
Upaya Pencegahan Obesitas untuk Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Kelurahan Kenali Asam Bawah

Tina Yuli Fatmawati^{1*}, Nurfitriani², Ariyanto³, Nel Efni⁴, Helfi Rahmawati⁵

^{1,5}Program Studi Ilmu Gizi, STIKes Baiturrahim

^{2,3,4} Program Studi Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, STIKes Baiturrahim

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

*Email Korespondensi: tinayulifatmawati@gmail.com

Abstract

Obesity is a multifactorial problem caused by genetic factors, environmental factors such as diet, sedentary lifestyle and physical activity. Obesity is closely related to the incidence of non-communicable Diseases (PTM) and causes death in 2.8 million adults each year. The purpose of this service is to increase public knowledge about Obesity Management in the Control and Prevention of Non-communicable Diseases. Dedication methods include lectures, discussions, simulations and anthropometric examinations. The activity was carried out in the Kenali Asam Bawah subdistrict with a total of 40 people. The results showed an increase in knowledge after providing education about obesity. In the pretest, 31 people (77.5%) had less knowledge, after being given education, community knowledge increased to 38 people (95%). To the public to maintain a healthy lifestyle by managing a healthy diet and doing physical activity/exercise every day as well as conducting regular general check-ups at health care facilities, so that health problems can be controlled early

Keywords: *community, healthy life, obesity, prevention*

Abstrak

Obesitas merupakan masalah multifaktorial yang disebabkan oleh faktor genetik, faktor lingkungan seperti pola makan, gaya hidup *sedentary* dan aktifitas fisik. Obesitas berkaitan erat dengan kejadian Penyakit Tidak Menular (PTM) dan menyebabkan kematian pada 2.8 Juta orang dewasa setiap tahunnya. Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manajemen obesitas dalam pengendalian dan pencegahan penyakit tidak menular. Metode pengabdian meliputi ceramah, diskusi, simulasi dan pemeriksaan antropometri yaitu mengukur Tinggi Badan dan Berat Badan serta IMT. Kegiatan dilaksanakan di kelurahan Kenali Asam Bawah berjumlah 40 orang. Hasil diperoleh terjadi peningkatan pengetahuan setelah pemberian edukasi tentang obesitas. Pada *pretest* diperoleh pengetahuan kurang sebanyak 31 orang (77.5%), setelah diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan masyarakat meningkat menjadi 38 orang (95%). Kepada masyarakat agar menjaga gaya hidup sehat dengan mengatur pola makan yang sehat dan melakukan aktifitas fisik/ olahraga setiap hari serta melakukan *general chek up* secara berkala difasilitas pelayanan kesehatan, sehingga masalah kesehatan dapat terkontrol secara dini

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

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah multifaktorial yang disebabkan oleh berbagai hal. Selain faktor genetik, faktor lingkungan memiliki kontribusi yang paling besar seperti pola makan, gaya hidup *sedentary* dan aktifitas fisik¹. Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energi intake*) dengan energi yang digunakan (*energi expenditure*) dalam waktu lama. Obesitas berkaitan erat dengan kejadian Penyakit Tidak Menular (PTM) dan menyebabkan kematian pada 2.8 Juta orang dewasa setiap tahunnya. Faktor risiko obesitas meliputi terjadinya penyakit tidak menular utama seperti diabetes melitus, jantung iskemik, kanker, kematian mendadak sewaktu tidur (*sleep apnue*), hipertensi serta perburukan penyakit lainnya².

Lebih dari 1,4 miliar orang dewasa yang *overweight* dan lebih dari 500 juta orang dewasa di dunia mengalami obesitas. Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas pada penduduk berusia > 18 tahun dari 11,7% (2010) menjadi 15,4%. Data 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. Konsumsi sayur dan olahannya hanya sebesar 57,1 gram per orang per hari (anjuran 200-300 gram per orang per hari) dan konsumsi buah-buahan dan olahannya sebesar 33,5 gram per orang per hari (anjuran 3-5 pener buah/setara dengan 150-250 gram pisang perorang perhari)³.

