

PENYULUHAN CARA MENCEGAH OBESITAS PADA REMAJA DENGAN POLA MAKAN YANG SEHAT

Rosyda Dianah¹⁾, Endah Ayu Andari²⁾, Elvira Anjani Putri³⁾, Cahya Chita Dwinanti⁴⁾,
Diassyifa Naqwa Nafisah⁵⁾

^{1,2,3,4,5}Sekolah Vokasi, IPB University, Jawa Barat
e-mail: rosydadianah@apps.ipb.ac.id

Submit : 05/08/2022 | Accept : 16/09/2022 | Publish: 30/09/2022

Abstract

Indonesian teenagers are currently facing nutritional problems, one of it is obesity that will be serious problem because it will continue into adult. The long-term effects of obesity are respiratory problems, joint disorders and increases risk of degenerative diseases (hypertension, diabetes mellitus, heart disease). One of the causes of obesity in teenagers is wrong eating habits, including preferring junk food, packaged food and drinks, and lack consumption of fruit and vegetables. The aim of this activity is provides education about the importance of implementing a healthy diet to prevent obesity among teenagers. This counseling is carried out by lecturers and students of the Food Service and Nutrition Industry Management, IPB Vocational School, online via zoom, attended by 1 teacher and 47 students at SMP PGRI 5 Bogor. The stages of the activity are filling out the pre-test, presenting the material, implementing games, filling out the post-test. The results of the counseling show that the post-test results have increased compared to the pre-test results of 7.3% so it can be concluded that there has been an increase in the cognitive of the counseling participants about implementing a healthy diet to prevent obesity and is expected to help reduce the incidence of obesity with providing an interesting knowledge about obesity in an interesting and clear way to resolve that problem, how to deal with obesity properly and correctly, and how to live with healthy diet and healthy lifestyle.

Keywords: Counseling, Healthy diet, Obesity, Teenagers

Abstrak

Remaja Indonesia saat ini menghadapi masalah gizi, salah satunya adalah obesitas yang akan menjadi masalah yang serius karena akan berlanjut hingga dewasa. Dampak jangka panjang obesitas diantaranya gangguan pernafasan, gangguan persendian dan meningkatnya resiko terkena penyakit degeneratif (Hipertensi, diabetes mellitus dan penyakit jantung). Salah satu penyebab obesitas pada remaja adalah kebiasaan pola makan yang salah diantaranya lebih memilih junk food, makanan dan minuman kemasan, serta kurangnya konsumsi buah dan sayur. Tujuan dilaksanakan kegiatan ini adalah memberikan edukasi mengenai pentingnya menerapkan pola makan yang sehat untuk mencegah terjadinya obesitas pada kalangan remaja. Penyuluhan dilakukan oleh dosen dan mahasiswa program studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi Sekolah Vokasi IPB secara online (zoom) diikuti 1 orang guru dan 47 orang siswa/i SMP PGRI 5 Bogor. Tahapan kegiatan yaitu pengisian pre-test, pemaparan materi, pelaksanaan games, pengisian post-test. Hasil penyuluhan menunjukkan hasil post-test mengalami peningkatan dibandingkan hasil pre-test sebesar 7,3% sehingga dapat disimpulkan telah terjadi peningkatan kognitif dari peserta penyuluhan tentang menerapkan pola makan yang sehat untuk mencegah terjadinya obesitas pada dan diharapkan dapat membantu mengurangi kejadian obesitas melalui memberikan pengetahuan mengenai penjelasan obesitas secara menarik dan jelas, cara menghadapi obesitas secara baik dan benar, serta cara menjalankan pola makan dan hidup sehat.

Kata Kunci: Obesitas, Penyuluhan, Pola Makan Sehat, Remaja

PENDAHULUAN

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 menjadi masalah di berbagai belahan dunia dimana prevalensinya meningkat dengan cepat, baik di negara maju maupun negara berkembang. Terjadinya peningkatan obesitas di seluruh dunia memiliki dampak penting pada gangguan kesehatan dan penurunan kualitas hidup. Obesitas memiliki kontribusi penting terhadap kejadian penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus tipe 2, kanker, osteoarthritis, dan sleep apnea di seluruh dunia (Seidell dan Halberstadt, 2015).

