

## Intervensi Obesitas Berbasis Keluarga

**Intan Permata Sari, Khairana Anggraini, Vira Kurniati, Fajaria Nurcandra**  
*Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta*

### **Abstrak**

**Latar belakang:** Obesitas merupakan salah satu masalah besar dalam bidang kesehatan. Pada tahun 2016, diperkirakan sekitar 41 juta jiwa anak yang berusia dibawah 5 tahun merupakan penderita berat badan lebih atau obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk menguraikan beberapa intervensi obesitas berbasis keluarga berdasarkan beberapa penelitian yang sudah ada sebelumnya.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian dengan systematic review dengan menggunakan metode PRISMA. Sumber data penelitian berasal dari literatur yang diperoleh melalui internet dengan membuka situs web yaitu Science Direct, Proquest dan Google Scholar. Setelah memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi, digunakan 10 jurnal internasional sebagai acuan.

**Hasil:** Intervensi obesitas berbasis keluarga dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, antara lain ialah dengan mengubah budaya makan yang kurang sehat, memperbaiki pola makan, melakukan aktifitas fisik, berperilaku sehat, memberikan motivasi untuk hidup sehat, segera melakukan pengobatan jika terjadi kasus obesitas dan memperhatikan social ekonomi dalam keluarga.

**Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian, diketahui intervensi yang paling efektif dan sering dilakukan adalah dengan mengubah budaya hidup yang tidak sehat terkait dengan pola makan dan aktifitas fisik dalam lingkungan keluarga.

**Kata Kunci:** Intervensi, Keluarga, Obesitas

## Family Based Obesity Intervention

### **Abstract**

**Background:** Obesity is one of the big problems in the health sector. In 2016, an estimated 41 million people under the age of 5 were overweight or obese. This research aims to elaborate a number of family-based obesity interventions based on several existing studies.

**Method:** This research is a systematic reviewed using the PRISMA method. The source of research data came from the literature obtained through the internet by opened websites namely Science Direct, Proquest and Google Scholar. After considering the inclusion and exclusion criteria, 10 international journals were used as a reference.

**Results:** Obesity interventions carried out by families in various ways, among others by changing unhealthy eating culture, improving eating patterns, doing physical activities, behaving healthily, providing motivation for healthy living, immediately taking medication in case of obesity. and pay attention to social economy in the family

**Conclusion:** Based on the results of the study, it is known that the most effective and frequent intervention is to change unhealthy living cultures related to diet and physical activity in the family environment.

**Keywords:** Family, Intervention, Obesity

---

Alamat Korespondensi:  
Fajaria Nurcandra  
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan  
Nasional  
Veteran Jakarta, Jl. Raya Limo, Depok  
Email: fajarianurcandra@upnvj.ac.id

## PENDAHULUAN

Kelebihan berat badan merupakan suatu kondisi seseorang yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) dari 25,0 kg/m<sup>2</sup> sampai 29,9 kg/m<sup>2</sup>, sedangkan obesitas merupakan kondisi seseorang apabila IMT nya lebih dari 30,0 kg/m<sup>2</sup><sup>1</sup>. Hingga saat ini, obesitas merupakan salah satu masalah besar dalam bidang kesehatan di lingkungan sosial masyarakat. Hal ini terutama terjadi kepada anak-anak yang memiliki resiko tiga kali lipat dan tentunya menjadi faktor risiko terbesar pada permasalahan obesitas di usia dewasa<sup>1</sup>. Isu obesitas yang sudah tersebar secara meluas dan kemungkinan seseorang terkena obesitas tentunya dapat mempengaruhi kualitas hidup manusia<sup>2</sup>.

Berdasarkan hasil survei dari *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) yang diselesaikan pada tahun 2007-2008, 31,7% dari anak-anak berusia diantara 2 sampai 9 tahun menderita kelebihan berat badan, sebanyak 16,9% menderita obesitas dan 11,9% menderita obesitas berat<sup>1</sup>. Pada tahun 2016, diperkirakan sekitar 41 juta jiwa anak yang berusia dibawah 5 tahun merupakan penderita berat badan lebih atau obesitas di seluruh dunia. Sedangkan, lebih dari 340 juta anak dan remaja yang berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016. Menurut data WHO pada tahun 2008, Amerika Serikat menjadi Negara dengan penderita kelebihan berat badan (71%) dan obesitas (33%) tertinggi di dunia<sup>3</sup>. Kawasan Asia Pasifik menjadi daerah yang memiliki banyak negara dengan penderita kelebihan berat badan dan obesitas terendah, salah satu yang terendah ialah negara Vietnam dengan penderita kelebihan berat badan sebanyak 10% dan obesitas sebanyak 1,7%. Sedangkan Indonesia menempati urutan ketiga dengan penderita kelebihan berat badan sebanyak 21% dan obesitas sebanyak 4%<sup>4</sup>.

