




## Kampanye Aktivitas Fisik dan Edukasi Gizi Seimbang pada Hari Gizi Nasional pada Masyarakat Mamuju

Hapzah<sup>1,2</sup>, Andi Salim<sup>1,2</sup>, Zaki Irwan<sup>1,2</sup>, Yudianti<sup>1,2</sup>, Najdah<sup>1,2</sup>, Muhammad Hasyim<sup>1,2</sup>, Erdiawati Arief<sup>1,2</sup>, Nurliah<sup>1,2</sup>, Hernawati<sup>1,2</sup>, Yaya Armanugrah<sup>1,2</sup>, Nurbaya<sup>1,2</sup> 

<sup>1</sup>Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Mamuju, Mamuju, Indonesia

<sup>2</sup>Pusat Studi Stunting Poltekkes Kemenkes Mamuju, Mamuju, Indonesia

 Email korespondensi: [nurbaya.m.gizi@gmail.com](mailto:nurbaya.m.gizi@gmail.com)



### Article history:

Received: 27-01-2023

Accepted: 13-06-2023

Published: 15-06-2023

### Kata kunci:

aktivitas fisik;  
gizi seimbang;  
edukasi;

### Keywords:

physical activity;  
balanced nutrition;  
education;

### ABSTRAK

Riset Kesehatan Dasar 2018 menyebutkan bahwa satu dari lima orang dewasa, satu dari lima anak-anak berusia 5-12 tahun, dan satu dari tujuh remaja berusia 13-18 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi gizi dan kegiatan senam bersama sebagai bentuk kampanye tingkatkan aktivitas fisik pada masyarakat Mamuju. Kegiatan ini dilakukan dalam dua bentuk yaitu senam bersama dan konsultasi gizi sesuai dengan masalah gizi yang dihadapi oleh individu. Kegiatan dilaksanakan pada 6 Februari 2022. Puluhan masyarakat terlibat aktif dalam kegiatan tersebut. Masyarakat antusias dalam melakukan senam bersama dan konseling gizi sesuai dengan permasalahan gizi yang dihadapi masing-masing. Hasil diskusi dan tanya jawab menunjukkan bahwa peserta cukup paham tentang edukasi gizi yang telah diberikan. Hal ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pola hidup gizi seimbang termasuk rutin melakukan aktivitas fisik. Masyarakat perlu secara sadar dan mandiri melakukan pola hidup gizi seimbang dan aktivitas fisik setiap hari.

### ABSTRACT

*The Basic Health Research 2018 states that one in five adults, one in five children aged 5-12 years, and one in seven adolescents aged 13-18 years are overweight or obese. This activity aims to provide nutrition education and joint exercise as a campaign to increase physical activity in the Mamuju community. This activity was carried out in two forms: exercise and nutrition consultation under individuals' nutritional problems. The activity was held on 6 February 2022. Dozens of people were actively involved in the activity. The community is enthusiastic about doing joint exercises and nutritional counseling per the nutritional problems each faces. The results of the discussion and questions and answers showed that the participants understood enough about the nutrition education that had been given. It can increase public knowledge about a balanced nutritional lifestyle, including regular physical activity. Communities must consciously and independently carry out a lifestyle of balanced nutrition and daily physical activity.*



©2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

## PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah kesehatan global, dan prevalensinya meningkat dari tahun ke tahun di seluruh dunia (Befort, Nazir, & Perri, 2012). WHO menyatakan bahwa obesitas sudah merupakan epidemi global sehingga obesitas sudah menjadi problem kesehatan yang harus segera ditangani saat ini di seluruh dunia terdapat

peningkatan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas hingga mencapai tingkat yang membahayakan (Keding, Msuya, Maass, & Krawinkel, 2013; WHO, 2017).