Prevalensi overweight dan obesitas di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun telah meningkat secara dramatis dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2007-2018 menunjukkan adanya peningkatan prevalensi obesitas sentral pada umur diatas 15 tahun yaitu sebesar 18,8% (2007), 26,6% (2013), dan 31% (2018). Di Indonesia, prevalensi status gizi pada remaja umur 16-18 tahun 2018 yang mengalami overweight yaitu sebesar 9,5% dengan Provinsi tertinggi di Papua (13,5%), Kalimantan Timur (12,9%), dan DKI Jakarta (12,8%). Sedangkan prevalensi status gizi pada remaja umur 16-18 tahun 2018 yang mengalami obesitas yaitu sebesar 4% dengan Provinsi tertinggi di DKI Jakarta (8,3%), Bangka Belitung (6,3%) dan DI Yogyakarta (6,2%).

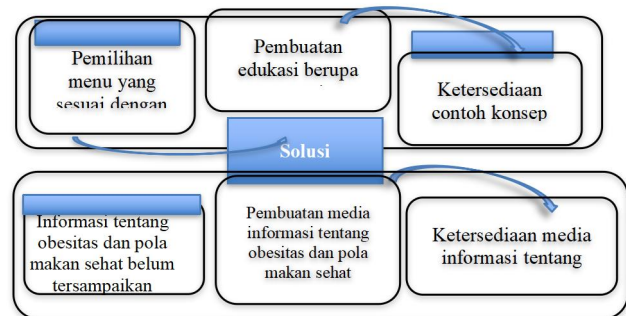
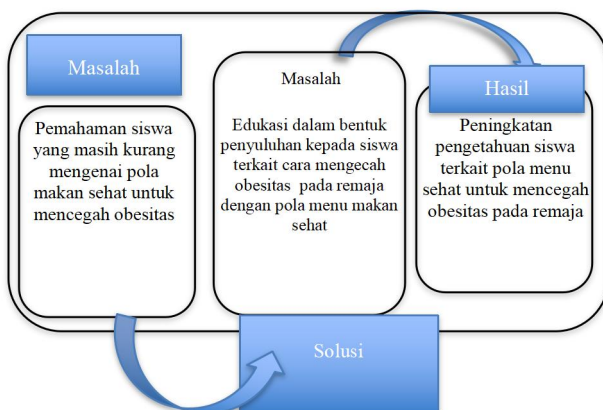
Adanya perubahan gaya hidup yang menjurus ke westernisasi dan sedentary di Indonesia, terutama di kota-kota besar yakni pada perubahan pola makan atau konsumsi masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, tinggi lemak dan kolesterol, terutama terhadap penawaran makanan siap saji (fast food) yang berdampak meningkatkan risiko obesitas. Kebiasaan mengkonsumsi fast food merupakan faktor yang berhubungan secara signifikan dengan kejadian obesitas pada remaja (Hafid dan Hanapi, 2019). Oleh karena itu, edukasi tentang pemilihan pola makan sehat bagi remaja sangatlah penting. Masalah yang sering muncul adalah ketidaktahuan terhadap menu menu yang sehat bagi tubuh dan dapat mencegah obesitas pada remaja.

Kejadian dan kegemukan obesitas pada remaja menjadi masalah yang serius, karena akan berlanjut hingga usia dewasa. Kementerian Kesehatan dalam menyikapi hal tersebut sesuai kewenangan, tugas pokok dan fungsinya membuat buku Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) guna pengendalian obesitas. Panduan pengendalian obesitas ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam melaksanakan program GERMAS khususnya pengendalian obesitas bagi remaja di Indonesia (Kemenkes RI, 2017). Oleh karena itu, kami mengadakan edukasi berupa penyuluhan mengenai bagaimana cara mencegah obesitas pada remaja dengan melihat kondisi obesitas di kalangan remaja yang sering memakan makanan junk food dan siap saji. Sehingga berdasarkan masalah tersebut, kami tertarik untuk melakukan penyuluhan dengan judul: “Cara Mencegah Obesitas Pada Remaja Dengan Pola Makan Yang Sehat”.

METODE KEGIATAN

Kegiatan penyuluhan ini meliputi tahap perencanaan atau persiapan kegiatan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi/pelaporan kegiatan. Tahap perencanaan meliputi identifikasi masalah untuk menentukan materi dan media penyuluhan, penentuan sasaran dan lokasi kegiatan, penentuan tujuan kegiatan, komunikasi dengan pihak sekolah serta persiapan media dan alat-alat yang dibutuhkan untuk pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Persiapan oleh dosen dan tim panitia dari Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi Sekolah Vokasi IPB University.