Intervensi terhadap kasus obesitas dapat dilakukan dalam lingkungan keluarga. Pengolahan kualitas makanan yang dilakukan oleh orang tua secara signifikan memiliki keterkaitan dengan kualitas makanan remaja selaku anaknya. Selain itu, gaya pengasuhan orang tua juga akan mempengaruhi kebiasaan makan sehat dan kualitas diet remaja<sup>5</sup>. Dalam hal ini, keluarga berperan sebagai sumber perubahan perilaku, khususnya yang berkenaan dengan pencapaian tujuan penurunan berat badan dan aktivitas fisik reguler untuk remaja dan keluarga mereka. Keluarga juga berperan

dalam mempengaruhi anak-anak untuk membentuk pola makan dan olahraga yang baik dan sebagai sumber dukungan dan motivasi bagi individu yang ingin menurunkan atau mengendalikan berat badan mereka dan untuk memulai dan memelihara fisik gaya hidup aktif<sup>2</sup>. Fakta telah membuktikan bahwa intervensi berbasis keluarga bisa menjadi efektif walau dilakukan dalam jangka waktu yang pendek. Hal ini berperan untuk meningkatkan kebiasaan makanan yang baik pada anak, namun belum diketahui dengan baik mengenai efektifitasnya dalam mengatasi permasalahan kelebihan berat badan dan obesitas<sup>6</sup>.

Asosiasi yang terjadi di antara lingkungan rumah dan kasus kelebihan berat badan atau obesitas pada pola makan remaja, biasanya tidak teratur akibat keterbatasan pemahaman mengenai pengaruh orang tua terhadap kebiasaan pola makan. Dengan demikian, langkah selanjutnya adalah dengan meningkatkan pemahaman keluarga atau khususnya orang tua untuk dapat meningkatkan strategi intervensi untuk mengelola pencegahan dampak keluaran berupa kasus kelebihan berat badan atau obesitas<sup>5</sup>. Penelitian ini menguraikan berbagai macam upaya yang dilakukan untuk mengintervensi obesitas berbasis keluarga.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan *systematic review* dengan menggunakan metode PRISMA. Sumber data penelitian berasal dari literatur yang diperoleh melalui internet dengan membuka situs web yaitu *Science Direct*, *Proquest* dan *Google Scholar*. Literatur yang digunakan berupa hasil penelitian terdahulu oleh beberapa peneliti dari berbagai negara mengenai penanganan obesitas. Sumber data diperoleh dari dari jurnal-jurnal internasional. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar peran orang tua terhadap penanganan masalah obesitas dalam lingkungan keluarganya.

