pendekatan proses keperawatan keluarga yang terdiri dari pengkajian, analisa data, diagnosis, keperawatan, scoring, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan. Tempat dan waktu pengambilan kasus, Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Gumukmas Kabupaten Jember. Waktu untuk penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2018 samapai januari 2019. Teknik pengambilan data, Teknik pengambilan data yang digunakan adalah metode deskriptif yang berbentuk studi kasus dengan cara pemecahan masalah. Tehnik

pengumpulan data yang dilakukan dengan :

a. Anamnesis

Anamnesis adalah tanya jawab atau komunikasi secara langsung dengan klien (auto-anamnesis) maupu tak langsung (allo-anamnesis) dengan keluarganya untuk menggali informasi tentang status kesehatan klien. Komunikasi yang digunakan disini adalah komunikasi terapeutik, yaitu suatu pola tabungan interpersonal antara klien dan perawat yang bertujuan untuk menggali informasi mengenai status kesehatan klien dan membantu menyelesaikan masalah yang terjadi (Rohmah, ed, all. 2013).

b. Observasi

Tahap ini dilakukan pengamatan secara umum terhadap perilaku dan keadaan umum klien. Observasi memerlukan keterampilan,

disiplin, dan praktik klinik (Rohmah, ed, all. 2013).

1) Pemeriksaan fisik

a) Inspeksi:

Proses observasi yang dilakukan dengan cara melihat. Inspeksi digunakan untuk mendeteksi tanda-tanda fisik yang berhubungan dengan status fisik. Fokus inspeksi pada setiap bagian tubuh meliputi: 1) Ukuran tubuh 2) Warna, 3) bentuk, 4) posisi, 5) simetri, 6) luka, 7) perubahan yang terjadi pada kulit, dan 8) kelainan anatomi (Rohmah, ed, all. 2013).

b. Palpasi:

Suatu pemeriksaan dengan cara perabaan, tangan dan jari-jari adalah instrumen yang sensitif untuk merasakan adanya suatu perubahan yang terjadi pada tubuh. Palpasi digunakan untuk mengumpulkan

data tentang 1) temperature 2) turgor, 3) bentuk dan ukuran, 4) massa, 5) kelembaban, 6) vibrasi, 7) tekstur (Rohmah, ed, all. 2013).

c. Perkusi:

Metode pemeriksaan dengan cara mengetuk tujuannya adalah untuk menentukan batas-batas organ atau bagian tubuh dengan cara merasakan vibrasi yang ditimbulkan akibat adanya gerakan yang diberikan ke bawah jaringan. Dengan perkusi, kita membedakan apa yang ada di bawah jaringan (udara, cairan, atau zat padat) (Rohmah, ed, all. 2013).

d. Auskultasi:

Metode pemeriksaan dengan cara mendengar yang dibantu dengan stetoskop. Tujuannya untuk mendengarkan bunyi jantung, suara nafas, bunyi usus, denyut jantung

janin,dan mengukur tekanan darah (Rohmah, ed, all. 2013).

HASIL PEMBAHASAN

Pengkajian pada keluarga Tn. A dilaksanakan pada tanggal 15-12-2018. Saat dilakukan pengkajian Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 15 Desember 2018 sampai 18 Desember 2018 didapatkan data berat badan An. C saat ini 46 kg, tingi badan 130 cm, lingkar lengan: 27 cm, IMT= 27,2 (GEMUK), kurangnya pengetahuan Ny. Y tentang makanan gizi seimbang untuk anak usia 11 tahun dan An. C lebih suka menonton tv sambil nyemil dari pada bermain di luar rumah

KESIMPULAN

Berdasarkanuraian yang telah disampaikan maka dapat disimpulkan:

a. Pengkajian

Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 15 Desember 2018 sampai 18 Desember 2018 didapatkan data berat badan An. C saat ini 46 kg, tingi badan 130 cm, lingkar lengan: 27 cm, IMT= 27,2 (GEMUK), kurangnya pengetahuan Ny. Y tentang makanan gizi seimbang untuk anak usia 11 tahun dan An. C lebih suka menonton tv sambil nyemil dari pada bermain di luar rumah.

b. Diagnosa yang muncul dalam keluarga Tn. A yaitu: Gaya Hidup Kurang Gerak Berhubungan dengan kegagalan keluarga mengenalkan fungsisosial pada anak, Berat badan berlebih berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga mengenal masalah kesehatan,

Ketidakefektifan pemeliharaan kesehatan berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga mengambil keputusan untuk melakukan tindakan yang tepat

- c. Intervensi keperawatan yang dilakukan yaitu dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang *overweight*, gizi seimbang dan pola hidup sehat. Pemberian pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan sehingga dapat merubah perilaku anggota keluarga menjadi lebih baik dalam hal kesehatan.

- d. Implementasi Keperawatan yang dilakukan yaitu dengan membina hubungan saling percaya antara peneliti

dengan keluarga sehingga keluarga akan kooperatif pada saat peneliti melakukan diskusi yang bertujuan dalam pemberian health promotion.

Health promotion akan tersampaikan dengan baik dengan cara membina hubungan saling percaya

- e. Evaluasi Keperawatan dari tiga masalah keperawatan yang dilakukan pada tanggal 26 Desember 2018 didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan berat badan AN. C yaitu sebesar 2 %, terdapat peningkatan pengetahuan dan kemampuan keluarga dalam pemberian gizi seimbang untuk anak usia 11 tahun, dan peningkatan pengetahuan keluarga dalam fungsi keperawatan keluarga.

SARAN

a. Keluarga

Diharapkan keluarga rutin melakukan latihan fisik sebanyak 3 x dalam seminggu dengan durasi 45 menit dan keluarga lebih memperhatikan menu makan bagi anggota keluarganya.

b. Puskesmas

Diharapkan petugas kesehatan rutin melakukan penyuluhan tentang gizi dan perilaku hidup.

c. Peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian tentang dampak kekurangan gizi.