

EDUKASI PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA DI POSYANDU REMAJA KELURAHAN SELAMAT KOTA JAMBI

Solihin Sayuti¹, Puspita Sari², Ade suryaman¹

¹Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Jambi, Jambi

²Jurusan Kesehatan Masyarakat, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi, Jambi

*e-mail: Solihin.sayuti91@poltekkesjambi.ac.id puspita.sari@unja.ac.id

Abstract

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood, this triggers the emergence of complex health problems in adolescents as a result of the risky behavior they engage in. Technological progress in the world is very rapid, including in Indonesia, with rapid technological developments, adolescent problems in Indonesia are also developing. There are positive things and also negative things in various big cities in Indonesia, around 20 to 30 percent of teenagers admit to having had sex. Youth Posyandu is a form of Community Resource Health Effort (UKBM) which is managed and organized by, for and with the community including teenagers in implementing health development to improve the health status and healthy living skills of teenagers. The aim of this community service is to increase the role of teenagers in preventing obesity. The method used is education about preventing obesity in adolescents. This service was carried out at the Youth Posyandu, Selamat Village, Jambi City with a target number of 30 teenagers. Activities are carried out in a pre-test stage, an education and discussion implementation stage and an evaluation stage with a post-test. PkM activities with pre-test scores obtained with the average comparison score between pre-test and post-test was 2.50. There were also 25 respondents whose knowledge increased, 3 respondents whose knowledge remained unchanged and 2 respondents whose knowledge decreased. The results of the bivariate analysis test with the Wilcoxon T-Test on Pre-test and Post-Test respondents. The results of data testing show a p value = 0.000 < 0.05, so it can be concluded statistically that there is a significant difference in knowledge between knowledge before and after education.

Keywords: Education, Adolescents, Obesity, Knowledge

Abstrak

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, hal ini memicu munculnya masalah kesehatan yang kompleks pada remaja akibat dari perilaku berisiko yang mereka lakukan. Kemajuan teknologi di dunia sangat begitu pesat termasuk di Indonesia, dengan perkembangan teknologi yang pesat maka berkembang juga permasalahan remaja di Indonesia. Ada yang menjurus ke hal positif dan juga ke hal yang negatif di berbagai kota besar di Indonesia, sekitar 20 hingga 30 persen remaja mengaku pernah melakukan hubungan seks. Posyandu remaja merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumber Daya Masyarakat (UKBM) yang dikelola dan diselenggarakan dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat termasuk remaja dalam penyelenggaraan pembangunan kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan keterampilan hidup sehat remaja. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan peran remaja dalam pencegahan obesitas. Metode yang dilakukan adalah edukasi tentang pencegahan obesitas pada remaja. Pengabdian ini dilakukan di Posyandu Remaja Kelurahan Selamat Kota Jambi dengan jumlah sasaran 30 remaja. Kegiatan dilakukan dengan tahap pre test, tahap pelaksanaan edukasi dan diskusi serta tahap evaluasi dengan post test. Kegiatan PkM dengan perolehan nilai pre-test dengan nilai rerata perbandingan antara pre-test post-test adalah 2,50. Terdapat juga 25 responden yang meningkat pengetahuannya, 3 responden yang tetap pengetahuannya dan 2 responden yang menurun pengetahuannya. Hasil uji analisis bivariat dengan Wilcoxon T-Test pada responden Pre-tes dan Post-Tes hasil pengujian data menunjukkan nilai p = 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan secara statistik terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi

Kata kunci : Edukasi, Remaja, Obesitas, Pengetahuan

1. PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (2000) Obesitas adalah penumpukan lemak berlebih dalam jangka panjang akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi. Pada tahun 2025 Organisasi kesehatan Dunia (WHO) sudah menetapkan target akan mengembalikan prevalensi angka obesitas seperti pada tahun 2010, namun sampai saat ini angka prevalensi obesitas masih tinggi. (Hamzah & B, 2020)

Obesitas adalah suatu keadaan dimana tubuh mengalami berat badan yang berlebih yang diukur dari beberapa pengukuran. Obesitas dapat ditandai dengan adanya penumpukan lemak di jaringan subkutan tubuh (di bawah kulit), di sekitar organ, bahkan terkadang di jaringan organ tersebut. Indeks massa tubuh atau BMI yang dihitung dengan membagi berat badan dengan tinggi badan dapat digunakan untuk menentukan apakah seseorang mengalami obesitas. Konsumsi makanan yang memiliki sumber energi dan lemak yang tinggi dapat menyebabkan energi yang masuk kedalam tubuh menjadi tinggi, dan kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan oleh tubuh serta gaya hidup yang kurang baik dapat menyebabkan pengeluaran energi menjadi lebih rendah. (Kemenkes RI, 2012)

