

OBESITY HEALTH EDUCATION IN ADOLESCENTS IN THE TAHFIZH ISLAMIC CENTER SIAK SCIENCE HIGH SCHOOL ENVIRONMENT

PENDIDIKAN KESEHATAN OBESITAS PADA REMAJA DI LINGKUNGAN SMA SAINS TAHFIZH ISLAMIC CENTER SIAK

Agus Salim¹, Devi Purnamasari², Sherly Mutiara³

¹Administrasi Rumah Sakit, Universitas Awal Bros

²Teknik Radiologi, Universitas Awal Bros

³Fisioterapi, Universitas Awal Bros

email : royyanfaraz85@gmail.com

ABSTRACT

Obesity is still a very serious problem in Indonesia, one of which is in children's lives, many children experience limited movement, inhibiting physical motor development so that physical motor development in children will be disrupted. Improper eating patterns are one of the main factors that cause nutritional problems in children. By looking at the facts that are happening now, many Indonesian people prefer fast food or fast food and foods and drinks that contain high amounts of processed sugar. Therefore, the author conducted outreach and distributed posters to prevent obesity in teenagers at the Tahfidz Islamic Center Siak Science High School. The aim of this community service is to increase teenagers' knowledge about obesity prevention and increase knowledge of the dangers of obesity. This community service activity was carried out in the Tahfidz Islamic Center Siak Science High School classes. The results of this counseling or outreach can increase knowledge for young students at the Tahfidz Islamic Center Siak Science High School about the prevention and impacts of obesity.

Keywords: *Obesity, Overweight, Adolescents*

ABSTRAK

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. Oleh karena itu, penulis melakukan penyuluhan dan membagikan poster untuk mencegah terjadinya Obesitas pada remaja di SMA Sains Tahfidz Islamic Center Siak. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan obesitas dan meningkatkan pengetahuan akan bahaya obesitas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kelas-kelas SMA Sains Tahfidz Islamic Center Siak. Hasil penyuluhan atau sosialisasi ini dapat meningkatkan pengetahuan bagi remaja siswa SMA Sains Tahfidz Islamic Center Siak tentang pencegahan dan dampak yang ditimbulkan obesitas.

Kata Kunci : Obesitas, Kegemukan, Remaja

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat sensitif terhadap masalah gizi karena remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dibandingkan dengan kelompok usia sebelumnya (Ida Niara et al., 2022). Percepatan pertumbuhan mempengaruhi komposisi tubuh, tingkat aktivitas fisik, berat badan, dan pertumbuhan massa tulang (Amrynia & Prameswari, 2022). Masalah gizi di kalangan remaja 15-19 tahun banyak yang mengalami gizi lebih yaitu obesitas. Masalah obesitas merupakan masalah global bahkan *World Health Organization* (WHO) telah menyatakannya sebagai epidemi global (Mutia et al., 2022). Obesitas terjadi ketika asupan energi secara signifikan melebihi pengeluaran energi dalam jangka waktu yang lama, yang ditunjukkan dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh (BMI).

Di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas pada penduduk berusia > 18 tahun dari 15,4% (2013) menjadi 21,8% (2018). Selain itu data Riskesdas juga menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas sentral pada penduduk berusia > 15 tahun dari 26,6% (2013) menjadi 31,0% (2018). Obesitas berkontribusi terhadap beban penyakit yang dapat mempengaruhi kualitas hidup manusia, digambarkan dari perhitungan Disability-adjusted life years (DALYs). Obesitas juga merupakan salah satu faktor risiko yang mengakibatkan meningkatnya dampak buruk akibat infeksi COVID-19, termasuk di usia muda (Kass, Duggal, Cingolani, 2020).

Apabila anak kelebihan energi, maka energi yang berlebih akan disintesis menjadi lemak tubuh, jika lemak tubuh tidak terpakai untuk energiakan 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).

Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (fast food), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas (Barasi Me, 2007). Indonesia saat ini sedang menghadapi masalah gizi ganda salah satunya adalah obesitas pada remaja (Shrimpton, R. & Rokx, n.d.). Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa remaja dengan usia 13-15 tahun memiliki prevalensi overweight dan obesitas sebanyak 8,3% dan 2,5% (Jayanti Ayu Praditasari., 2018). Pada anak sekolah, dan remaja kejadian kegemukan dan obesitas merupakan

masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa. Remaja obesitas pada sepanjang hidupnya mempunyai resiko lebih tinggi untuk menderita sejumlah masalah kesehatan yang serius seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, dll. Obesitas terutama disebabkan oleh faktor lingkungan. Faktor genetik meskipun diduga juga berperan tetapi tidak dapat menjelaskan terjadinya peningkatan prevalensi kegemukan dan obesitas. Pengaruh faktor lingkungan terutama terjadi melalui ketidakseimbangan antara pola makan dan perilaku makan. Hal ini terutama berkaitan dengan perubahan gaya hidup yang mengarah pada sedentary life style (Mokolensang & Manampiring, 2016).

Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, menunjukkan bahwa prevalensi kegemukan pada anak umur 13-15 tahun di Indonesia adalah 3,5%. Ada 15 provinsi yang memiliki prevalensi kegemukan pada anak 13-15 tahun di atas prevalensi nasional, yaitu Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, Papua, DKI Jakarta, Kalimantan Tengah, Bali, Sumatera Utara, Kepulauan Riau, Sumatera Selatan, Kalimantan Timur, Banten, Kalimantan Barat, Jawa Barat, Kalimantan Selatan, Jawa Timur, dan Kalimantan Utara. Sementara Provinsi Riau berada dibawah prevalensi nasional yaitu 2,4%. Sementara Kabupaten Siak memiliki prevalensi diatas prevalensi provinsi yaitu 2,5% (Kemenkes RI, 2010).

Maka dari itu, berdasarkan latar belakang dan permasalahan diatas maka perlu dilakukan upaya pencegahan agar kasus Obesitas di Provinsi Riau khususnya di Kabupaten Siak dapat teratasi salah satunya melalui pendidikan kesehatan Obesitas yang akan mengenalkan bahaya obesitas pada kalangan remaja di SMA Sains Tahfidz Islamic Center Siak.

METODE

Adapun metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah

1. Ceramah

Kegiatan ini merupakan pemberian materi oleh narasumber kepada siswa-siswi di SMA Sains Tahfidz Islamic Center Siak terkait pendidikan kesehatan Obesitas pada Remaja.

2. Diskusi dan Tanya Jawab

siswa-siswi di SMA Sains Tahfidz Islamic Center Siak diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan atas materi yang disampaikan oleh narasumber, siswa-siswi di SMA Sains Tahfidz Islamic Center Siak juga dipersilahkan untuk memberikan pendapatnya terkait penyuluhan Obesitas pada Remaja.

Kemudian narasumber memberikan penjelasan dan meluruskan pendapat siswa-siswi di SMA Sains Tahfidz Islamic Center Siak yang kurang tepat dalam sudut pandang kesehatan.

Alat ukur yang digunakan untuk mencapai tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya kegiatan diskusi dan tanya jawab dengan siswa-siswi di SMA Sains Tahfidz Islamic Center Siak. siswa-siswi di SMA Sains Tahfidz Islamic Center Siak telah memahami keseluruhan materi yang disampaikan oleh pemateri ketika tidak ada lagi pertanyaan ataupun pendapat yang diajukan oleh siswa-siswi di SMA Sains Tahfidz Islamic Center Siak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan persiapan pada H-1 sebelum melaksanakan kegiatan penyuluhan. Pelaksana Pengabdian Masyarakat bersama panitia dibantu mahasiswa menyusun rancangan kegiatan dan melakukan FGD dengan pihak Kepala Sekolah sebagai tempat pelaksanaan kegiatan penyuluhan.



