

Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja Menggunakan Media Komunikasi

Moh. Rizki Fauzan¹, Sarman², Fachry Rumaf³, Darmin⁴,
Christien Gloria Tutu⁵, Alkhair⁶

^{1,2,3,4,5}Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika

⁶Universitas Muhammadiyah Bima

E-mail: mmrizkifauzan@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim: 13 Januari 2023

Direvisi : 2 Mei 2023

Diterima: 8 Mei 2023

Abstrak: Remaja merupakan individu yang sedang berada pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dan ditandai dengan perkembangan yang sangat cepat dari aspek fisik, psikis dan sosial. Masa remaja mulai dihadapkan dengan berbagai masalah, salah satunya yaitu masalah perilaku makan. Permasalahan gizi yang terjadi pada usia remaja antara lain gizi lebih dan gizi kurang. Namun dibandingkan dengan proporsi gizi kurang, proporsi gizi lebih seperti obesitas pada remaja usia 15-19 tahun cenderung lebih banyak. Berdasarkan hasil survey yang telah lakukan bahwa masih banyak terdapat remaja sekolah yang mengalami obesitas, Oleh karena meningkatnya kejadian obesitas pada anak usia sekolah perlu suatu upaya pencegahan obesitas melalui sosialisasi upaya pencegahan obesitas pada remaja sehingga para remaja bisa menghindari terjadinya gizi lebih. Upaya pencegahan yang dilakukan memerlukan dukungan dari keluarga dan sekolah sehingga dapat menurunkan kejadian obesitas pada anak usia sekolah yang pada akhirnya dapat meningkatkan derajat. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan obesitas dan meningkatkan pengetahuan akan bahaya obesitas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal di Aula sekolah SMA MAN 1 Kotamobagu. Hasil penyuluhan atau sosialisasi ini dapat meningkatkan pengetahuan bagi remajat siswa SMA MAN 1 Kotamabagu tentang pencegahan dan dampak yang ditimbulkan obesitas

Kata Kunci:

Penyuluhan, Remaja, Obesitas

Pendahuluan

Remaja merupakan kelompok usia yang cenderung rentan terhadap permasalahan gizi. Terlebih lagi pada remaja awal yang ada direntang usia 12-17 tahun. Hal ini dikarenakan remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dibandingkan tahapan usia sebelumnya (Adriani. M dan Wirjatmadi. B, 2016). Permasalahan gizi yang terjadi pada

usia remaja antara lain gizi lebih dan gizi kurang. Namun dibandingkan dengan proporsi gizi kurang, proporsi gizi lebih seperti obesitas pada remaja usia 15 - 19 tahun cenderung lebih banyak (Kumala dan Bardosono, 2014). Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi kelebihan berat badan pada remaja (16-18 tahun) sebesar 13,5%. Begitu pula pada usia dewasa (> 18 tahun), mempunyai kelebihan berat badan dengan prevalensi sebesar 35,4% atau sekitar 221 ribu jiwa. Pola makan yang tidak baik atau tidak memenuhi gizi seimbang dan serat yang tidak terpenuhi seperti sayur dan buah, seringnya kegiatan yang tidak bermanfaat contohnya merokok serta aktivitas yang dilakukan kurang seperti olahraga merupakan faktor perilaku dan resiko utama dalam penyebab obesitas.

Apabila anak kelebihan energi, maka energi yang berlebih akan disintesis menjadi lemak tubuh, jika lemak tubuh tidak terpakai untuk energi akan terjadi penimbunan lemak dan jika hal ini terjadi terus menerus maka mengakibatkan kegemukan dan obesitas. Efek dari obesitas adalah timbulnya penyakit seperti hipertensi, jantung koroner, diabetes, stroke, dan lain-lain (Fauzan dan Sarman, 2022). Pada anak sekolah, kejadian kegemukan dan obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga masa dewasa (Kemenkes, 2011) Pengetahuan gizi yang kurang merupakan salah satu faktor penyebab *overweight* dan obesitas. Pendidikan gizi dilakukan di sekolah dan diberikan kepada remaja dengan tujuan meningkatkan pengetahuan gizi sehingga dapat merubah perilaku makan serta aktifitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan (Usmaran *et al.*, 2019).

