

Optimalisasi Gerakan Nusantara Tekan Obesitas (GENTAS) pada Remaja

Helmi Rahmawati^{1*}, Tina Yuli Fatmawati², Nel Efni³, Ariyanto⁴

¹Program Studi SI Ilmu Gizi STIKes Baiturrahim

^{2,4}Program Studi DIII Keperawatan STIKes Baiturrahim

³Program Studi SI Keperawatan dan Profesi Ners STIKes Baiturrahim

Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: helmi_rahmawati@gmail.com

Abstract

The nutritional problems in adolescents is obesity. Obesity is excessive accumulation of fat due to an imbalance between energy intake and energy expenditure for a long time. Riskesdas data on individual food consumption survey analysis of 40.7% of Indonesians consume fatty foods, 53.1% consume sweet foods, 93.5% consume less vegetables and fruit, and 26.1% lack physical activity. The purpose of this service is to increase students' knowledge about the Archipelago Movement to Reduce Obesity Rates (GENTAS), efforts to prevent and control obesity. The activities are carried out from November to January 2023 at SMPN 8 Jambi City. The target of dedication is 25 students of SMP N 8. Methods include lectures, discussions, simulations and anthropometric examinations. Results obtained there was an increase in students' knowledge after being given health education about the Archipelago Movement to Reduce Obesity at SMP N Jambi city by 88% and those who had sufficient knowledge by 22%. It was suggested to parents especially mothers to be more selective in presenting the daily food menu, teaching children healthy life behavior such as consumption of fruits and vegetables and doing physical activity/exercise every day.

Keywords: healthy life, prevention, obesity, students

Abstrak

Salah satu masalah nutrisi adalah obesitas. Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (energi intake) dengan energi yang digunakan (energi expenditure) dalam waktu lama. Data Riskesdas tentang analisis survei konsumsi makanan individu sebesar 40,7% masyarakat Indonesia mengonsumsi makanan berlemak, 53,1% mengonsumsi makanan manis, 93,5% kurang konsumsi sayur dan buah, dan 26,1% aktivitas fisik kurang. Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS), upaya pencegahan dan pengendalian obesitas. Adapun Waktu dan Tempat pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada bulan semester ganjil dari November s/d Januari 2023 di SMPN 8 Kota Jambi, bertempat di ruang kelas. Sasaran pengabdian adalah siswa SMP N 8 berjumlah 25 orang. Metode pengabdian meliputi ceramah, diskusi, simulasi dan pemeriksaan antropometri. Hasil diperoleh, terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi kesehatan tentang Gerakan Nusantara Tekan Obesitas di SMP N kota Jambi sebesar 88% dan yang berpengetahuan cukup sebesar 22%. Disarankan kepada orang tua khususnya ibu dapat lebih selektif dalam menyajikan menu makanan sehari-hari, mengajarkan anak untuk berperilaku hidup sehat seperti konsumsi buah dan sayur serta melakukan aktifitas fisik/olahraga setiap hari. Anak-anaknya yang telah menginjak remaja terutama dalam menghindari perilaku merokok.

Kata Kunci : hidup sehat, obesitas, siswa, upaya pencegahan

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan faktor yang dipengaruhi langsung oleh jumlah dan jenis asupan makanan serta kondisi infeksi¹. Keadaan gizi yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal. Salah satu masalah nutrisi adalah obesitas. Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (energi intake) dengan energi yang digunakan (energi expenditure) dalam waktu lama. Obesitas ditemukan pada orang dewasa, remaja dan anak-anak. Obesitas merupakan faktor risiko untuk terjadinya penyakit tidak menular utama seperti Diabetes melitus, jantung iskemik, kanker, kematian mendadak sewaktu tidur (sleep apnea) & hipertensi serta perburukan penyakit lainnya².

