

PENYULUHAN TATALAKSANA DAN PENCEGAHAN OBESITAS PADA ANAK DAN REMAJA

Dwi Sulistyowati¹, Suryanti², Rita Benya Adriani³

Correspondensi e-mail: dwisulistyowati979@yahoo.com

^{1,2,3} Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta

ABSTRACT

Health development aims to increase awareness, willingness and ability to live healthily for everyone in order to achieve the highest level of public health. Health development aims to increase awareness, willingness and ability to live healthily for everyone in order to achieve the highest level of public health. Management means structured and interrelated activities that produce outputs according to needs, so obesity prevention management is a structured program to prevent obesity. The increase in obesity is accompanied by an increase in comorbidities that have the potential to become degenerative diseases in the future, such as coronary heart disease, hypertension, Type 2 DM, and others. The difficulty of obesity management makes prevention a top priority. The competence of pediatricians in detecting early adiposity rebound and managing it immediately with a healthy diet and activity approach needs to be possessed by all pediatricians in Indonesia. The target achievement of children, adolescents, and the community, and health cadres understand the management of obesity prevention. The methods used are counseling, distribution of leaflets, and pre-test and post-test questionnaires. After assistance in the management and prevention of obesity, the community understands how to carry out and implement the theory of obesity prevention that has been given in everyday life.

ARTICLE INFO

Submitted: 23 September 2024

Revised: 26 September 2024

Accepted: 14 Oktober 2024

Keywords:

Children; Adolescents; Society;
Obesity

ABSTRAK

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Tata laksana yang berarti kegiatan yang terstruktur dan saling berkaitan yang menghasilkan keluaran sesuai kebutuhan, jadi tatalaksana pencegahan obesitas adalah program terstruktur untuk mencegah terjadinya obesitas. Peningkatan obesitas tersebut di sertai dengan peningkatan komorbiditas yang berpotensi menjadi penyakit degeneratif di kemudian hari misalnya penyakit jantung koroner, hipertensi, DM Tipe 2, dan lain lain Sulitnya tata laksana obesitas menyebabkan pencegahan menjadi prioritas utama. Kompetensi dokter spesialis anak dalam mendeteksi dini early adiposity rebound serta menatalaksanakannya segera dengan pendekatan pola makan serta aktifitas yang sehat. Target capaian anak, remaja, dan masyarakat, dan kader kesehatan memahami tentang tatalaksana pencegahan obesitas. Metode yang digunakan yaitu dengan penyuluhan, pembagian leaflet, serta kuesioner pre-test dan post-test. Setelah dilakukan pendampingan tatalaksana dan pencegahan obesitas, masyarakat memahami cara melakukan dan melaksanakan teori tentang pencegahan obesitas yang sudah diberikan dalam kehidupan sehari-hari.

DOI: 10.55080/jim.v3i2.1010

Kata kunci:

Anak; Remaja; Masyarakat;
Obesitas

PENDAHULUAN

Masalah obesitas pada anak dan remaja mempengaruhi penampilan dan risiko terjadinya penyakit tidak menular di masa yang akan datang. Sehingga produktivitas anak dan remaja akan rentan terganggu. Anak dan remaja merupakan kekayaan sumber daya manusia masa depan yang mempunyai peranan sangat penting dalam pembangunan suatu negara. Saat ini, masa depan suatu negara ditentukan oleh kualitas pada generasi muda, salah satunya adalah kondisi fisik anak dan remaja yang sehat menentukan tumbuh kembang sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidup. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penyuluhan dengan anak dan remaja dalam pencegahan dan penanganan obesitas (Anggraini dkk, 2023).

Obesitas banyak terjadi pada anak-anak dan remaja berusia 5 hingga 19 tahun dengan angka kejadian meningkat dari 4% menjadi lebih dari 18% (WHO, 2021). Data pada tahun 2018, menyebutkan bahwa sekitar 21,8% anak usia di atas 18 tahun mengalami obesitas, dan 11,9% mereka berusia 5 hingga 12 tahun mengalami masalah obesitas. Sedangkan anak usia 5-12 tahun di Jawa Tengah memiliki angka kejadian obesitas sebesar 6% (Suharyoto dkk, 2021). Untuk angka kejadian obesitas pada remaja usia 16 hingga 18 tahun di Jawa Tengah meningkat sebanyak 3,7% (Kemenkes RI, 2018).

Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (energy intake) dengan energi yang digunakan (energy expenditure) (WHO, 2021). Peningkatan angka kejadian obesitas juga diikuti dengan peningkatan prevalensi komorbiditas, seperti peningkatan tekanan darah, aterosklerosis, hipertrofi ventrikel kiri, sumbatan jalan napas saat tidur (obstructive sleep apnea), asma, sindrom polistik ovarium, diabetes melitus tipe-2, perlemakan hati, abnormalitas kadar lipid darah (dislipidemia), dan sindrom metabolik (Rahim dkk, 20). Faktor lingkungan dan gaya hidup masih berperan dalam perkembangan obesitas, sehingga obesitas tidak sepenuhnya ditentukan oleh faktor genetik, pola makan dan aktivitas fisik. Penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan obesitas. Konsumsi makanan yang tinggi kalori dan rendah nutrisi serta kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan kalori dan pembakaran kalori, yang pada akhirnya dapat menyebabkan penumpukan lemak tubuh dan obesitas (Hanani dkk, 2021). Dampak obesitas terhadap kesehatan tidak terbatas pada penyakit fisik, tetapi juga dapat mengakibatkan masalah pada sosial dan ekonomi. Oleh karena itu, diperlukan tindakan pencegahan untuk menurunkan angka obesitas di Indonesia. Sebab, biaya upaya pencegahan lebih murah dibandingkan upaya pengobatan, dan penghematannya bisa ditanggung negara (Pertiwi & Niara, 2022).

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) merupakan pelaksanaan pengamalan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni budaya kepada masyarakat secara kelembagaan melalui metodologi ilmiah sebagai penyebaran Tri Dharma Perguruan Tinggi serta tanggung jawab yang luhur dalam usaha mengembangkan kemampuan masyarakat, sehingga dapat mempercepat laju pertumbuhan tercapainya tujuan pembangunan nasional (Lian, 2019). Pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada kurun waktu yang berbeda dan menggunakan kriteria sindrom metabolik yang berbeda. Berdasarkan data yang ditemukan pada Kemenkes 2020, beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai prevalensi anak dan remaja obes serta komorbiditas yang menyertai di Indonesia dan kecenderungan anak obesitas menjadi dewasa obesitas yang diperberat dengan kejadian obesitas pada orangtua, maka diperlukan tatalaksana dan pencegahan obesitas pada anak dan remaja.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Sabtu, 11 Mei 2024 dimulai pukul 10.00 sampai kegiatan selesai di gedung serbaguna desa Peleman, Gemolong, Kabupaten Sragen. Adapun sasaran penyuluhan berjumlah 30 peserta dan 20 kader kesehatan. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pemahaman materi berisi 10 pertanyaan. Kegiatan ini dilakukan sekali secara tatap muka langsung. Penyuluhan ini bertujuan untuk orang tua, anak, dan remaja dapat mengetahui informasi mengenai apa saja upaya dalam pencegahan obesitas sehingga dapat terhindar dari obesitas. Adapun metode evaluasi yang digunakan berupa kuesioner penilaian pemahaman materi penyuluhan pre dan post kegiatan.

JURNAL INDONESIA MENGABDI

<http://tahtamedia.co.id/index.php/jim>

Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan pembagian pretest, dilanjutkan dengan pemaparan materi menggunakan Power Point (PPT) mengenai tatalaksana dan pencegahan obesitas pada anak dan remaja, setelah itu dilakukan pembagian kuesioner post-test. Selain itu dilakukan pemutaran audio visual dan pembagian leaflet. Metode yang digunakan dalam program pemberdayaan obesitas melalui kegiatan pengabmas antara lain:

- Pembagian pre-test menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman anak dan remaja dalam pencegahan obesitas.
- Melakukan penyuluhan tentang pengetahuan dan pemahaman anak dan remaja terkait pengertian obesitas, klasifikasi kategori IMT, faktor penyebab obesitas, gejala obeitas, anjuran pola makan sehatn dan aktivitas fisik yang sesuai.
- Pre-test. Pengetahuan dan pemahaman anak dan remaja dalam pencegahan obesitas kegiatan dievaluasi ulang menggunakan kuesioner yang sama dengan pre-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat program kemitraan yang telah dilaksanakan dengan judul Tatalaksana dan Pencegahan Obesitas pada Anak dan Remaja di Desa Peleman Kecamatan Sragen, Kabupaten Sragen, sebagaimana dapat dilihat pada table sebagai berikut:

Tabel: Tatalaksana dan Pencegahan Obesitas.