Obesitas masih menjadi masalah yang sangat serius di Indonesia salah satunya pada kehidupan anak-anak, banyak anak-anak mengalami keterbatasan gerak, penghambatan perkembangan fisik motorik sehingga membuat perkembangan fisik motorik pada anak akan terganggu. Pola makan yang tidak tepat menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan munculnya masalah nutrisi pada anak. Dengan melihat fakta yang terjadi sekarang banyak masyarakat Indonesia yang lebih menyukai makanan cepat saji atau *fast food* dan makanan serta minuman yang mengandung olahan gula tinggi (Mugianti *et al.*, 2018). Obesitas yang terjadi pada anak-anak akan membuat kesehatan fisik, sosial, emosi anak, dan harga dirinya yang menurun. Hal ini dapat dilihat dari penurunannya hasil akademik yang buruk dan kualitas hidup yang rendah (Triana *et al.*, 2020).

Obesitas yang terjadi pada masa anak-anak ataupun remaja mengarahkan pada masalah kesehatan yang lebih besar dikemudian hari. Hal ini membuat pencegahan dan pengendalian obesitas menjadi sangat penting. Maka dari itu, faktor risiko obesitas seperti buruknya pola

makan dan kurangnya aktivitas fisik pada individu harus diminimalkan agar penyakitnya dapat dicegah (Dhani dan Yamasari, 2014). Upaya yang dapat dilakukan untuk menekan angka obesitas di Indonesia diantaranya yaitu dengan mendeteksi kasus obesitas sedini mungkin sehingga akan lebih mudah untuk melakukan intervensi yang tepat. Upaya penemuan kasus ini dilakukan melalui kegiatan Posbindu (Pos Pembinaan Terpadu) untuk mendeteksi dini obesitas yang terjadi di masyarakat ataupun melalui upaya cek kesehatan secara mandiri oleh individu dengan mengukur IMT minimal satu kali dalam sebulan). Upaya yang dapat dilakukan untuk menekan angka obesitas di Indonesia diantaranya yaitu dengan mendeteksi kasus obesitas sedini mungkin sehingga akan lebih mudah untuk melakukan intervensi yang tepat (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Oleh karena meningkatnya kejadian obesitas pada anak usia sekolah perlu suatu upaya pencegahan obesitas melalui sosialisasi upaya pencegahan obesitas pada remaja sehingga para remaja bisa menghindari terjadinya gizi lebih. Upaya pencegahan yang dilakukan memerlukan dukungan dari keluarga dan sekolah sehingga dapat menurunkan kejadian obesitas pada anak usia sekolah yang pada akhirnya dapat meningkatkan derajat kesehatan.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan sasaran adalah siswa SMA MAN 1 Kotamobagu melalui penyuluhan menggunakan Media *Power point* dan memutar Audio Visual serta pembagian media *leaflet* tidak lupa juga diakhir kegiatan ada diskusi dan tanya jawab. Kegiatan ini bertujuan agar siswa dapat mengetahui informasi mengenai apa saja upaya dalam pencegahan obesitas pada remaja sehingga dapat terhindar dari obesitas. Kegiatan ini memiliki manfaat teoritis yang dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan siswa dapat mengetahui informasi mengenai dampak yang ditimbulkan bila mengalami obesitas.

Hasil

Kegiatan ini meliputi pemberian informasi mengenai upaya dalam mencegah obesitas pada remaja. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah dengan menggunakan *power point*, audio visual dan *leaflet*, diskusi dan tanya jawab. Penyuluhan dimulai dengan mengumpulkan siswa yang mengalami obesitas. Ketua panitia memberikan kata sambutan dan menjelaskan kegiatan apa saja yang dilakukan dalam rangkaian kegiatan

sosialisasi yang dilakukan. Kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan ini diterima antusias oleh seluruh siswa yang hadir.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Diskusi

Obesitas pada anak disebabkan oleh faktor yang dapat dicegah terutama terjadi melalui ketidakseimbangan antara pola makan dan aktivitas fisik yakni apabila mengkonsumsi makan dalam jumlah yang terlalu banyak serta frekuensi aktivitas fisik yang terlalu sedikit (*National Health Services*, 2019). Hal ini terutama berkaitan dengan perubahan gaya hidup yang mengarah pada *sedentary life-style*. Dari penelitian yang dilakukan oleh *World Health Organization*, dihasilkan bahwa saat ini lebih dari 80 % remaja diseluruh dunia kurang melakukan aktivitas fisik. Penyebab kejadian obesitas di antaranya kurang tepatnya pemilihan makanan dan pola makan yang tidak baik yang dipengaruhi dua hal yaitu faktor individual dan lingkungan. Remaja banyak yang belum memahami kandungan zat gizi dalam makanan serta kegunaannya sehingga condong mengonsumsi makanan dan minuman manis yang berkalori tinggi dan makanan cepat saji lainnya. Hal ini menyebabkan terjadinya obesitas pada usia remaja (Rabaity and Sulchan, 2012).

