

Edukasi Pencegahan Obesitas pada Siswa SMPN Kota Jambi

Tina Yuli Fatmawati^{1*}, Ariyanto², Nel Efni³

^{1,2}Program Studi DIII Keperawatan, STIKes Baiturrahim,

³Program Studi SI Keperawatan, STIKes Baiturrahim,

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

*Email Korespondensi: tinayulifatmawati@gmail.com

Abstract

Adolescents are currently experiencing obesity because their lifestyle is much different, seen from the habit of consuming fast food. Teenagers nowadays prefer to consume fast food on the grounds of following trends, being practical and tastier. Basic Health Research data mentions obesity in adolescents aged 16-18 years with a category (BMI/U) of 4.0%, an increase from 2013 which was 1.6%. In West Kalimantan the prevalence of obesity in adolescents aged 16-18 years increased from only 1.0% in 2013 to 3.4% in 2018. Jambi in 2017 there were 56.47% of the 1.7 million visitors at the Puskesmas. The purpose of this community service is to provide education to students in efforts to prevent obesity and to recognize and understand ideal body weight and body mass index. The initial survey on one of students, they have the habit of eating foods that contain fat such as fried snacks, fast food, don't like eating vegetables, plus for the past 2 years they have carried out online learning so they stay at home more, are less active physical activities such as sports at school or at home. One of the students had mild obesity. The service methods that will be applied are lectures, discussions, mentoring, persuasive communication, physical examinations including measuring height and weight, calculating BMI. The target of education is 25 students at SMP N 19 Jambi City Service activities are carried out in from November - January 2022. The results of the service are obtained after education there is an increase in students' knowledge about obesity and students are able to calculate ideal body weight.

Keywords: *adolencents, education, obesitas*

Abstrak

Remaja saat ini banyak mengalami obesitas karena gaya hidup (*life style*) yang sudah jauh berbeda, dilihat dari kebiasaan mengkonsumsi *fast food* dengan alasan mengikuti tren, praktis dan lebih enak. Data Riset Kesehatan Dasar menyebutkan 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. Di kota Jambi tahun 2017 terdapat 56,47% dari 1,7 juta pengunjung di Puskesmas . Tujuan pengabdian masyarakat ini memberikan edukasi pada siswa dalam upaya pencegahan obesitas dan mengenal, memahami berat badan ideal dan indeks masa tubuh. Survei awal yang dilakukan pada salah satu siswa, memiliki kebiasaan makan-makanan yang mengandung lemak seperti jajanan yang digoreng, jajanan siap saji, kurang suka makan sayur, ditambah saat 2 tahun ini mereka melaksanakan pembelajaran online sehingga lebih banyak berdiam dirumah, kurang aktifitas fisik seperti olahraga disekolah, maupun dirumah. 1 siswa diantaranya mengalami obesitas ringan. Metode pengabdian ceramah, diskusi, pembimbingan, komunikasi persuasif , pemeriksaan fisik meliputi pengukuran tinggi badan dan berat badan, menghitung IMT. Sasaran edukasi 25 orang Siswa-siswi di SMP N 19 Kota Jambi Kegiatan pengabdian dilaksanakan dari Bulan November 2021- Januari 2022. Hasil pengabdian diperoleh

terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang obesitas, seluruh peserta mampu menghitung berat badan ideal.

Kata Kunci: edukasi, obesitas, siswa

PENDAHULUAN

Kegemukan/obesitas merupakan biang segala penyakit, mulai dari penyakit jantung koroner, darah tinggi, diabetes, stroke, dan lain-lain. Bila hal ini terjadi, tentu dibutuhkan biaya mahal untuk pengobatannya. Selain itu penyakit degeneratif seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi, kanker. Serta penyakit lainnya berkaitan dengan gaya hidup dan proses menua.¹

Obesitas adalah Kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak berlebihan. Kegemukan dan obesitas dapat disebabkan oleh faktor genetik dan lingkungan yaitu pola makan yang tidak memenuhi prinsip gizi seimbang dan kurangnya aktivitas fisik. Kegemukan dan obesitas pada anak usia sekolah dan remaja berisiko berlanjut ke masa dewasa, dan merupakan faktor risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteoarthritis, dan lain lain. Pada anak usia sekolah dan remaja, kegemukan dan obesitas juga dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan yang sangat merugikan kualitas hidup anak seperti gangguan pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, *sleep apnea* (henti napas sesaat) dan gangguan pernapasan lain.²