Obesitas disebabkan oleh beberapa faktor yaitu genetik, lingkungan, obat-obatan dan hormonal. Berdasarkan data Risesdas tentang analisis survei konsumsi makanan individu (SKMI, 2014) sebesar 40,7% masyarakat Indonesia mengonsumsi makanan berlemak, 53,1% mengonsumsi makanan manis, 93,5% kurang konsumsi sayur dan buah, dan 26,1% aktivitas fisik kurang. Konsumsi sayur dan olahannya hanya sebesar 57,1 gram per orang per hari (anjaran 200-300 gram per orang per hari) dan konsumsi buah-buahan dan olahannya hanya sebesar 33,5 gram per orang per hari (anjaran 3-5 penerkar buah atau setara dengan 150-250 gram pisang perorang perhari). Angka ini masih rendah sehingga belum mencukupi kebutuhan tubuh akan vitamin, mineral, dan serat³.

Salah satu upaya pemerintah dalam penanggulangan masalah obesitas adalah Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS). GENTAS ditujukan kepada masyarakat untuk peningkatan kepedulian dan peran serta dalam pencapaian berat badan ideal. Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) bertujuan menekan laju angka obesitas³.

Berdasarkan Laporan Riset Kesehatan Dasar (Risesdas) pada tahun 2018, obesitas pada remaja umur 16-18 tahun dengan kategori (IMT/U) sebesar 4,0% meningkat dari tahun 2013 yaitu sebesar 1,6%. Di Kalimantan Barat prevalensi obesitas remaja umur 16-18 tahun meningkat dari hanya 1,0% pada tahun 2013 menjadi 3,4% pada tahun 2018. Sedangkan prevalensi obesitas remaja usia 16-18 tahun di kota Pontianak juga meningkat dari tahun 2013 yang hanya 0,5% menjadi 1,75% di tahun 2018. Remaja saat ini banyak mengalami obesitas karena gaya hidup (*life style*) yang sudah jauh berbeda, dilihat dari kebiasaan mengonsumsi *fast food*. Remaja saat ini lebih senang mengonsumsi *fast food* dengan alasan mengikuti tren, praktis dan lebih enak. Selain gaya hidup asupan energi, asupan karbohidrat, asupan protein, asupan lemak dan asupan serat juga mempengaruhi obesitas remaja saat ini⁴.

Ditinjau dari pola makan, remaja merupakan kelompok yang peka terhadap pengaruh lingkungan luar seperti maraknya iklan makanan siap saji yang banyak mengandung tinggi kalori, kaya lemak, tinggi natrium dan rendah serat. Hal ini memungkinkan terjadinya kasus kegemukan di kalangan remaja. Salah satu upaya pencegahan obesitas adalah pengaturan makanan dan aktifitas fisik.

Pola makan yang cenderung kurang mengonsumsi sayur dan buah-buahan, banyak mengonsumsi makanan yang digoreng, minuman manis, dan makanan cepat saji yang mengandung produk olahan seringkali dijumpai pada remaja saat ini. Lingkungan di sekitar kita yang menyediakan berbagai jenis makanan, saat ini dikenal bersifat "obesogenic" di mana semua makanan yang berisiko berkontribusi pada obesitas nyatanya ada di mana-mana dan dijual dengan harga terjangkau. Lingkungan yang obesogenik

dinilai membuat pilihan gaya hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi menjadi sangat sulit, karena banyaknya godaan di sekitar kita ⁵.

Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh tim pelaksana tentang perilaku mahasiswa dalam pencegahan obesitas, hasil penelitian diperoleh 63.2% responden kurang dalam konsumsi serat/ sayur. Serat dapat menurunkan berat badan karena pada serat bersifat larut air, juga berfungsi untuk menunda waktu pengosongan lambung sehingga rasa kenyang yang diperoleh pun lebih lama⁴. Edukasi Obesitas sebelumnya juga telah dilaksanakan tim pelaksana, pada pengabdian ini Siswa diharapkan dapat memahami pola makan yang baik seperti tinggi serat dan rendah lemak, melakukan aktifitas fisik sebagai salah satu indikator gaya hidup sehat memiliki pengaruh terhadap peningkatan sistem imun seseorang sehingga dapat menurunkan terjadinya penyakit tidak menular yang diakibatkan dari obesitas ⁶.

Upaya pencegahan obesitas selain konsumsi serat dan rendah lemak adalah aktifitas fisik. Prinsip utama aktivitas fisik pada obesitas adalah untuk meningkatkan pengeluaran energi dan membakar lemak. Aktivitas fisik dan latihan fisik menjadi bagian terintegrasi sebagai terapi untuk menurunkan berat badan dan menjaga berat badan tetap ideal. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Aktivitas ini mencakup aktivitas yang dilakukan di sekolah, di tempat kerja, aktivitas dalam keluarga/rumah tangga, aktivitas selama dalam perjalanan dan aktivitas fisik lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari².