Prinsip pengelolaan obesitas adalah mengatur keseimbangan energi yang masuk harus lebih rendah dibandingkan dengan yang dibutuhkan, diutamakan untuk peningkatan massa otot dengan meningkatkan laju metabolik. Dengan demikian, untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh maka tubuh tidak hanya menggunakan energi yang diasup tetapi juga energi yang berasal dari pembakaran jaringan lemak yang berlebih. Pengaturan keseimbangan energi ini harus dilakukan sepanjang kehidupan sebagai gaya hidup bukan hanya sebagai program. Jika terjadi ketidakseimbangan energi yaitu asupan lebih besar dari yang dikeluarkan maka kelebihan energi akan disimpan menjadi lemak. Dengan demikian dalam waktu tertentu seseorang akan kembali menjadi obesitas. Seseorang yang obesitas harus menerapkan perubahan gaya hidup untuk waktu yang lebih lama yaitu selama kehidupannya⁴.

Penelitian terdahulu tentang perilaku dalam pencegahan obesitas diperoleh perilaku responden dalam upaya pencegahan obesitas sebagian besar baik sebesar 123 responden (51.1%). Oleh sebab itu penting sekali responden menerapkan pola makan yang sehat, mengubah perilaku makan, misalnya belajar mengontrol porsi dan jenis makanan yang dikonsumsi serta mengurangi makanan camilan, melaksanakan aktifitas fisik setiap hari sehingga dapat mencegah obesitas. Pengabdian masyarakat sebelumnya juga telah dilakukan oleh tim pelaksana, hasil survei dari 25 peserta yang hadir, terdapat 5 orang dengan Obesitas sedang, selanjutnya diberikan edukasi sehingga terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang obesitas di SMP N 19 Kota Jambi^{5,6}.

Keberhasilan penatalaksanaan obesitas sebaiknya melibatkan seluruh anggota keluarga ikut berpartisipasi dalam program diet, mengubah perilaku makan dan aktivitas yang mendukung keberhasilan seluruh anggota serta menjadi bagian dari keseluruhan program komprehensif⁷. Melihat besarnya masalah obesitas yang mengancam kesehatan masyarakat maka perlu diadakannya pengabdian masyarakat dengan tema "Manajemen Obesitas dalam Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Tidak menular".

METODE

Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Manajemen Obesitas dalam Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Tidak menular . Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam kurun waktu bulan November 2022 s/d Januari 2023 di rumah Ketua RT 047 Kelurahan Kenali Asam Bawah. Peserta yang hadir berjumlah 40 orang. Adapun tahapan kegiatan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Tahapan pelaksanaan kegiatan

| TAHAPAN | URAIAN |
|--------------------------------|---|
| Persiapan | <ol style="list-style-type: none">Rapat awal tim pengusul meliputi mitra yang akan dijadikan tempat pengabdian dan bentuk kegiatan yang akan dilakukan pada saat pengabdian.Melakukan Identifikasi masalah mitra: diskusi dengan RT/ Kader dan wargaMenyusun proposal, pengurusan surat ijin dan menyiapkan modul, leaflet dan banner serta menyiapkan PPTPersiapan lainnya meliputi: menyiapkan spanduk, ruangan penyuluhan, pengeras suara, laptop, LCD, pointer, cenderamata, konsumsi dan dokumentasi. |
| Pelaksanaan | Edukasi Pengelolaan Obesitas meliputi Definisi, Penyebab, dampak dan pengelolaan Obesitas berdasarkan tingkat usia, pengukuran Antropometri (TB dan BB) serta penghitungan Indeks Masa tubuh (IMT) |
| Monitoring dan Evaluasi | <p>Kegiatan monitoring dan evaluasi (monev) ini akan dilakukan terhadap semua kegiatan yang telah dilakukan meliputi:</p> <ol style="list-style-type: none">Monev Perencanaan. Pada tahap ini tim PkM akan mengevaluasi kondisi mitra, tujuan program, permasalahan dan solusi, materi dan praktik kegiatan, media/ alat yang digunakan, sasaran, waktu pelaksanaan, sarana dan prasarana yang dibutuhkan dan dana yang digunakan.Monev Pelaksanaan Pada pelaksanaan tim PkM akan melakukan Monev meliputi aspek: Kehadiran peserta, keaktifan peserta, kemampuan Tim PkM dalam menyampaikan materi, <i>Feed back</i> peserta serta kemampuan peserta selama pretest dan postestMonev Hasil Setelah dilaksanakan kegiatan, Tim PkM melakukan Monev terhadap kemampuan masyarakat dalam pengelolaan obesitas dan penghitungan IMT dan ketua PKK terhadap rencana pelaksanaan senam sehat |