Kegiatan penyuluhan kesehatan tidak dapat dipisahkan dengan penggunaan alat bantu dalam penyampaian informasi atau lebih sering disebut sebagai media. Media merupakan peralatan yang digunakan oleh informan atau pendidik dalam membantu kegiatan pendidikan. Selain itu, media juga dikenal sebagai alat peraga karena umumnya digunakan untuk

memperagakan sesuatu dalam proses penyampaian materi pendidikan. Alat peraga atau media sendiri bermacam-macam jenis dan manfaatnya. Dalam penggunaannya, media didukung oleh perkembangan teknologi. Dewasa ini, teknologi merupakan suatu kebutuhan bagi masyarakat. Dengan kemajuan teknologi digital yang terus berkembang dengan pesat di setiap lapisan dalam masyarakat yang menjadikan segala kebutuhan akan informasi dapat terpenuhi dengan cepat dan mudah, baik itu yang berkaitan dengan informasi kesehatan. Begitupun, penggunaan teknologi dalam intervensi pencegahan obesitas pada remaja.

Kesimpulan

Setelah kegiatan pengabdian masyarakat, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan dalam mengenali dan mencegah obesitas. Edukasi tentang upaya pencegahan obesitas dengan kombinasi pemberian *leaflet* serta menggunakan audio visual dapat memberikan wawasan baru bagi siswa dalam penanganan maupun pencegahan terjadinya obesitas khususnya mengenai keseimbangan asupan kalori dengan penggunaan energi dalam kehidupan sehari-hari. Saran untuk pihak sekolah dan pemerintah agar melakukan kegiatan serupa secara rutin dan pemantauan derajat kesehatan secara berkala.

Pengakuan/*Acknowledge*

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara dengan baik atas bantuan banyak pihak, untuk itu disampaikan terima kasih kepada kepala sekolah serta guru-guru SMA Man I Kotamobagu yang telah membantu dan memfasilitasi kami melaksanakan kegiatan ini sehingga berjalan lancar. Kami mengharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan bagi siswa-siswa tentang pencegahan obesitas pada remaja dan cara mengatasi masalah obesitas pada diri sendiri.

Daftar Referensi

- Adriani M, dan Wirjatmadi B, 2016. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan Cetakan ke 3. Jakarta: Prenadamedia.
- Dhani SR, Yamasari Y. Rancang bangun sistem pakar untuk mendiagnosa penyakit degeneratif. J Manaj Inform. 2014;3(2):17– 25.
- Kemenkes RI, 2011. Pedoman Pencegahan dan Penganggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah.
- Kementerian Kesehatan RI. Cegah dan Kendalikan Obesitas Dengan Gaya Hidup Sehat.

p2ptm.kemkes.go.id. 2018.

Kumala M, Bardosono S. Masalah Gizi Ganda pada Remaja Usia 15-19 Tahun.pdf. Journal of the Indonesian Medical Association. 2014. hal. Volume 64, No.1.

Mugianti, S., Setijaningsih, T., & Fransiska, K. (2018). Perkembangan Motorik Balita Obesitas Usia 3-5 Tahun. Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery), 5(1), 046-052.

National Health Services. Obesity - Causes - NHS. United Kingdom. 2019.

Rabaity, A. and Sulchan, M. (2012) 'KONSUMSI GULA SEDERHANA DAN AKTIFITAS FISIK SEBAGAI FAKTOR RISIKO KEJADIAN HIPERTENSI OBESITIK PADA REMAJA AWAL', 1, pp. 1–13.

Rizki Fauzan, M. and Sarman (2022) 'Dampak Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Kotamobagu Impact of Physical Activity with Obesity Incidence in Adolescents in Kotamobagu', *Gorontalo Journal of Public Health*, 5(2), pp. 153–158.

Triana, K. Y., Lestari, N. M. P. L., Anjani, N. M. R., & Yudiutami, N. P. P. D. (2020). Hubungan Pola Asuh Orangtua Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah. Jurnal Keperawatan Raflesia, 2(1), 31-40.

Usmaran, M. A. *et al.* (2019) 'Media Kalender dan Leaflet dalam Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan Remaja Overweight', *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes*, 11(1).