Dalam rangka pembinaan dan peningkatan perilaku kesehatan masyarakat, diperlukan pendekatan edukasi (pendidikan kesehatan). *Output* yang diharapkan dari pendidikan kesehatan adalah perilaku kesehatan yang kondusif. Tujuan pendidikan kesehatan ini diharapkan dapat mengubah perilaku orang atau masyarakat dari perilaku yang tidak sehat atau belum sehat menjadi perilaku sehat ⁷.

SMPN 8 Kota Jambi merupakan sekolah menengah pertama negeri yang melayani pengajaran jenjang pendidikan SMP di Kota Jambi dengan jumlah siswa 665 orang. Adapun pelajaran yang diberikan meliputi semua mata pelajaran wajib sesuai kurikulum yang berlaku. SMPN 8 Kota Jambi memiliki staf pengajar guru yang kompeten pada bidang pelajarannya. Tersedia juga berbagai fasilitas sekolah seperti ruang kelas yang nyaman, perpustakaan, lapangan olahraga, kantin dan lainnya⁸. Pada survei awal di bulan September 2022, 2 siswa jarang konsumsi sayur dan buah, hampir setiap hari mengonsumsi jajanan siap saji yang dijual di kantin, siswa tidak melakukan olahraga setiap hari, olahraga hanya dilakukan bila ada pelajaran olahraga, 1 orang diantaranya memiliki Berat Badan lebih. Siswa tidak memahami bahaya /dampak obesitas. Dari latar belakang diatas maka tim berupaya memberikan edukasi kepada siswa/i dengan tema “Optimalisasi Gerakan Nusantara Tekan Obesitas (GENTAS) pada Remaja di SMPN 8 Kota Jambi”.

METODE

Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS), upaya pencegahan dan pengendalian obesitas. Adapun waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada semester ganjil dari November s/d Januari 2023 di SMPN 8 Kota Jambi, bertempat di ruang kelas. Sasaran pengabdian adalah siswa SMP N 8 berjumlah 25 orang. Adapun tahap pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

Tabel 1. Tahapan pelaksanaan kegiatan

No	Tahapan	Uraian
1.	Persiapan	a) Melaksanakan rapat awal oleh tim pelaksana meliputi mitra yang akan dijadikan tempat pengabdian dan bentuk kegiatan yang akan dilakukan. b) Melakukan Identifikasi masalah mitra: diskusi dengan pihak sekolah, Guru BK, observasi dan wawancara langsung dengan siswa c) Menyusun proposal, pengurusan surat menyurat d) Menyiapkan modul, leaflet, banner, dan PPT e) Persiapan lainnya: spanduk, ruangan kelas pengeras suara, laptop, LCD, pointer, ATK, cenderamata, konsumsi dan dokumentasi.
2.	Pelaksanaan	a. Edukasi GENTAS 1) Sasaran : Siswa SMP N 8 berjumlah 25 orang 2) Tempat : Ruang Kelas 3) Waktu : 30-45 Menit 4) Media : Leptop, In Fokus, Leaflet, Banner 5) Materi: Edukasi GENTAS meliputi : Definisi, Penyebab, dampak dan pencegahan Obesitas b. Pengukuran Antropometri dan Penghitungan Indeks Masa tubuh 1) Waktu: 20 Menit 2) Bahan/alat : Timbangan, microtoice, c. Diskusi dengan pihak sekolah mengenai pengusulan penambahan jadwal olahraga
3.	Monitoring dan Evaluasi	Kegiatan monitoring dan evaluasi ini dilakukan terhadap semua kegiatan yang telah dilakukan: a. Monev Perencanaan. Pada tahap ini tim Pelaksana mengevaluasi kondisi mitra, tujuan program, permasalahan dan solusi, isi materi dan praktik kegiatan, media/ alat yang digunakan, sasaran, waktu pelaksanaan, sarana dan prasarana yang dibutuhkan dan dana yang digunakan. b. Monev Pelaksanaan Pada pelaksanaan tim melakukan Monev meliputi aspek: 1) Kehadiran peserta, 2) Keaktifan peserta, 3) Kemampuan Tim dalam menyampaikan materi 4) <i>Feed back</i> peserta 5) Kemampuan peserta selama <i>pre</i> dan <i>post tes</i> c. Monev Hasil Setelah dilaksanakan kegiatan, Tim PkM melakukan Monev terhadap kemampuan siswa/i dalam pengukuran IMT dan GENTAS