Tingkat obesitas di Indonesia meningkat pesat baik pada kelompok rumah tangga kaya maupun rumah tangga miskin karena mereka beralih dari pola makan tradisional ke produk olahan yang sering kali lebih tinggi lemak dan gulanya, dan lebih murah daripada makanan sehat (Römling, Cornelia; Qaim, 2011; Sugiatmi & Handayani, 2018). Di Indonesia, prevalensi *overweight* pada tahun 2018 hanya meningkat sebesar 0,1% dari tahun 2013. Namun, lonjakan prevalensi obesitas pada kelompok dewasa pada tahun 2018 sebesar 6,4% menjadi 21,8% dalam lima tahun. Sedangkan untuk kabupaten Mamuju prevalensi obesitas mencapai 17,33% (Kementerian Kesehatan R.I., 2013, 2018)

Riset Kesehatan Dasar 2018 menyebutkan bahwa satu dari lima orang dewasa, satu dari lima anak-anak berusia 5-12 tahun, dan satu dari tujuh remaja berusia 13-18 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (Kementerian Kesehatan R.I., 2018). Kelebihan berat badan dan obesitas memiliki konsekuensi serius pada anak-anak, termasuk diabetes dini dan tekanan darah tinggi, dan masalah psikososial yang berhubungan dengan stigma dan perundungan oleh teman sebaya dan pencapaian pendidikan yang lebih rendah (Kaur, Lamb, & Ogden, 2015; Kurdanti et al., 2015). Anak-anak yang kelebihan berat badan dan obesitas juga memiliki risiko lebih tinggi terkena berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, dan kanker (Little, Humphries, Patel, & Dewey, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di berbagai negara maju, aktor penyebab obesitas sangat kompleks. Asupan makanan, aktivitas fisik, gaya hidup, karakteristik lingkungan, dan genetik merupakan faktor penentu utama obesitas (Kurdanti et al., 2015). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa secara signifikan terkait dengan tingkat pengeluaran rumah tangga, aktivitas fisik, porsi pengeluaran makanan, dan asupan daging (Nogueira-de-Almeida et al., 2020; Ogden et al., 2020).

Obesitas menjadi masalah gizi masyarakat dan menjadi salah satu fokus utama pembangunan bangsa. Upaya perbaikan gizi masyarakat sangat penting karena merupakan fondasi utama pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Hal ini karena status gizi berkaitan dengan kemampuan belajar dan produktivitas kerja. Oleh karena itu upaya perbaikan gizi masyarakat sangat penting untuk dilakukan baik di tingkat masyarakat, keluarga dan individu. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi gizi dan kegiatan senam bersama sebagai bentuk kampanye tingkatkan aktivitas fisik pada masyarakat Mamuju.

## METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada 6 Februari 2022 sebagai salah satu rangkaian kegiatan peringatan hari Gizi Nasional (HGN) ke 62 yang jatuh pada 25 Januari 2022. Adapun tema (HGN) tahun ini adalah "*Aksi Bersama Cegah Stunting dan Obesitas*". Tema tersebut sebagai upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM) dalam menghadapi tantangan akibat *stunting* dan obesitas. Oleh karena itu, Jurusan Gizi dan Himpunan Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Mamuju melakukan pengabdian masyarakat berupa bakti sosial dalam bentuk senam bersama dan konsultasi gizi. Konsultasi gizi dilakukan oleh tim dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Mamuju sebanyak 5 orang. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat Mamuju pada berbagai kelompok usia sejumlah 35 orang. Tim pelaksana adalah Dosen Jurusan Gizi dan Himpunan Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Mamuju.

Adapun rangkaian pelaksanaan kegiatan ini dapat dilihat pada Gambar 1. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan persiapan dengan berkoordinasi tentang jenis kegiatan yang akan dilaksanakan. Lalu diputuskan bahwa kegiatan yang akan dilaksanakan adalah promosi gizi seimbang dalam bentuk senam bersama dan konsultasi gizi seimbang. Kegiatan tersebut dilaksanakan sebagai bentuk kampanye gizi seimbang untuk mencegah masalah obesitas. Tahap evaluasi kegiatan dilakukan secara internal yaitu diskusi antar tim pengabdian untuk menilai keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.