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Baik	10	19,6	30	58,8
Sedang	11	21,5	16	31,3
Kurang	30	58,8	5	9,8
Total	51	100	51	100

Pada tabel terlihat bahwa tingkat pengetahuan obesitas menggunakan quesioner saat pre- test sebagian besar nilainya kurang 21% (30 orang), nilai sedang sebanyak 21,5% (11 orang), dan nilai baik sebanyak 19,6% (10 orang). Sedangkan hasil post-test setelah dilakukan pendidikan tentang tatalaksana dan pencegahan obesitas pada anak dan remaja, hasilnya meningkat nilai pengetahuan baik sebanyak 58,8 % (30 orang), sedang nilai sedang sebanyak 31,3 % (16 orang) dan yang mendapatkan nilai kurang ada 9,8 % (5 orang).

Evaluasi dilakukan pada hari Jumat tanggal 24 Mei 2024 secara langsung di masyarakat setelah di berikan buku panduan diet seimbang untuk merubah gaya hidup, pola makan, kebiasaan olah raga. 70% masyarakat sudah melakukan pola makan yang benar, dan 30 % masyarakat masih sulit melakukan hidup sehat. Berdasarkan hasil tersebut di atas menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan anak dan remaja setelah dilakukan penyuluhan tatalaksana dan pencegahan obesitas diketahui dari perbedaan rata-rata nilai pretest yakni 19,6% dan meningkat menjadi 58,8%.



Gambar 1. yang terjadi Penyuluhan Tatalaksana dan Pencegahan Obesitas Pada Anak dan Remaja

Obesitas yang terjadi pada anak dan usia remaja dapat terjadi karena banyak hal, baik secara genetik maupun karena faktor luar lainnya. Masalah kesehatan yang dihasilkan karena obesitas ini bervariasi, atau lebih

JURNAL INDONESIA MENGABDI

<http://tahtamedia.co.id/index.php/jim>

parah yaitu dapat menyebabkan penyakit jantung yang menyebabkan kematian mendadak. Oleh karena itu, perlu adanya informasi faktor-faktor apa saja yang menjadi penyebab obesitas pada anak (Hanum, 2023). Indonesia menghadapi tren peningkatan obesitas, menciptakan kebutuhan mendesak untuk strategi pencegahan berkelanjutan (Salsabila, 2023).

Usia remaja Tengah 14-17 tahun menjadi usia yang sangat penting untuk diperhatikan, karena pada masa ini pertumbuhan masih sangat pesat sehingga asupan gizi yang masuk juga harus diperhatikan (Hanum, 2023). Tujuan tatalaksana gizi lebih dan obesitas pada anak harus disesuaikan dengan usia dan perkembangan anak, penurunan berat badan mencapai 20% di atas berat badan ideal, serta pola makan dan aktivitas fisik yang sehat dapat diterapkan jangka panjang untuk mempertahankan berat badan tetapi tidak menghambat pertumbuhan dan perkembangan. Dampak obesitas mempengaruhi hampir setiap sistem organ di dalam tubuh. Obesitas terjadi karena ketidak-seimbangan antara asupan energi dengan keluaran energi, sehingga terjadi kelebihan energi yang selanjutnya disimpan dalam bentuk jaringan lemak (Salsabila, 2023).

Obesitas yang dialami oleh anak-anak dan remaja seringkali ditemukan di beberapa negara berkembang. Salah satu dari negara-negara tersebut ialah Indonesia. Di Indonesia, para remaja dengan kondisi obesitas biasanya mengalami *nutrition transition* karena peningkatan *underweight* dan diikuti oleh faktor *overnutrition* (Fatmawati dkk., 2022). Dengan demikian, perlu adanya tindakan pencegahan untuk menekan angka kejadian obesitas di Indonesia. Salah satu pencegahan yang dapat dilakukan ialah dengan melakukan upaya pemberian edukasi kepada individu yang berusia remaja tentang gaya hidup yang sehat dan menghindari hal-hal yang dapat berisiko menyebabkan obesitas. Pencegahan ini dapat dilakukan melalui kegiatan penyuluhan.