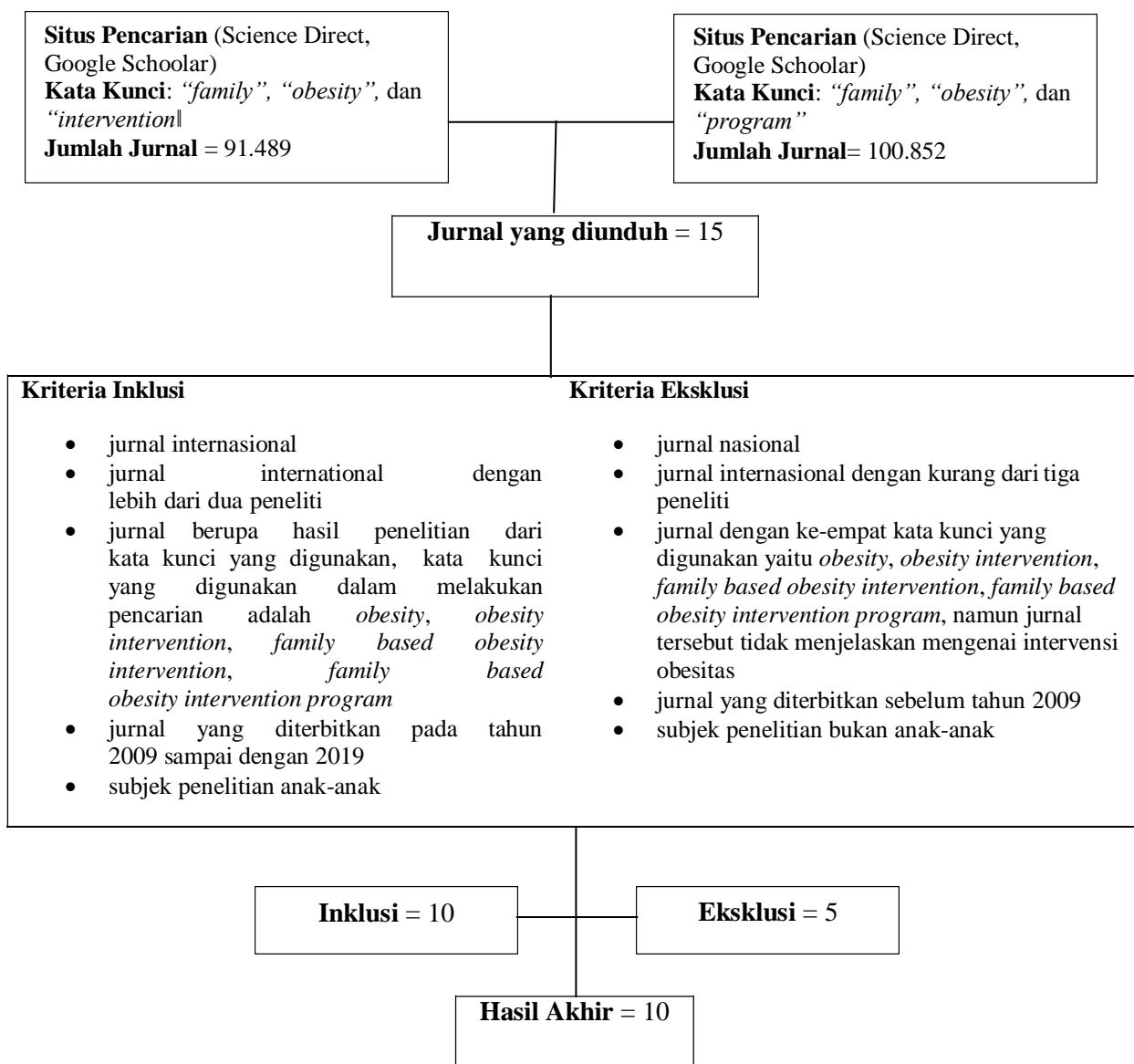
Kriteria inklusi untuk data penelitian jurnal ini antara lain: 1) jurnal internasional, 2) jurnal internasional dengan lebih dari dua peneliti, 3) jurnal berupa hasil penelitian dari kata kunci yang digunakan, kata kunci yang digunakan dalam melakukan pencarian adalah *obesity*, *obesity intervention*, *family based obesity intervention*, *family based obesity intervention program*, 4) jurnal yang diterbitkan

pada tahun 2009 sampai dengan 2019, 5) subjek penelitian jurnal adalah anak-anak.

Kriteria eksklusi untuk data penelitian jurnal ini antara lain jurnal nasional, jurnal internasional dengan kurang dari tiga peneliti, jurnal dengan ke-empat kata kunci *obesity*, *obesity intervention*, *family based obesity intervention*, *family based obesity intervention program*, namun jurnal tersebut tidak menjelaskan mengenai intervensi obesitas, jurnal yang diterbitkan sebelum tahun 2009, dan jurnal dengan subjek penelitian bukan anak-anak. Pengolahan dan analisis data dari tiap jurnal yang diunduh dilakukan oleh penulis. Hasil dari penelitian jurnal tersebut kemudian di

analisis secara sistematis. Selanjutnya, data disusun dan dimasukkan dalam bentuk tabel.

Pencarian jurnal internasional dengan menuliskan kata kunci *obesity* ditemukan sejumlah 561.328 jurnal. Kemudian disaring dengan menambahkan kata *intervention* ditemukan sejumlah 231.448 jurnal. Lalu disaring kembali dengan menambahkan kata *family based* sehingga ditemukan sejumlah 101.941 jurnal. Pencarian ditambahkan dengan kata *program* ditemukan sejumlah 69.846 jurnal. Selanjutnya dilanjutkan dengan menganalisis sesuai dengan kriteria inklusi yaitu sejumlah 52.076 jurnal. Langkah terakhir dianalisis kembali oleh penulis didapatkan 15 jurnal internasional.