Indonesia kini menghadapi dua krisis pada gizi yaitu gizi kurang dan gizi lebih (*overweight* dan obesitas). Kegemukan dan obesitas terutama terjadi karena dalam jangka waktu yang lama asupan energi tubuh dan pengeluaran energi harian tidak seimbang yang disebabkan dengan kebiasaan makan seseorang. Ketidakseimbangan asupan energi ini menyebabkan penimbunan lemak yang berlebihan di jaringan adiposa, hal ini tentu sangat berbahaya karena penimbunan lemak dapat meningkatkan beberapa resiko komplikasi kesehatan seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dislipidemia, penyakit kardiovaskular, penyakit jantung dan kanker. Jika terus diabaikan, obesitas tidak hanya dapat menyebabkan banyak komplikasi masalah kesehatan tetapi juga dapat menyebabkan masalah emosional dan sosial. (Access et al., 2022)

Menurut hasil indeks RPJMN 2015 hingga 2019, 13,5% orang dewasa di Indonesia yang berusia 18 tahun ke atas mengalami obesitas, 28,7% memiliki IMT 25 atau lebih, dan 15,4% memiliki IMT 27 atau lebih tinggi. Anak-anak berusia 5 hingga 12 tahun yang mengalami obesitas 10,8% dan kelebihan berat badan 18,8% tumbuh menjadi 20,7%, dan mereka yang mengalami obesitas dengan BMI 25 atau lebih meningkat menjadi 33,5%. (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Obesitas saat ini masih menjadi masalah kesehatan bagi anak-anak dan dewasa karena prevalensi obesitas saat ini masih terus meningkat. Dampak buruk yang akan muncul akibat prevalensi obesitas yang sangat tinggi seperti munculnya berbagai penyakit terutama penyakit seperti hipertensi, penyakit kardiovaskular, dan kanker masih menjadi masalah kesehatan yang serius di Indonesia. Ketika obesitas berkembang di masa dewasa, hal itu meningkatkan faktor risiko penyakit tidak menular seperti diabetes tipe 2, kanker, dan beberapa penyakit kardiovaskular lainnya, sehingga berdampak negatif pada kesehatan dan kematian pada usia dini akibat kenaikan berat badan. (Safitri & Rahayu, 2020)

Untuk mencegah terjadinya peningkatan obesitas pada remaja perlu diketahui faktor resiko yang berkaitan dengan obesitas. Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas pada remaja salah satunya yaitu, asupan tinggi makanan tinggi lemak dan gula. Kemudian perubahan gaya hidup yang tidak sehat yang terjadi pada remaja, kurangnya aktifitas fisik, pola makan, dan kemajuan di bidang sosial ekonomi.

Selain itu, tingkat pengetahuan gizi seseorang juga dapat menjadi faktor penyebab terjadinya obesitas hal ini dikarenakan pemilihan makanan yang kurang baik serta kurangnya pengetahuan tentang gizi yang berdampak pada munculnya masalah gizi yang kemudian berdampak pada status gizi. Status gizi seseorang dapat ditentukan dari pola makannya. Menu makanan yang seimbang, alami,

dan sehat adalah landasan dari pola makan yang sehat. (Sineke et al., 2022)

Selain dari beberapa faktor diatas asupan makan pada seseorang juga salah satu penyebab obesitas. Salah satunya asupan energi dan asupan karbohidrat. Penimbunan pada jaringan lemak didalam tubuh disebabkan karena energi yang dikonsumsi oleh tubuh tidak digunakan secara efektif. Kelebihan kalori didalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak, namun obesitas akan terjadi jika kalori yang disimpan secara terus menerus yang kemudian akan mengakibatkan terjadinya produksi lemak. Karbohidrat berperan penting dalam memenuhi kebutuhan energi pada tubuh sehingga asupan karbohidrat yang berlebihan juga berpengaruh dalam terjadinya obesitas. (Peralta-argomeda et al., 2016)

2. METODE

Pendekatan awal dilakukan melalui sharing dengan mitra yakni Puskesmas Putri Ayu terkait kegiatan yang dilakukan. Kegiatan tersebut dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran situasi yang ada pada mitra sehingga dapat dibuat sebuah perencanaan untuk mengatasi permasalahan tersebut.

edukasi yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan obesitas kegiatan Pengabdian ini dilakukan di posyandu remaja kelurahan selamat bulan Mei 2024. Tempat kegiatan ini dipilih berdasarkan analisis situasi.