Pada tata laksana penyuluhan dalam rangka pencegahan obesitas, anak-anak dan para remaja di Desa Peleman Kecamatan Sragen, Kabupaten Sragen yang merupakan peserta penyuluhan diberikan beberapa pertanyaan dalam bentuk kuesioner melalui kegiatan *pre-test* untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan awal mereka terhadap obesitas dan beberapa risikonya sebelum dilaksanakan penyuluhan. Pada akhir pelaksanaan penyuluhan, peserta diberikan soal *post-test* dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar ukuran pengetahuan mereka setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata sebesar 58,8%. Hal ini berarti bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang obesitas, dampak, dan risikonya sebesar 58,8% atau sebanyak 30 orang telah memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang permasalahan kesehatan tersebut setelah kegiatan diberikan edukasi melalui kegiatan penyuluhan.

Obesitas pada seorang individu penting untuk diperhatikan, khususnya pada remaja. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Fatmawati dkk. (2022) bahwa remaja yang mengalami obesitas memiliki peluang sebesar 80% untuk mengalami obesitas pula pada saat usia dewasa. Lebih lanjut, remaja dengan obesitas juga memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami beberapa masalah kesehatan yang serius, seperti penyakit diabetes, asma, stroke, jantung, bahkan berisiko mengidap penyakit kanker. Obesitas juga melahirkan adanya stigma negatif di kalangan masyarakat sehingga hal tersebut dapat membawa dampak psikologis dan sosial pada remaja yang mengalami obesitas. Salah satu yang seringkali tersedi ialah adanya tindakan cacian dan dikucilkan oleh masyarakat di lingkungan remaja tersebut sehingga menyebabkan konsekuensi depresi pada psikologis remaja tersebut (Oktavia, 2019).

Adanya dampak dari obesitas pastilah perlu dicegah dengan solusi yang berperan dalam menekan risiko dari terjadinya obesitas tersebut. Salah satu yang dapat berperan ialah intervensi keluarga dalam tata laksana dan pencegahan obesitas pada anak-anak dan remaja. Lingkungan keluarga memiliki pengaruh yang begitu besar dalam menciptakan perilaku sehat seseorang melalui rutinitas sehari-hari dan perhatian yang diberikan orang tua (Bates et al., 2018). Menetapkan batasan pada aktivitas sedari dini, seperti menyusun jadwal makan sehat yang mencakup buah-buahan dan sayur-sayuran, serta mengurangi konsumsi makanan tinggi kalori dan minuman dengan pemanis buatan beserta pembiasaan anak untuk mengonsumsi sayur dan buah sejak dini dan menciptakan lingkungan keluarga yang sehat juga merupakan strategi yang penting dalam upaya pencegahan obesitas pada anak-anak dan remaja (Smith et al., 2020).

Upaya-upaya dalam menekan dan mencegah obesitas dapat melahirkan adanya peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang dilakukan melalui pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan, pencegahan penyakit, dan pemulihan kesehatan yang dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan,

baik oleh pemerintah, tenaga kesehatan, lembaga pendidik, maupun orang tua (Rafizar, 2018). Oleh karena itu, edukasi kesehatan tentang obesitas perlu dilakukan kepada anak-anak dan remaja secara berkelanjutan. Dengan demikian, perlu adanya kolaborasi yang baik dan berkesinambungan antara pemerintah, tenaga kesehatan, orang tua, dan lembaga pendidikan sehingga dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat bagi anak-anak dan remaja (Syifa & Djuwita, 2023).