Gambar 1 Alur pelaksanaan kegiatan peringatan Hari Gizi Nasional ke-62

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kampanye Aktif Berolahraga

Kegiatan pertama yang dilakukan adalah senam bersama yang dipusatkan di Anjungan Pantai Manakarra, Mamuju. Peserta yang hadir adalah masyarakat Mamuju dari berbagai kelompok usia. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan lansia, laki-laki dan perempuan. Senam bersama ini bertujuan sebagai bentuk kampanye meningkatkan aktivitas fisik. Senam bersama ini dilakukan selama 60 menit dan dipandu oleh mahasiswa Jurusan Gizi.

Kampanye melakukan aktivitas fisik ini sesuai dengan anjuran Kemenkes untuk melakukan aktivitas fisik intensitas sedang minimal 30 menit setiap hari atau minimal 150 menit per minggu (Gondhowiardjo, 2019). Aktivitas fisik ini sebaiknya dilakukan secara rutin dan teratur. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan risiko berbagai penyakit tidak menular (Nurayati & Adriani, 2017). Dengan diadakannya senam bersama ini, masyarakat lebih termotivasi karena lingkungan yang aktif berolahraga dapat menjadi faktor penggerak bagi individu untuk aktif berolahraga. Teman, keluarga atau lingkungan memberikan dampak yang positif terhadap rutinitas olah raga pada masyarakat.



Gambar 2 Pelaksanaan senam bersama di Anjungan Pantai Manakarra



Gambar 3 Masyarakat terlibat aktif dalam kegiatan

Olahraga atau melakukan aktivitas fisik secara rutin memberikan manfaat kebugaran bagi tubuh. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera (Reiner, Niemann, Jekauc, & Woll, 2013). Partisipasi dalam olahraga juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi (Prasetyo, 2015; Unan, Hamdy, & Hakim, 2015).

### Konsultasi Gizi Seimbang

Setelah kegiatan senam bersama, kegiatan selanjutnya adalah konsultasi dan edukasi gizi seimbang pada masyarakat secara umum. Peserta senam bersama dapat melakukan pengukuran status gizi dan konsultasi gizi Materi yang diberikan berupa konseling gizi sesuai dengan masalah atau keluhan klien. Klien yang melakukan konsultasi gizi pun beragam, ada lansia, ada pula remaja yang berkonsultasi tentang status gizi mereka dan bagaimana memperbaiki status gizi agar mencapai status gizi yang optimal.



**Gambar 4** Masyarakat melakukan konsultasi gizi

Komunikasi informasi dan edukasi tentang gizi seimbang pada masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap masyarakat untuk menjalankan pola hidup gizi seimbang setiap hari (Amalia & Putri, 2019; Nadhiroh & Permatasari, 2022; Pérez-Rodrigo & Aranceta, 2003). Promosi kesehatan sejak usia dini dengan mendorong praktik makan gizi seimbang dan aktivitas fisik secara teratur memiliki potensi dampak besar pada kesehatan dan kesejahteraan selama masa kanak-kanak dan kebiasaan ini dapat bertahan hingga dewasa (Kishor, Madaiah, Munipapanna, & Sonnappa, 2019).

### SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan kampanye giat aktivitas fisik dan edukasi gizi seimbang sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola hidup gizi seimbang. Masyarakat Mamuju sebaiknya secara sadar dan mandiri dapat terus melakukan pola hidup gizi seimbang sehingga dapat membangun kebiasaan baik pada masyarakat