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dikelurahan Kenali Asam Bawah berjalan sesuai dengan rencana, dihadiri oleh warga khususnya RT 047 berjumlah 40 orang. Sebelum kegiatan edukasi dilaksanakan screening / pengukuran tinggi badan (TB) dan Berat Badan (BB) kepada seluruh peserta yang hadir. Pada pemeriksaan IMT diperoleh 3 peserta mengalami Overweight, 4 Obesitas, 33 peserta IMT Normal.

Kegiatan selanjutnya pemberian kuesioner *pretest*, untuk mengetahui kemampuan warga sebelum edukasi. Edukasi berlangsung selama kurang lebih 30 menit dilanjutkan sesi tanya jawab. Beberapa peserta penyuluhan banyak bertanya terkait bagaimana pencegahan obesitas dan bagaimana supaya Berat Badan kembali ideal. Dalam sesi tanya jawab tim memberikan pertanyaan kepada peserta, untuk mengetahui kemampuan peserta terhadap materi yang sudah diberikan. Peserta yang dapat menjawab pertanyaan mendapat *reward* yang telah disediakan oleh Tim. Pada kegiatan pengabdian tim juga dibantu oleh 4 orang mahasiswa. Setelah penyuluhan, peserta diberikan pertanyaan *posttest* untuk mengukur kembali pengetahuan. Hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Perbedaan Pengetahuan masyarakat sebelum dan setelah diberikan penyuluhan Obesitas

| Pengetahuan | <i>Pre test</i> | | <i>Post test</i> | |
|-------------|-----------------|------|------------------|----|
| | Jumlah | % | Jumlah | % |
| Baik | 9 | 22.5 | 38 | 95 |
| Kurang | 31 | 77.5 | 2 | 5 |

Berdasarkan tabel diatas diperoleh pengetahuan masyarakat tentang obesitas *pretest* didapat pengetahuan kurang sebanyak 31 (77.5%), setelah diberikan edukasi hasil pengetahuan masyarakat tentang obesitas meningkat menjadi 38 orang (95%). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu setelah pemberian edukasi.

Masalah gizi dewasa/lanjut usia merupakan rangkaian proses masalah gizi sejak usia muda yang manifestasinya terjadi pada lanjut usia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masalah gizi pada lanjut usia sebagian besar merupakan masalah gizi lebih/obesitas yang merupakan faktor risiko timbulnya penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, diabetes mellitus, hipertensi, gout rematik, ginjal, perlemakan hati, dan lain-lain. Salah satu cara untuk mencegah obesitas adalah dengan pengaturan gizi seimbang baik, Pada prinsipnya kebutuhan gizi pada dewasa / lanjut usia mengikuti prinsip gizi seimbang. Konsumsi makaan yang cukup dan seimbang bermanfaat untuk mencegah obesitas/kekurangan gizi atau mengurangi risiko penyakit degeneratif ⁸.

Gaya hidup orang dewasa perkotaan pada umumnya kurang beraktivitas fisik, sehingga memicu kelebihan energi yang berdampak pada kelebihan berat badan. Akibatnya, tubuh kurang bergerak, lemak menumpuk, dan akhirnya muncul beragam penyakit manusia modern, seperti diabetes, hipertensi, kanker, stroke, dan sebagainya. Agar hal tersebut tidak terjadi, disarankan untuk memperbanyak melakukan aktivitas yang menyehatkan seperti jalan santai dan olahraga minimal 5 kali seminggu dengan durasi 30-60 menit ⁹. Aktivitas di luar ruangan selain bermanfaat untuk meningkatkan paparan terhadap sinar matahari juga bermanfaat untuk menurunkan kejadian obesitas. Aktivitas diluar ruangan biasanya membutuhkan energi yang banyak sehingga mampu membakar lemak dan mengurangi timbunan lemak yang menyebabkan obesitas ¹⁰.