KESIMPULAN

Terwujutnya Desa sehat binaan Poltekkes Surakarta dalam memberdayakan masyarakat dengan pendekatan pemasaran sosial melalui penyegaran pendidikan kesehatan pentingnya tetalaksana dan pencegahan obesitas dan harus ditindaklanjuti dengan pendampingan gizi oleh kader Kesehatan dan PKK di Desa Peleman. Saran bagi kader kesehatan adalah kader kesehatan menegur keluarga atau klien obesitas untuk memperhatikan atau pendampingan anak dan remaja obesitas, tanpa melupakan cara merawat fisik dan psikososial melalui olah raga, gizi seimbang. Saran untuk Keluarga merawat tubuh anggota keluarga yang obesitas atau kelebihan berat badan pada anak dan remaja harus dengan ilmu yang benar inilah perlunya memberikan pendidikan pada masyarakat. Saran untuk kami sebagai penulis dan pembaca cari data di masyarakat, dekatlah dengan masysrakat agar kita mengetahui keinginan dan kebutuhan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, N. V., Hutahaeen, S., Firmansyah, T., Nuryanta, M. R., Apriliana, V., Lestari, B. D., Saifulloh, M. H., & Junita, N. (2023). Pemberdayaan Lingkungan Dalam Pencegahan Obesitas Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid 19. *IKRA-ITH ABDIMAS*, 6(2), 168-175.
- Bates, C. R., Buscemi, J., Nicholson, L. M., Cory, M., Jagpal, A., & Bohnert, A. M. (2018). Links between the organization of the family home environment and child obesity: a systematic review. *Obesity reviews*, 19(5), 716-727.
- Fatmawati, T. Y., Ariyanto, A., & Efni, N. (2022). Edukasi Pencegahan Obesitas pada Siswa SMPN Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 188-194.
- Fauzan MR, Sarman, Rumaf F, Darmin, Tutu CG, Alkhair.(2023). Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja Menggunakan Media Komunikasi. *J Pengabdi Kpd Masy MAPALUS [Internet]*. 1(2 SE-Artikel):29
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola makan, aktivitas fisik dan genetik mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120-129.
- Hanum AM. (2023). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja. *Heal Tadulako J (Jurnal Kesehat Tadulako)*. 9(2):137–47.
- Kemenkes RI. (2022). Ayo Bersatu Kita Cegah Dan Obati Obesitas. Kemenkes [Internet]. 1–15. Available from: [https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/cEdQdm1WVXZuRXhad3FtVXduOW1WUT09/2024/03/Factsheet HOS 2022 \(1\).pdf](https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/cEdQdm1WVXZuRXhad3FtVXduOW1WUT09/2024/03/Factsheet HOS 2022 (1).pdf).
- Kemenkes, 2020, Riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2020, Kemenkes RI, Jakarta. Jakarta: Bumi Medika..
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Oktavia, S. N. (2019). Hubungan Kadar Vitamin D Dalam Darah Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SMA Pembangunan Padang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 1-11.
- Paskawati Adimuntja N, Akbar Nurdin. (2023). Perilaku Pencegahan Obesitas pada Mahasiswa Universitas Cenderawasih Obesity Prevention Behavior in Students of Cenderawasih University. *J Promot Prev [Internet]*. 6(2):218–29. Available from: <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>.
- Pertiwi Y, Niara SI. Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan: Studi Literatur.
- Pertiwi, Y., & Niara, S. I. (2022). Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan: Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 96-104.
- Rafizar. (2018). *Profil Kesehatan 2018*. Jambi: Dinas Kesehatan Provinsi Jambi.
- Salsabila L. (2023). Mewujudkan Keberlanjutan Program Gerakan Nusantara Tekan Obesitas (GENTAS) sebagai Pengendalian Obesitas : Tantangan dan Peluang di Era Modern. (December).
- Smith, J. D., Fu, E., & Kobayashi, M. A. (2020). Prevention and management of childhood obesity and its psychological and health

- comorbidities. *Annual review of clinical psychology*, 16(1), 351-378.
- Suharyoto, S., Purwacaraka, M., & Anaharotin, N. R. (2021). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Score Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Anak Sekolah Dasar Kelas 5 dan 6 di SDN 2 Bendilwungu Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan*, 4(03), 08-14.
- Syifa EDA, Djuwita R. (2023). Factors Associated with Overweight/Obesity in Adolescent High School Students in Pekanbaru City. *J Kesehat Komunitas*. 9(2):368–78.
- Telisa I, Hartati Y, Haripamili AD. 2014. Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Heal J. Unit Kerja Koordinasi (UKK) Nutrisi dan Penyakit Metabolik IDAI. Diagnosis, Tata Laksana dan Pencegahan Obesitas pada Anak dan Remaja. Ikat Dr Anak Indones*. 10.
- WHO. (2021). Obesity and Overweight. World Health Organization.