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada Masyarakat ini telah dilaksanakan di SMP N 8 Kota Jambi dalam kurun waktu September s/d Januari 2023. Kegiatan ini dibantu oleh Mahasiswa STIKes Baiturrahim Jambi. Pengabdian diawali dengan pemantauan Tinggi badan dan Berat badan, yaitu dengan pemeriksaan TB dan BB, dilanjutkan dengan dengan pengisian kuesioner, peserta diminta untuk mengisi lembar kuesioner *pre test* sebelum diberikan materi. Setelah peserta mengisi *pre test*, kemudian peserta mengikuti edukasi kesehatan tentang Gerakan Nusantara Tekan Obesitas pada Remaja di SMP N kota Jambi yang disampaikan oleh Tim pelaksana. Edukasi berlangsung selama 45 menit, dari screening TB dan BB, siswa diberikan edukasi bagaimana mengukur BB ideal.

Seluruh peserta sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan edukasi dan aktif berpartisipasi mengikuti sesi diskusi dan tanya jawab. Sesi terakhir dari rangkaian kegiatan edukasi adalah pengisian *post test*, peserta diminta untuk mengisi kuesioner *post test*, untuk mengetahui pengetahuan para siswa. Program pengabdian ini berjalan dengan lancar sesuai dengan jadwal berkat dukungan dari kepala sekolah, Guru BK dan staf Guru dan siswa yang selalu kooperatif selama kegiatan. Hasil *pre* dan *post tes* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Jenis Kelamin siswa/i di SMP N 8 Kota Jambi

No	Jenis Kelamin	Jumlah	%
1	Laki-laki	13	52
2	Perempuan	12	48
	Jumlah	25	100

Tabel 2 diperoleh Jenis kelamin peserta mayoritas Laki-laki sebesar 52%, sedangkan perempuan berjumlah 12 orang (48%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi Status Nutrisi siswa/i di SMP N 8 Kota Jambi

No	Status Nutrisi	Jumlah	%
1	Normal	18	72
2	Obesitas	7	28
	Jumlah	25	100

Hasil pada tabel 3 diperoleh status nutrisi siswa/i sebanyak 72% normal, Sebagian kecil 28% mengalami obesitas. Untuk mengetahui status gizi siswa/i dengan menggunakan indikator indeks massa tubuh terhadap umur (IMT/U). Indikator penilaian gizi pada anak dengan menggunakan berat badan, umur dan tinggi badan.

Tabel 4. Perbedaan Pengetahuan siswa sebelum dan setelah diberikan penyuluhan Obesitas

Pengetahuan	<i>Pre test</i>		Pengetahuan	<i>Post test</i>	
	Jumlah	%		Jumlah	%
Baik	5	20	Baik	22	88
Kurang	20	80	Cukup	3	12

Tabel 4. diperoleh pengetahuan siswa tentang Pencegahan obesitas *nilai pretest* didapat pengetahuan kurang sebanyak 20 orang (80%). Setelah diberikan edukasi hasil

pengetahuan meningkat menjadi baik sebesar 22 orang (88%) dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi Kesehatan tentang Pencegahan Obesitas.

Pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui penginderaan yang dimiliki, dengan sendirinya pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan seseorang, yang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga) dan indera penglihatan (mata). Pengetahuan dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal. Pengetahuan secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari dirinya sendiri berdasarkan pengalaman hidup sedangkan secara eksternal yaitu pengetahuan yang berasal dari orang lain sehingga pengetahuan tentang pencegahan obesitas bertambah. Pengetahuan siswa menjadi baik dikarenakan memperhatikan ketika diberikan penjelasan selama diberikan pendidikan kesehatan⁹.