Pada kegiatan pengabdian ini juga dilakukan pemantauan berat badan yaitu dengan pengukuran indeks masa tubuh (IMT). IMT merupakan rasio berat badan (Kg) dan tinggi badan (m²) seseorang. Indikator ini digunakan pada orang dewasa > 18 tahun untuk melihat apakah orang tersebut memiliki kekurangan atau kelebihan berat badan. Secara tidak langsung IMT merupakan indikator kelebihan berat badan yang menggambarkan kadar lemak tubuh total. Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa IMT merupakan determinan terjadinya Penyakit Jantung Koroner (PJK). Individu dengan status gizi

overweight memiliki risiko yang lebih besar terkena PJK dibandingkan dengan individu dengan status gizi *underweight*. Tingginya IMT juga berkaitan dengan kejadian hipertensi pada pria dan wanita. Individu dengan IMT tinggi (*overweight* maupun obesitas) diduga mengalami peningkatan volume plasma dan curah jantung yang akan meningkatkan tekanan darah. Oleh karena itu pemantauan BB secara periodik perlu dilakukan agar BB normal selalu dapat dipertahankan. Pemantauan ini dapat dilakukan setiap saat atau sekurang-kurangnya sebulan sekali⁹.

Peran keluarga dalam memantau penurunan berat badan sangat penting dilakukan. Orangtua dapat menyediakan nutrisi yang seimbang sesuai dengan metode *food rules*. Seluruh anggota keluarga ikut berpartisipasi dalam program diet, mengubah perilaku makan dan aktivitas fisik yang mendukung keberhasilan¹¹. Deteksi dini obesitas dengan rutin melakukan pemeriksaan berat badan dan tinggi badan secara berkala juga penting dilakukan untuk mengetahui secara dini kelebihan berat badan seseorang.



Gambar 1. Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan



Gambar 2. Kegiatan Edukasi



Gambar 3. Peserta sedang mengikuti penyuluhan

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan peserta, dalam hal ini terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang obesitas setelah pemberian edukasi. Disarankan kepada peserta penyuluhan agar selalu menjaga gaya hidup sehat dengan mengatur pola makan yang sehat dan melakukan aktifitas fisik/ olahraga setiap hari serta melakukan *general chek up* secara berkala difasilitas pelayanan Kesehatan, sehingga masalah kesehatan dapat terkontrol secara dini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim mengucapkan terima kasih kepada Bapak Ketua STIKes Baiturrahim Jambi yang telah memberikan dana pengaduan kepada masyarakat dan kepada Lurah, Ketua RT dan peserta yang hadir yang telah memfasilitasi dan meluangkan waktu mengikuti kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. 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).
2. Kementerian Kesehatan RI. *Epidemi Obesitas*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 1–8 (2018).
3. Kementerian Kesehatan RI. *Panduan pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan angka Obesitas (GENTAS)*. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI, 2018).
4. Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Umum Pengendalian Obesitas*. (Jakarta. Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular, 2015).
5. Ariyanto, A., Fatmawati, T. Y., Chandra, F. & Efni, N. Perilaku Mahasiswa dalam Pencegahan Obesitas. *J. Akad. Baiturrahim Jambi* **12**, 201–206 (2023).
6. Fatmawati, T. Y., Ariyanto, A. & Efni, N. Edukasi Pencegahan Obesitas pada Siswa SMPN Kota Jambi. *J. Abdimas Kesehat.* **4**, 188–194 (2022).
7. Sjarif, D. R. *et al.* Rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia Diagnosis, Tata Laksana dan Pencegahan Obesitas pada Anak dan Remaja. *Ikat. Dr. Anak Indones.* **1** (2014).
8. Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman pelayanan gizi lanjut usia. Pedoman Pelayanan Gizi Lanjut Usia* (Kementerian Kesehatan RI, 2012).

9. Pritasari, Damayanti, D. & Tri, L. N. *Gizi dalam daur kehidupan*. (Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, 2017).
10. Candra, A. *Epidemiologi Stunting*. (Semarang: Universitas Diponegoro, 2020).
11. Nugroho, P. S. Analisis Risiko Kegemukan pada Remaja dan Dewasa Muda Risk Factors Analysis of Overweight on Adolescent and Youth Adults Universitas Muhammadiyah , Kalimantan Timur , Indonesia Indonesia sedang mengalami permasalahan ganda permasalahan penyakit menular ya. *J. Dunia Kesmas* **9**, 537–544 (2020).