untuk rutin melakukan aktivitas fisik dan mengukur status gizi mereka secara berkala sebagai bagian dari polah hidup gizi seimbang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, J. O., & Putri, T. A. (2019). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak-Anak Di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Jurnal Pasopati*, 1(2), 28–33. Retrieved from <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/pasopati/article/view/13358>
- Befort, C. A., Nazir, N., & Perri, M. G. (2012). Prevalence of Obesity Among Adults From Rural and Urban Areas of the United States: Findings From NHANES (2005-2008). *The Journal of Rural Health*, 28(4), 392–397. <https://doi.org/10.1111/j.1748-0361.2012.00411.x>
- Gondhowiardjo. (2019). Pedoman Strategi dan Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik. *NASPA Journal Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN)*, 42(4), 1. Retrieved from <https://scholar.ui.ac.id/en/publications/pedoman-strategi-dan-langkah-aksi-peningkatan-aktifitas-fisik>
- Kaur, J., Lamb, M. M., & Ogden, C. L. (2015). The Association between Food Insecurity and Obesity in Children-The National Health and Nutrition Examination Survey. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 115(5). <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.01.003>
- Keding, G. B., Msuya, J. M., Maass, B. L., & Krawinkel, M. B. (2013). Obesity as a public health problem among adult women in rural Tanzania. *Global Health: Science and Practice*, 1(3), 359–371. <https://doi.org/10.9745/GHSP-D-13-00082>
- Kementerian Kesehatan R.I. (2013). *Riset Kesehatan Dasar Riskesdas 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan R.I. Retrieved from Kementerian Kesehatan R.I. website: [http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil\\_Riskesdas\\_2013.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil_Riskesdas_2013.pdf)
- Kementerian Kesehatan R.I. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan R.I. Retrieved from <http://labdata.litbang.kemkes.go.id/ccount/click.php?id=19>
- Kishor, D., Madaiah, M., Munipapanna, S., & Sonnappa, S. D. (2019). Effectiveness of Adolescent Health Education among Secondary and Senior Secondary School Girls in Rural Bangalore. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 6(10), 4336. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20194491>
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22900>
- Little, M., Humphries, S., Patel, K., & Dewey, C. (2016). Factors associated with BMI, underweight, overweight, and obesity among adults in a population of rural south India: a cross-sectional study. *BMC Obesity*, 3(12), 12. <https://doi.org/10.1186/s40608-016-0091-7>
- Nadhiroh, H., & Permatasari, T. A. E. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Selama Pada Masa Pandemi Covid-19 Bagi Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Gondrong, Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknik*, 4, 63–68. <https://doi.org/10.24853/jpmt.4.2.63-68>
- Nogueira-de-Almeida, C. A., Del Ciampo, L. A., Ferraz, I. S., Del Ciampo, I. R. L., Contini, A. A., & Ued, F. da V. (2020). COVID-19 and obesity in childhood and adolescence: a clinical review. *Jornal de Pediatria*, 96(5), 546–558. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2020.07.001>
- Nurayati, L., & Adriani, M. (2017). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kadar Gula Darah Puasa Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Amerta Nutrition*, 1(2), 80. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i2.6229>
- Ogden, C. L., Fryar, C. D., Martin, C. B., Freedman, D. S., Carroll, M. D., Gu, Q., & Hales, C. M. (2020). Prevalence of Overweight, Obesity, and Severe Obesity Among Children and Adolescents Aged 2–19 Years: United States, 1963–1965 Through 2017–2018. *JAMA Internal Medicine*, 324(12), 1208. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.14590>
- Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2003). Nutrition education in schools: Experiences and challenges. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(October), S82–S85. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601824>

- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *MEDIKORA*, 11(2), 219–228.  
<https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity - A systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13(1), 1–9.  
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-813>
- Römling, Cornelia; Qaim, M. (2011). *Direct and Indirect Determinants of Obesity: The Case of Indonesia* (No. 4). <https://doi.org/10.22004/ag.econ.108350>
- Sugiatmi, S., & Handayani, D. R. (2018). Faktor Dominan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 1. <https://doi.org/10.24853/jkk.14.1.1-10>
- Unan, Hamdy, R., & Hakim, A. F. (2015). Upaya Meningkatkan Aktivitas Berolahraga Melalui Permainan Tradisional PuneK Pukak Pada Siswa Kelas Vii B Smp Negeri 1 Belimbing Hulu. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(1), 30–40.  
<https://doi.org/10.46368/jpkr.v2i1.67>
- WHO. (2017). Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO region 2002-2014. In *World Health Organization, Regional Office for Europe*. Retrieved from [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0019/339211/WHO\\_ObesityReport\\_2017\\_v3.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/339211/WHO_ObesityReport_2017_v3.pdf)