Sasaran kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini yaitu remaja . Metode kegiatan PkM ini adalah memberikan materi dan edukasi secara langsung kepada remaja, kooperatif learning, dibantu dengan Power Point, LCD, Laptop, leaflet

Tahap-tahap dalam pelaksanaan pengabdian ini dapat dilakukan sebagai berikut: Tahap pertama (1) mempersiapkan materi, leaflet, power point, LCD, pengeras suara, membagikan soal untuk pre-test untuk mengetahui pengetahuan remaja. Tahap kedua (2) pelaksanaan edukasi dan tentang pencegahan obesitas , dengan materi sebagai berikut: 1). Pengertian dan pencegahan obesitas (3) evaluasi hasil kegiatan dilakukan untuk menilai pengetahuan sntri setelah dilaksanakan edukasi dengan memberikan pertanyaan (post-test).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Posyandu remaja terletak di Kelurahan Selamat Kota Jambi yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Berdasarkan uraian kegiatan yang telah dilaksanakan maka diperoleh hasil edukasi pencegahan obesitas Sebelum dilakukan uji statistik, maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan uji statistik *Shapiro Wilk*.

Tabel 1
 Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.
Pengetahuan remaja pre-test	0,902	30	0,009
Pengetahuan remaja post-test	0,909	30	0,014

Sumber: Data Primer terolah tahun 2024

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa hasil uji statistik *Shapiro-Wilk* diperoleh nilai pengetahuan remaja dalam pencegahan obesitas baik pada saat *pre-test* maupun *post-test*, lebih kecil dari 0,05. Artinya bahwa data pengetahuan remaja pada saat *pre-test* dan *post-test* terdistribusi tidak normal. Oleh sebab itu, pengujian uji beda statistiknya menggunakan *wilcoxon*.

Tabel 2
 Rata-rata Nilai Pengetahuan Pre-test dan Post-test

Variabel	Perlakuan		Rata-rata Nilai Pengetahuan Pre-test dan Post-test			Selisih
			Mean	Std. Deviation	Min – Max	
Pengetahuan Remaja	Edukasi Pencegahan Obesitas	Pre-test	5,43	1,305	2– 7	2,27
		Post-test	7,70	1,860	4 – 10	

Sumber: Data Primer terolah tahun 2024

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa diperoleh nilai *mean* yang berbeda antara pengetahuan *pre-test post-test*. hasil menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi mengalami peningkatan sebanyak 2,27 point. Dengan rerata sebelum intervensi sebanyak 5,43 point dan sesudah intervensi sebanyak 7,70 poin.

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Pengetahuan (*Post Test*) test Pemberdayaan remaja sebagai *peer educator* Dalam perilaku hidup bersih dan sehat Di pondok pesantren irsyadul ibad

Tingkat Pengetahuan	<i>Post-Tes</i>	
	Frekuensi	Persentase (%)
Meningkat	25	83
Tetap	2	7
Menurun	3	10
Total	30	100

Sumber: Data Primer terolah tahun 2024

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 responden setelah diberikan edukasi terdapat 25 (83%) responden yang meningkat pengetahuannya, 2 (7%) responden yang tetap pengetahuannya dan 3 (10%) responden yang menurun pengetahuannya.

Tabel 4
Hasil perbandingan tingkat pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Nilai Z	Nilai p
Post-Test	-4,454	0,000

Sumber: Data Primer terolah tahun 2024

Berdasarkan tabel 4 dengan uji analisis dengan *Wilcoxon T-Test* pada responden *Pre-tes* dan *Post-Tes* hasil pengujian data menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan secara statistic terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.