Gambar 1 | Foto Bersama dengan Kepala Sekolah dan Guru SMA Sains Tahfidz Islamic Center Siak

Kemudian pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 29 Maret 2024 yang bertempat di masing-masing kelas SMA Sains Tahfidz Islamic Center Siak, Riau. Kegiatan penyuluhan ini dimulai pada pukul 08.00 dan berakhir pada pukul 10.00 WIB. Pelaksanaan penyuluhan diawali dengan kegiatan Pembacaan Yasin yang menjadi Ritinitas setiap pagi Jumat dan persiapan peralatan oleh panitia. Kegiatan ini pun dilanjutkan dengan pembukaan pada pukul 08.30 WIB yang meliputi pemberian salam, perkenalan, membina hubungan saling percaya, penyampaian kontrak waktu dan menyampaikan tujuan diadakan penyuluhan. Kegiatan pembukaan dilakukan oleh pembawa acara dan ketua pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilanjutkan dengan pemberian materi oleh narasumber terkait penyuluhan Obesitas pada Remaja. Adapun rangkuman materi yang disampaikan pada kegiatan penyuluhan ini sebagai berikut.

A. Pengertian

Obesitas merupakan penyakit yang kompleks dan multifaktorial yang ditandai dengan kelebihan berat badan karena adanya penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuh. Obesitas disebabkan oleh tidak seimbangnya jumlah energi yang masuk dan jumlah energi yang dikeluarkan sehingga berat badan menjadi lebih berat dibandingkan berat badan ideal karena adanya penumpukan lemak di dalam tubuh (Wijaksana, 2016).

Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan atau abnormal yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2017). Penyebab utama terjadinya obesitas yaitu ketidakseimbangan antara asupan energi dengan pengeluaran energi (Betty, 2004). Obesitas adalah kondisi yang ditandai gangguan keseimbangan energi tubuh yaitu terjadi keseimbangan energi positif yang akhirnya disimpan dalam bentuk lemak di jaringan tubuh (Nelm, et, al 2011). Sehingga obesitas adalah terjadinya penumpukan lemak dalam tubuh yang abnormal dalam kurun waktu yang lama dan dikatakan obesitas bila nilai Z-scorenya $>2SD$ berdasarkan IMT/U umur 5-18 tahun (Kemenkes, 2010).

B. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan obesitas meliputi :

1. Faktor Genetik

Faktor gen atau keturunan berpengaruh terhadap bakat seseorang untuk menjadi gemuk. Adanya mutasi pada gen menyebabkan kelainan reseptor otak terhadap asupan makanan yang ditandai dengan kemampuan dalam meningkatkan atau menghambat asupan makanan. Faktor transkripsi gen dapat mempengaruhi pembentukan sel lemak terhadap status gizi seseorang sehingga individu yang berasal dari keluarga obesitas memiliki kemungkinan obesitas 2-8 kali lebih besar dibandingkan dengan keluarga yang tidak obesitas (Soegih & Wiramihardja, 2009).

2. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan mempengaruhi perilaku, gaya hidup dan konsep berpikir bahwa berat badan adalah indikator tingkat kesejahteraan hidup dan berat badan yang berlebihan atau gemuk tidak akan menjadi masalah.

3. Faktor Psikis

Faktor psikis berkaitan dengan memberikan reaksi terhadap gangguan emosi dengan pola makan. Salah satu bentuk gangguan emosi adalah persepsi diri yang negatif. Otak menerima sinyal (input) dari lingkungan dalam bentuk sinyal neural dan hormonal, kemudian otak akan memberikan respon untuk mencari atau menjauhi makanan, pemilihan jenis makanan, porsi makanan, lama makan dan digesti, absorpsi serta metabolisme zat gizi di dalam tubuh.

4. Faktor Kesehatan

Beberapa penyakit dan kondisi dapat menyebabkan obesitas. Penggunaan obat-obatan dapat menyebabkan terjadinya obesitas seperti golongan steroid dan beberapa anti depresant yang dapat meningkatkan berat badan.

5. Faktor Perkembangan

Faktor perkembangan berpengaruh terhadap obesitas sejak perkembangan janin. Riwayat lahir BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) dapat menjadi pemicu obesitas yaitu peningkatan lemak tubuh yang lebih cepat dari masa otot walaupun asupan makanan tidak berlebihan. Maka seseorang dengan riwayat BBLR memiliki kemungkinan obesitas dibandingkan dengan yang normal (Soegih & Wiramihardja, 2009).