## HASIL

**Tabel 1. Gambaran Umum Penelitian Obesitas Berdasarkan Jurnal Internasional Pada Tahun 2009-2018**

No	Peneliti	Variabel Diteliti	Variabel Signifikan	Jumlah Sampel	Desain Penelitian	Jumlah Kepustakaan	Alat Ukur
1.	Gruber, 2009	4	3	-	<i>Literature Review</i>	101	-
2.	Williams, 2010	5	4	155	<i>Case Control</i>	28	<i>Body Mass Index (BMI)</i> , Kuesioner, Laporan Pribadi ( <i>Self-Report</i> )
3.	Branscum, 2012	4	1	25	<i>Cress Sectional</i>	59	<i>Social Cognitive Theory (SCT)</i> , Alat ukur berat badan
4.	Brennan, 2012	2	2	56	<i>Case Control</i>	16	-
5.	Barkin 2012	4	3	106	<i>Case Control</i>	40	<i>Body Mass Index (BMI)</i> , Alat ukur berat badan dan tinggi badan, <i>Short Acculturation Scale for Hispanics (SASH)</i>
6.	Skelton, 2012	4	3	-	<i>Systematic Review</i>	81	-
7.	Al-Khudairy, 2017	3	3	50	<i>Case Control</i>	44	<i>Body Mass Index (BMI)</i>
8.	Espinoza, 2017	7	3	150	<i>Case Control</i>	62	<i>Body Mass Index (BMI)</i> , Formulir Checklist
9.	Silvero, 2018	4	3	432	<i>Cross Sectionl</i>	35	<i>Electronic Medical Record (EMR)</i>
10.	Adams, 2019	6	5	450	<i>Cross Sectional</i>	41	Kuesioner, Formulir Checklist

Tabel 1 menunjukkan gambaran penelitian terkait intervensi obesitas berbasis keluarga yang dilakukan oleh sekelompok mahasiswa untuk mengetahui hubungan antara kejadian obesitas dan peranan orang tua dalam suatu keluarga. Jumlah sampel yang diteliti cukup beragam berkisar antara 25-450 orang. Berdasarkan desain penelitian, ada yang menggunakan *cross sectional*, *case control*, *literature review*, dan *systematic review*. Penelitian-penelitian tersebut dimaksudkan untuk mengetahui berbagai macam intervensi

obesitas yang dapat dilakukan dalam lingkup keluarga.

Berdasarkan pemanfaatan literatur, sebagian besar penelitian menggunakan 16-101 buah literatur, baik berupa buku, jurnal kesehatan, maupun artikel resmi WHO. Apabila dilihat dari sisi alat ukur yang digunakan oleh peneliti, di antaranya dilakukan dengan cara pengamatan langsung di lapangan dengan menggunakan formulir penelitian, pengukuran massa tubuh dengan alat ukur berat bada, riwayat medis sampel, dan kuesioner.

**Tabel 2. Gambaran Distribusi Daftar Pustaka**

NO	Penelitian	Hasil Penelitian					
		Buku		Jurnal		Lain-Lain	
		<10	≥10	<10	≥10	<10	≥10
1.	Gruber, 2009	1	0	100	0	0	0
2.	Williams, 2010	1	0	24	3	0	0
3.	Branscum, 2012	2	1	40	15	0	1
4.	Brennan, 2012	3	0	14	0	0	0
5.	Barkin, 2012	6	1	18	13	0	2
6.	Skelton, 2012	5	0	60	16	0	0
7.	Al-Khudairy, 2017	0	1	14	27	3	0
8.	Espinoza, 2017	4	12	10	34	1	8
9.	Silvero, 2018	0	1	11	16	0	5
10.	Adams, 2019	1	2	9	27	0	2
<b>Total</b>		<b>23</b>	<b>18</b>	<b>300</b>	<b>151</b>	<b>4</b>	<b>18</b>

Tabel 2 menunjukkan literatur yang digunakan oleh para peneliti. Literatur sebagian berasal dari buku, jurnal, dan lainnya yang berupa artikel maupun laman resmi. Penggunaan literatur dapat dijadikan salah satu tolak ukur kualitas suatu penelitian. Salah satu kriteria penelitian yang baik adalah pemanfaatan jurnal terbaru dan dalam jumlah cukup banyak sebagai

dasar melakukan suatu penelitian. Dari tabel tersebut terlihat bahwa sebagian besar penelitian banyak menggunakan jurnal dan buku. Hal ini menunjukkan bahwa bila dilihat dari pemanfaatan literatur kepustakaan berupa jurnal dan buku, maka penelitian tersebut dapat dikatakan baik kualitasnya.