Obesitas disebabkan oleh beberapa faktor seperti genetik, lingkungan, obat-obatan dan hormonal. Berdasarkan data Riskesdas tentang analisis survei konsumsi makanan individu sebesar 40,7% masyarakat Indonesia mengkonsumsi makanan berlemak, 53,1% mengkonsumsi makanan manis, 93,5% kurang konsumsi sayur dan buah, 26,1 % kurang aktifitas fisik. Menurut WHO batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun. Sedangkan menurut Menteri Kesehatan RI batas usia remaja adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum menikah. Kelompok usia ini merupakan perkembangan untuk menjadi dewasa oleh karena itu perlu bimbingan dan pengalaman untuk menuju ke pematangan kedewasaan yang baik termasuk di dalamnya kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Masa remaja adalah peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang mengalami perkembangan di semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa.¹

Obesitas di Indonesia merupakan salah satu permasalahan gizi. Berdasarkan Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 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. Di kota Jambi tahun 2017 terdapat 56,47% dari 1,7 juta pengunjung di Puskesmas.^{3,4}

Remaja saat ini banyak mengalami obesitas karena gaya hidup (*life style*) yang sudah jauh berbeda, dilihat dari kebiasaan mengkonsumsi *fast food*. Remaja saat ini lebih senang mengkonsumsi fast food dengan alasan mengikuti tren, praktis dan lebih enak. Asupan karbohidrat, asupan lemak dan asupan serat yang kurang mempengaruhi obesitas. 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 lama. Dengan adanya serat maka penyerapan karbohidrat, lemak dan protein menjadi berkurang. Fast food mengandung tinggi kalori, tinggi lemak, dan rendah serat. Faktor obesitas lainnya adalah aktifitas fisik/kebiasaan olahraga yang kurang. Rendahnya aktifitas fisik ini dapat meningkatkan resiko obesitas. Remaja saat ini juga memiliki kebiasaan

menggunakan perangkat berbayar seperti *smartphone* yang terlalu lama sehingga dapat menurunkan aktifitas fisik. Aktifitas fisik dapat meningkatkan pengeluaran energi dan membakar lemak. Tidur yang kurang juga akan menyebabkan gangguan regulasi hormonal terutama pengeluaran hormon leptin dan gherlin yang berdampak pada pengaturan nafsu makan dan jumlah asupan makan. Obesitas tidak hanya memberi dampak terhadap Kesehatan fisik, namun juga masalah social dan ekonomi. Obesitas memiliki resiko mengalami diabetes, penyakit jantung iskemik dan kamker. Oleh sebab itu perlu upaya yang serius guna mencegah terjadinya obesitas secara dini.⁵

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 19 merupakan salah satu sekolah yang terletak di KecamatanTelanai Pura kota Jambi dengan jumlah Siswa tahun 2021 sebanyak 726 orang dengan latar belakang pekerjaan orang tua yang bervariasi, dari kalangan ekonomi bawah, menengah dan ekonomi atas. Survei awal pada bulan September 2021 pada salah satu siswa memiliki kebiasaan makan-makanan yang mengandung lemak seperti jajanan yang digoreng, jajanan siap saji, kurang suka makan sayur, kurang aktifitas fisik seperti olahraga. 1 siswa diantaranya mengalami obesitas ringan.⁶

METODE

Metode pengabdian yang akan diterapkan adalah ceramah, diskusi, pembimbingan, pemeriksaan fisik meliputi pengukuran tinggi badan dan berat badan serta menentukan IMT. Alat yang digunakan timbangan dan microtoice. Sasaran edukasi adalah 25 orang Siswa-siswi di SMP N 19 Kota Jambi. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada kurun waktu semester ganjil dari bulan November s/d Januari 2022. Tujuan pengabdian masyarakat ini memberikan edukasi pada siswa dalam upaya pencegahan obesitas dan mengenal, memahami berat badan ideal dan IMT. Menghitung BB ideal. (Praktek mengukur Tinggi Badan dan Berat Badan).