6. Aktivitas Fisik

Kegemukan dan obesitas terjadi akibat asupan energi lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Seseorang yang kurang aktif memerlukan kalori dalam jumlah sedikit dibandingkan orang dengan aktivitas tinggi. Sedentary life atau tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang dan mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, akan cenderung mengalami obesitas (Minarto, 2012).

C. Gejala Obesitas

Secara umum obesitas dapat ditandai dengan gangguan pernafasan yang disebabkan oleh adanya penimbunan lemak di bawah diafragma dan di dalam dinding dada yang dapat menekan paru-paru. Gangguan pernafasan dapat terjadi walaupun melakukan aktivitas ringan dan terjadi pada saat tidur yang menyebabkan terhentinya pernafasan untuk sementara waktu (tidur apneu) sehingga pada siang hari sering mengantuk. Menurut Irwan (2016) obesitas dapat dikenali dengan tanda dan gejala sebagai berikut :

- 1) Daggu rangkap
- 2) Leher relatif pendek
- 3) Dada yang mengembung dengan payudara yang membesar mengandung lemak

- 4) Perut membuncit dan dinding perut berlipat-lipat
- 5) Kedua tungkai umumnya berbentuk X dengan kedua pangkal paha bagian dalam saling menempel sehingga menyebabkan laserasi dan ulserasi yang dapat menimbulkan bau tidak sedap.



Gambar 2 | Kegiatan Pemaparan Materi Tentang Bahaya Obesitas Pada Remaja.



Gambar 3-4 | Kegiatan Tanya Jawab dan Diskusi Tentang Bahaya Obesitas Pada Remaja.

Setelah pemberian materi yang disampaikan oleh narasumber, kegiatanpun dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi. Adapun kegiatan ini meliputi perangkuman materi oleh pembawa acara, pengajuan pertanyaan untuk evaluasi dan refleksi, pemberian feedback dan pemberian salam. Kegiatan Pengabdian Masyarakat diakhiri dengan pembuatan laporan kegiatan oleh pelaksana dengan melibatkan mahasiswa.

Pelaksanaan dari pengabdian masyarakat tentang Penyuluhan Bahaya Obesitas Pada Remaja berjalan dengan lancar, 80% peserta memahami materi mengenai Bahaya 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.

SARAN

Pengabdian Masyarakat ini sangat bermanfaat bagi masyarakat khususnya Siswa-siswi SMA Sains Tahfidz Islamic Center Siak untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan dan pola makan. Adapun beberapa saran dari penulisan artikel ini, penulis atau pendidik dapat juga melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang serupa dalam rangka memberikan pemahaman lebih kepada masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh panitia pelaksana dan mahasiswa Universitas Awal Bros yang telah terlibat dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Pihak SMA Sains Tahfidz Islamic Center Siak baik siswa-siswi serta seluruh majelis Guru yang telah menyempatkan waktunya untuk mengikuti penyuluhan ini. Semoga apa yang telah dilakukan oleh Tim PkM ini dapat bermanfaat bagi Siswa-siswi SMA Sains Tahfidz Islamic Center Siak. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Program Studi Administrasi Rumah Sakit Universitas Awal Bros yang telah memberikan dukungan agar terselenggaranya pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani M, dan Wirjatmadi B, 2016. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan Cetakan ke 3. Jakarta: Prenadamedia.
- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112-121.
- Dhani SR, Yamasari Y. Rancang bangun sistem pakar untuk mendiagnosa penyakit degeneratif. *J Manaj Inform*. 2014;3(2):17-25.
- Ida Niara, S., Pertiwi Program Studi Kesehatan Masyarakat, Y., Ilmu Kesehatan, F., & Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Abstrak, U. (2022). Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan: Studi Literatur Prevention of Obesity in Adolescents Through Health Promotion Interventions: Literature Study. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14, 2022.
- Kemendes 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 Aktifitas 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).