**Tabel 3. Intervensi Obesitas Berbasis Keluarga**

NO	Penelitian	Intervensi						
		Pola Makan	Mengubah Perilaku	Motivasi	Sosial Ekonomi	Mengubah Budaya	Pengobatan	Aktifitas Fisik
1.	Gruber, 2009	V		V				V
2.	Williams, 2010				V			
3.	Branscum, 2012	V						V
4.	Brennan, 2012			V				
5.	Barkin, 2012					V	V	
6.	Skelton, 2012						V	
7.	Al-Khudairy, 2017	V	V					V
8.	Espinoza, 2017	V				V		V
9.	Silverio, 2018					V		
10.	Adams, 2019		V			V		
<b>Total</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>

Berdasarkan tabel 3 di atas, banyak hal yang dapat dilakukan dalam melakukan intervensi obesitas berbasis keluarga, antara lain ialah dengan mengubah budaya makan yang kurang sehat, memperbaiki pola makan, melakukan aktifitas fisik, berperilaku sehat, memberikan motivasi untuk hidup sehat, segera melakukan pengobatan jika terjadi kasus obesitas dan memperhatikan social ekonomi dalam keluarga.

### PEMBAHASAN

Penelitian didasarkan pada 10 jurnal dari beberapa tahun dan peneliti yang berbeda. Masing-masing jurnal sebagian besar merujuk pada jurnal lainnya dengan menambah beberapa buku dan sumber lain sebagai kepercayaannya. Setelah dilakukan analisis dapat dilihat bahwa intervensi obesitas berbasis keluarga dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, antara lain ialah dengan mengubah budaya makan yang kurang sehat, memperbaiki pola makan, melakukan aktifitas fisik, berperilaku sehat,

memberikan motivasi untuk hidup sehat, segera melakukan pengobatan jika terjadi kasus obesitas dan memperhatikan social ekonomi dalam keluarga. Adapun intervensi yang paling banyak dilakukan adalah dengan mengubah budaya makan yang kurang sehat dengan cara orang tua memberikan contoh dan membiasakan keluarganya untuk memiliki pola makan dan aktifitas fisik yang teratur agar tidak muncul kasus obesitas.

Hasil analisis yang didapatkan sejalan dengan hasil pada penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa kelebihan berat badan atau obesitas dapat diintervensi melalui pengembangan keterampilan yang dirancang secara budaya dengan melibatkan orang tua untuk mengubah pola pertumbuhan awal jangka pendek dan jangka panjang pada anak <sup>7</sup>. Diperkuat lagi dengan pernyataan hasil yang didapatkan dari penelitian lain mengungkapkan bahwa kelebihan berat badan pada anak dapat diintervensi secara sederhana melalui perubahan

budaya tradisional mereka terkait dengan perubahan pola makan dan aktifitas fisik<sup>8</sup>.

Selain hal tersebut, diketahui pula upaya intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan mengubah pola makan dan motivasi terkait aktifitas fisik dalam suatu lingkungan keluarga. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa dukungan nilai dalam suatu keluarga dapat mempengaruhi anak terhadap pola makan dan olahraga yang baik dan sebagai sumber dukungan dan motivasi bagi individu yang ingin menurunkan atau mengendalikan berat badan mereka untuk memulai memelihara gaya hidup yang aktif<sup>2</sup>.

Intervensi lain yang dapat dilakukan sebagai upaya pengurangan kasus kelebihan berat badan atau obesitas yang dapat dilakukan dalam lingkungan keluarga adalah dengan mengubah perilaku seseorang. Hal ini diperkuat dengan hasil dari penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa intervensi multidisiplin yang melibatkan kombinasi diet, aktifitas fisik dan komponen perilaku mengurangi ukuran BMI atau mengurangi berat badan remaja yang kelebihan berat badan atau obesitas<sup>6</sup>. Selain itu, diperkuat lagi dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa intervensi yang perlu dilakukan untuk mengurangi kasus obesitas pada anak adalah dengan mengurangi faktor pengaruh kehidupan awal, lingkungan rumah dan perilaku kesehatan dalam keluarga tersebut<sup>9</sup>.