Secara rinci dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1 Metode Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

No	Tahapan	Materi kegiatan	Sasaran	Strategi
1	Persiapan Pertemuan dengan Kepala Sekolah dan guru kelas	1) Rapat awal tim pengusul: mitra yang akan dipilih dan bentuk kegiatan yang akan dilakukan. 2) Identifikasi masalah mitra: diskusi 3) Observasi dan wawancara langsung dengan guru kelas 4) Menyiapkan bahan edukasi (leaflet/Banner, PPT)	Guru kelas dan Siswa	Diskusi, tanya jawab
2.	Pelaksanaan Edukasi	Sebelum diberikan materi, terlebih dahulu dilakukan pretest tentang pengetahuan Pencegahan Obesitas pada remaja. Setelah dilakukan edukasi dilanjutkan dengan postest Materi berikan meliputi definisi,	Siswa	ceramah, diskusi, Pembimbingan, demonstrasi

	penyebab, dampak dan pencegaham obesitas. Siswa yang diharapkan dapat memahami pola makan yang baik seperti tinggi serat dan rendah lemak, melakukan aktifitas fisik adalah sebagai salah satu indikator gaya hidup sehat memiliki pengaruh terhadap sistem imum seseorang sehingga dapat menurunkan terjadinya penyakit tidak menular		
Pemeriksaan Kesehatan	Penimbangan dan pengukuran Tinggi Badan dan indeks masa tubuh (IMT)	Siswa	diskusi, Pembimbingan
Pemberian Media KIE	Pemberian Banner	Guru	
3	Monitoring dan evaluasi dari kegiatan	Monitoring dan evaluasi dilakukan terhadap semua kegiatan yang dilakukan, mulai dari proses persiapan, Pelaksanaan dan evaluasi akhir	Guru dan studi literatur, pendampingan evaluasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dan pengukuran IMT ini dilaksanakan pada siswa/i kelas 1 dan 2 SMPN 19 Kota Jambi , berjumlah 25 orang Kota Jambi, pelaksanaan edukasi dilaksanakan dikelas selama 45 menit. Materi yang diberikan meliputi definisi, penyebab, dampak dan pencegahan obesitas. Siswa diharapkan dapat memahami pola makan yang baik seperti tinggi serat dan rendah lemak, melakukan aktifitas fisik adalah sebagai salah satu indikator gaya hidup sehat memiliki pengaruh terhadap sistem imum seseorang sehingga dapat menurunkan terjadinya penyakit tidak menular yang diakibatkan dari obesitas. Dilanjutkan dengan pengukuran Tinggi Badan dan BB, selanjutnya menngukut IMT. Hasil yang diperoleh dari 25 peserta, terdapat 5 orang dengan Obesitas sedang.

Siswa sangat aktif mengikuti kegiatan terbukti banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh siswa terkait pencegahan dan penatalaksanaan obesitas. Pada pelaksanaannya semua peserta menghadiri kegiatan sampai selesai sehingga capaian sasaran dalam kegiatan ini 100%. Kegiatan ini didampingi guru kelas sehingga diharapkan dapat mentransformasikan ilmunya secara berkesinambungan.

Sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan peserta diberikan beberapa pertanyaan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal sebelum diberikan penyuluhan. Pemberian materi disampaikan oleh ketua tim pengabdian serta dibantu oleh 4 orang mahasiswa. Setelah dilakukan penyuluhan, peserta diberikan soal post-test untuk mengukur pengetahuan setelah penyuluhan. Hasil posttest menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata sebesar 57,9% pengetahuan lebih baik setelah kegiatan diberikan edukasi. Pada akhir sesi tim menyerahkan Banner berisi edukasi Obesitas, dengan adanya banner ini diharapkan

peserta dapat mengulang/membaca lagi yang selanjutnya mau mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari khususnya dalam menjaga pola makan yang sehat sehingga terhindar dari obesitas.