Kegiatan Pengukuran Tinggi Badan



Pemberian Materal Edukasi



Kegiatan PkM dilaksanakan dengan metode pelatihan dan tanya jawab kepada remaja, kegiatan ini berjalan dengan lancar dan kegiatan ini dibantu oleh anggota tim PkM dan 5 mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan, serta Pemegang program Remaja Puskesmas Putri Ayu. Sasaran remaja. Metode edukasi yang dilakukan dengan alat bantu Power Point yang disertai dengan gambar-gambar membuat remaja sangat cepat atau mudah memahaminya. Hasil kita ini bisa kita lihat dari fokus dan antusias remaja saat penyampaian materi dan sesitanya jawab. Materi yang disampaikan merupakan hal sedang mereka alami.

Hasil kegiatan PkM memberikan dampak yang positif bagi remaja sesuai tabel 4 dan gambar 1, terdapat peningkatan pengetahuan remaja dengan nilai *pre-test* dengan nilai rerata perbandingan antara *pre-test post-test* adalah 2,27. Terdapat juga 25 (83%) responden yang meningkat pengetahuannya, 2 (7%) responden yang tetap pengetahuannya dan 3 (10%) responden yang menurun pengetahuannya. Hasil uji analisis bivariat dengan *Wilcoxon T-Test* pada responden *Pre-tes* dan *Post-Tes* hasil pengujian data menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan secara statistic terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Kegiatan PkM ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan Adhania (2018) bahwa adanya peningkatan prevalensi penyakit tidak menular (PTM) pada tahun 2013, 2014, dan 2015 terdapat peningkatan yang diantaranya adalah penyakit metabolic. Hal ini dapat di cegah dengan adanya tindakan preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif. Tindakan promotif yaitu dengan cara mempromosikan program kesehatan pemerintah seperti PHBS.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Pelaksanaan Edukasi meningkatkan pemahaman pemahaman remaja dalam perilaku hidup bersih dan sehat
2. Perlu adanya konsistensi dalam melakukan perilaku hidup bersih dan sehat
3. Perlunya sosialisasi dan pemantauan secara terus menerus oleh tenaga puskesmas mengenai perilaku hidup bersih dan sehat

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan pula kepada Puskesmas Putri Ayu dan Posyandu Remaja Kelurahan Selamat Kota Jambi atas kerjasama dan kepercayaannya untuk bekerja sama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Access, O., Qatrunnada, R. D., & Direct, S. (2022). Faktor Penyebab Kejadian Kelebihan Berat Badan dan Obesitas pada Anak-anak dan Dewasa Factors that Cause Overweight and Obesity in School-Age Children and Adult. *Media Gizi Kesmas*, 2–6.
- Hamzah, S. R., & B, H. (2020). Gerakan Pencegahan Stunting Melalui Edukasi pada Masyarakat di Desa Muntoi Kabupaten Bolaang Mongondow. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 1(4), 229–235. <https://doi.org/10.36596/jpkmi.v1i4.95>
- Kemendes RI. (2012). Profile Kesehatan Indonesia. In *Ministry of Health Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Epidemi Obesitas. In *Jurnal Kesehatan* (pp. 1–8).
- Peralta-argomeda, J., Huamantincó-araujo, A., Luz Yolanda Toro Suarez, Pimentel, H. F., Quispe Phocco, R. F., Roldán-Pérez, G., Estudiantes, V. De, Gustavson, S. S., Cosme, L. A., Trama, F. A., Ayala R., A., Ambrosio, E. S., Vasquez, M., Luz Yolanda Toro Suarez, Cepeda, J. P., Pola, M., Zuleta, C., González, C., Luz Yolanda Toro Suarez, ... Villanueva, I. (2016). HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ENERGI, KARBOHIDRAT, PROTEIN, DAN LEMAK TERHADAP OBESITAS SENTRAL PADA ORANG DEWASA DI DESA KEPUHARJO, KECAMATAN CANGKRINGAN, YOGYAKARTA. *Ucv*, 1(02), 0–116.
- Safitri, D. E., & Rahayu, N. S. (2020). Determinan Status Gizi Obesitas pada Orang Dewasa di Perkotaan: Tinjauan Sistematis. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 5(1), 1–15. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v5i1.4853>
- Sineke, J., Robert, D., Harikedua, V., Makaminang, M. A., & Ligawa, F. (2022). Pengetahuan Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Kabupaten Bolaang Mongondow Timur Nutrition Knowledge and Physical Activity With Obesity in Adults in Kotabunan Village , Kotabunan District , Bolaang. *E- Prosiding Semnas*, 1(2), 168–176.