Dari banyaknya upaya intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kasus kelebihan berat badan atau obesitas pada keluarga, adapun upaya yang paling sering digunakan dalam lingkungan keluarga antara lain adalah dengan mengubah pola makan bagi setiap anggota keluarga menjadi pola makan yang sehat, melakukan aktifitas fisik yang teratur, serta mengubah budaya yang kurang sehat menjadi suatu budaya yang peduli terhadap kesehatan bagi setiap individu dalam suatu keluarga. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwa intervensi terbanyak yang dapat dilakukan dalam mengatasi kasus kelebihan berat badan dan obesitas adalah dengan menargetkan aktifitas fisik dan perubahan pola makan dalam lingkungan keluarga<sup>1</sup>.

Sedangkan, intervensi yang paling jarang dilakukan adalah dengan memperbaiki keadaan sosial ekonomi dalam suatu keluarga.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwa perbedaan kelompok yang signifikan ditemukan sehubungan dengan ras/etnis, status perkawinan orang tua dan pendapatan keluarga dapat mempengaruhi kemampuan intervensi keluarga terhadap kasus kelebihan berat badan atau obesitas dalam suatu keluarga<sup>10</sup>. Intervensi ini jarang digunakan untuk mengurangi kasus kelebihan berat badan atau obesitas karena tidak mudah dalam melakukan perubahan sosial ekonomi dalam suatu keluarga.

## KESIMPULAN

Obesitas merupakan masalah di bidang kesehatan yang sering dialami oleh masyarakat, baik dari usia anak-anak, remaja maupun dewasa. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui intervensi yang paling efektif dan sering dilakukan adalah dengan mengubah budaya hidup yang tidak sehat terkait dengan pola makan dan aktifitas fisik dalam lingkungan keluarga. Oleh karena itu, diperlukan adanya dukungan dan motivasi keluarga terutama orang tua untuk melakukan kegiatan pencegahan dan intervensi terkait obesitas. Pentingnya peran keluarga, terutama peran orang tua, dapat mencegah timbulnya kasus obesitas sejak dini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Branscum P, Sharma M. After-school based obesity prevention interventions: A comprehensive review of the literature. *Int J Environ Res Public Health*. 2012;9(4):1438–57.
2. Gruber KJ, Haldeman LA. Using the family to combat childhood and adult obesity. *Prev Chronic Dis* [Internet]. 2009;6(3):A106. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19527578><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC2722397>
3. WHO. Obesity and overweight [Internet]. World Health Organization. 2018 [cited 2019 Mar 20]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
4. Cheong WS. Overweight and obesity in hypertension. *Gen Re*. 2014;54(3–4):205–12.

5. Carbert NS, Brussoni M, Geller J, Mâsse LC. Moderating effects of family environment on overweight/obese adolescents' dietary behaviours. *Appetite* [Internet]. 2019 Mar 1 [cited 2019 Mar 13];134:69–77. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666318302605>
6. Al-Khudairy L, Loveman E, Ji C, Mead E, Re J, Fraser H, et al. Diet, physical activity and behavioural interventions for the treatment of overweight or obese adolescents aged 12 to 17 years. *Cochrane Database Syst Rev*. 2017;(6).
7. Barkin SL, Gesell SB, Po'e EK, Tempesti T, Escarfuller J. Culturally Tailored, Family-Centered, Behavioral Obesity Intervention for Latino-American Preschool-aged Children. *Pediatrics*. 2012;130(3):445–56.
8. Espinoza J, Chen A, Orozco J, Deavenport-saman A, Yin L. Effect of personal activity trackers on weight loss in families enrolled in a comprehensive behavioral family-lifestyle intervention program in the federally qualified health center setting: A randomized controlled trial. *Contemp Clin Trials Commun* [Internet]. 2017;7(December 2016):86–94. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2017.06.004>
9. Adams K, Alexandra DX, Tomayko J, Cronin A, Prince J. Predictors of Overweight and Obesity in American Indian Families With Young Children. *J Nutr Educ Behav* [Internet]. 2019;51(2):190–8. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2018.07.011>
10. Williams NA, Richey P a, Ph D, Hare M. NIH Public Access. 2012;31(9):705–12.