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang semakin banyak ditemukan baik di kota maupun di pedesaan, dari sosial ekonomi tinggi maupun sosial ekonomi menengah ke bawah. Penanganan obesitas sangat bervariasi, karena banyaknya faktor yang mempengaruhi. Tidak saja genetik, tetapi juga faktor lingkungan dan gaya hidup/kebiasaan yang salah.⁷ Obesitas pada remaja penting untuk diperhatikan karena remaja yang mengalami obesitas 80% berpeluang untuk mengalami obesitas pula pada saat dewasa. Selain itu, terjadi peningkatan remaja obesitas yang didiagnosis dengan kondisi penyakit yang biasa dialami orang dewasa, seperti diabetes tipe 2 dan hipertensi. Remaja dengan obesitas sepanjang hidupnya juga berisiko lebih tinggi untuk menderita sejumlah masalah kesehatan yang serius, seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, asma, dan kanker. Stigma obesitas juga membawa konsekuensi psikologis dan sosial pada remaja, peningkatan risiko depresi karena sering dikucilkan oleh teman dilingkungannya.⁸

Sejalan dengan penelitian Evan diperoleh ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Universitas Tribuhawana Tunggadewi Malang. Tingkat pendidikan orang tua sangat berpengaruh terhadap pemilihan kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi oleh anaknya. Semakin tinggi tingkat pendidikan orang tua, pengetahuan tentang gizi semakin baik. Pengetahuan gizi yang baik akan berpengaruh terhadap kebiasaan makan anak karena pengetahuan tentang gizi mempunyai peran yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan. Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan energi yang masuk dengan energi keluar. Berat badan badan yang berlebihan akan mengurangi kemampuan fisik dalam beraktifitas, sehingga yang perlu dilakukan oleh remaja/siswa menjaga pola makan dengan mengurangi mengkonsumsi makanan yang memiliki kalori tinggi.⁹

Pemilihan bahan makanan yang tepat merupakan langkah utama untuk pencegahan obesitas. Bahan makanan yang dikonsumsi merupakan bahan makanan makronutrien (karbohidrat, lemak, protein) yang rendah kalori dan tinggi serat. Konsumsi sayur dan buah adalah komponen paling penting untuk penderita obesitas. Selain mengandung karbohidrat sebagai energi, sayur dan buah juga mengandung serat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh.¹⁰

Pola makan yang tidak sehat seringkali terjadi karena ketidaktahuan akan dampak yang ditimbulkan serta kurangnya pengetahuan dalam memilih makanan yang sehat. Sedangkan pengetahuan sangat berpengaruh terhadap sikap dalam memilih menu makanan. Pengetahuan yang baik tentang menu diharapkan dapat mempengaruhi konsumsi makanan sehingga remaja tumbuh dengan status gizi yang baik. Upaya yang dilakukan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dilakukan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif), dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif) yang dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan.⁴ Oleh karena itu penting nya edukasi Kesehatan secara continue kepada siswa khususnya tentang obesitas.



Gambar 1. Foto bersama siswa/i



Gambar 2. Foto bersama setelah edukasi



Gambar 3. Penjelasan sebelum pretest



Gambar 4. Pemberian kenang-kenangan dengan wakil Kepala Sekolah

KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian berjalan sesuai dengan rencana. Hasil yang diperoleh terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang upaya pencegahan obesitas serta siswa memahami cara mengukur berat badan ideal / indeks masa tubuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada STIKes Baiturrahim Jambi atas dukungan dana dan motivasi sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik. Ucapan yang sama juga disampaikan kepada Kepala SMP N 19, guru dan siswa semoga menjadi ladang amal bagi kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lestari, P. D. D. N. T. *Gizi dalam daur kehidupan*. (Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan).
2. Kemenkes. *Data dan informasi; Profil Kesehatan Indonesia 2017, Hari K3 Sedunia*. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).
3. Dinas Kesehatan Republik Indonesia. *Riset Kesehatan Dasar. Diabetes Mellit*. 87–90 (2013) doi:1 Desember 2013.
4. Jambi, Di. K. provinsi. *Profil Kesehatan Provinsi Jambi 2017*. (Dinas Kesehatan Provinsi Jambi, 2018).

5. Kementerian Kesehatan RI. Panduan pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS). (2017).
6. Jambi, T. S. N. 19 K. *Profil SMP N 19 Kota Jambi*. (2021).
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. Oktavia, S. N. Hubungan Kadar Vitamin D Dalam Darah Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Sma Pembangunan Padang. *J. Akad. Baiturrahim Jambi* **8**, 1 (2019).
9. Evan, Wiyono, J. & Candrawati, E. Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nurs. News (Meriden)*. **2**, 708–717 (2017).
10. Wulandari, D. Pemanfaatan Grup Diskusi Online Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja. *J. Ilm. WUNY* **1**, (2019).