Obesitas merupakan masalah global bahkan *World Health Organization* (WHO) telah menyatakannya sebagai epidemi global. Obesitas terjadi ketika asupan energi secara signifikan melebihi pengeluaran energi dalam jangka waktu yang lama, yang ditunjukkan dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh (BMI). Faktor penyebab obesitas antara lain faktor genetik, fisiologis, lingkungan, dan sosial ekonomi, termasuk jenis kelamin, kemakmuran keluarga, dan tingkat pendidikan¹⁰. Peningkatan angka obesitas umumnya dikaitkan dengan kebiasaan seseorang yang mengkonsumsi makanan dengan jumlah energi lebih dari yang dibutuhkan. Salah satu penyebab dari kelebihan berat badan adalah faktor genetik, faktor lingkungan (pola makan, pola aktifitas) dan faktor obat-obatan serta hormonal. Dampak obesitas yang dapat terjadi yaitu sindroma metabolik, perburukan asma, *low back pain*, *osteoarthritis* lutut dan pinggul dan *sleep apnoea*¹¹.

Meskipun dari hasil pemeriksaan sebagian kecil obesitas, namun penting sekali bagi remaja untuk selalu menjaga pola hidup sehat, melakukan upaya pencegahan dan mengelola obesitas melalui pemilihan makanan yang tepat dengan metode pengurangan kalori dan melakukan olahraga/ aktifitas fisik setiap hari serta dukungan lingkungan keluarga yang sehat, maka hadirnya penyakit dapat dihindari.



Gambar 1. Media KIE (Banner)



Gambar 2. Pengukuran TB pada siswa



Gambar 3. Pengukuran BB



Gambar 4. Proses diskusi dengan siswa



Gambar 5. Serah terima Banner dengan Kepala sekolah

KESIMPULAN

Kesimpulan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi kesehatan tentang Gerakan Nusantara Tekan Obesitas di SMP N kota Jambi sebesar 88% dan yang berpengetahuan cukup sebesar 22%. Disarankan kepada orang tua khususnya ibu dapat lebih selektif dalam menyajikan menu makanan sehari-hari, mengajarkan anak untuk berperilaku hidup sehat seperti konsumsi buah dan sayur serta melakukan aktifitas fisik/olahraga setiap hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim mengucapkan terima kasih kepada Bapak Ketua STIKes Baiturrahim Jambi yang telah memberikan dana pengabdian kepada masyarakat dan kepada Kepala Sekolah SMP N 8 Kota Jambi beserta staf dan siswa/i yang telah memfasilitasi dan meluangkan waktu mengikuti kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hardinsyah, M. & Supriasa, I. D. N. *Ilmu gizi teori dan aplikasi*. (EGC, 2016).
2. Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Umum Pengendalian Obesitas*. (Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular, 2015).
3. Kementerian Kesehatan RI. *Panduan pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)*. (2017).
4. Ariyanto, Fatmawati, T. Y. Perilaku Mahasiswa dalam Pencegahan Obesitas di STIKes Baiturrahim Jambi. (STIKes Baiturrahim Jambi; Laporan Penelitian Dosen, 2022).
5. Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H. & Harsian, H. *Gizi dan Kesehatan Remaja*. (Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2019).
6. Fatmawati, T. Y., Ariyanto, A. & Efni, N. Edukasi Pencegahan Obesitas pada Siswa SMPN Kota Jambi. *J. Abdimas Kesehat.* **4**, 188–194 (2022).
7. Mrl, A., Jaya, I. M. M. & Mahendra, D. *Buku Ajar Promosi Kesehatan*. (Jakarta: Universitas Kristen Indonesia, 2019).
8. Jambi, S. N. 8 K. *Profil SMP N 8 Kota Jambi*. (Jambi, 2021).
9. Notoatmodjo, S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2014). doi:10.1017/CBO9781107415324.004.
10. Hamulka, J. & at al. Effect of an Education Program on Nutrition Knowledge, Attitudes toward Nutrition, Diet Quality, Lifestyle, and Body Composition in Polish Teenagers. The ABC of Healthy Eating Project: Design, Protocol, and Methodology. *Natl. Libr. Med.* **10**, (2018).
11. Kementerian Kesehatan RI. *Epidemi Obesitas. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* 1–8 (2018).