Penyuluhan dilakukan Senin 14 Maret 2022 dihadiri 1 orang guru pendamping dan 40 orang siswa kelas 7 SMP PGRI 5 Kota Bogor secara online dengan media zoom. Alat yang digunakan adalah handphone, laptop, power point materi penyuluhan. Kegiatan penyuluhan terdiri atas pengisian kuesioner pre-test, penyampaian materi, games, dokumentasi, dan pengisian kuesioner post-test online. Semua kegiatan didokumentasikan sebagai bukti pelaksanaan kegiatan. Tahap akhir kegiatan adalah penyusunan laporan kegiatan yang berisi semua tahap kegiatan mulai perencanaan atau persiapan kegiatan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi atau pelaporan kegiatan pengabdian. Diagram pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dapat dilihat pada Gambar 1



Gambar 1. Diagram metode pelaksanaan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan mengambil judul tentang cara mencegah obesitas pada remaja dengan pola makan yang sehat berdasarkan hasil identifikasi masalah yang dipaparkan sebelumnya. Penyuluhan kesehatan adalah gabungan berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan, di mana individu, keluarga, kelompok atau masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat, tahu bagaimana caranya dan melakukan apa yang bisa dilakukan, secara perseorangan maupun secara kelompok dan meminta pertolongan bila perlu. Tujuannya dari penyuluhan atau pendidikan kesehatan yaitu tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, kelompok dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

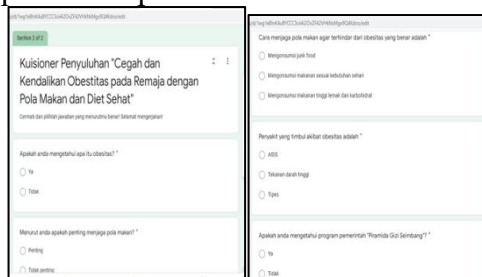
Kegiatan penyuluhan kesehatan tidak lepas dari media karena melalui media pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan dipahami, sehingga sasaran dapat mempelajari pesan tersebut sampai memahaminya sehingga mampu memutuskan untuk mengadopsinya ke perilaku yang positif. Menurut Notoatmodjo (2014), media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi

yang tersedia yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronik (TV, radio, komputer, dan sebagainya) dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang akhirnya diharapkan adanya perubahan perilaku ke arah positif atau lebih baik. Kegiatan penyuluhan diawali dengan kegiatan persiapan. Persiapan yang dilakukan diantaranya persiapan materi yang dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Materi Penyuluhan (PPT dan Video Edukasi)

Persiapan kegiatan yang dilakukan meliputi persiapan materi penyuluhan, pembuatan video edukasi tentang obesitas, pembuatan instagram yang diisi dengan template isi dari materi penyuluhan, pembuatan kuesioner pre dan post test, persiapan media zoom meetings dan peralatan pendukung penyampaian materi secara online. Video penyuluhan berisi beberapa materi tentang obesitas dan cara menyusun menu sehat dan bergizi seimbang. Video dibuat sendiri oleh tim penyuluhan. Kuesioner pre dan post test dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Media Penyuluhan (Kuesioner Pre-Test dan Post-Test)

Tahap selanjutnya setelah persiapan adalah pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Kegiatan pelaksanaan penyuluhan meliputi pengisian kuesioner pre-test online,

penyampaian materi, games, dan pengisian kuesioner post-test online. Pre-test diberikan sebelum penyuluhan, hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta mengenai materi yang akan disampaikan, Fungsi pre-test untuk melihat efektifitas penyuluhan. Sementara post-test diberikan setelah pemberian materi penyuluhan dengan tujuan untuk mengetahui sampai dimana pemahaman peserta terhadap materi penyuluhan setelah materi tersebut dijelaskan. Pengisian kuesioner pre-test dilakukan sebelum materi penyuluhan disampaikan kepada peserta penyuluhan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta terkait cara mencegah obesitas pada remaja dengan pola makan yang sehat. Kuesioner pre-test dan post-test ini berisi 10 pertanyaan pilihan ganda dan diisi secara online melalui google form yang sudah disediakan.

Kegiatan penyuluhan dilanjutkan dengan pemaparan materi penyuluhan terkait cara mencegah obesitas pada remaja dengan pola makan yang sehat. Materi penyuluhan ini menjelaskan tentang cara mencegah obesitas terutama pada kalangan remaja dengan memperhatikan pola makan yang sehat. Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan atau abnormal yang dapat mengganggu kesehatan. Pencegahan obesitas ini penting dilakukan, terutama pada kalangan anak-anak. Jika obesitas tidak dicegah dapat menyebabkan risiko koinsidensi persentase lemak tubuh yang tinggi dengan tekanan darah tinggi.

Kejadian tingginya tekanan darah diastolik lebih banyak terjadi pada subjek dengan persentase lemak tubuh yang tinggi. Angka persentase lemak tubuh menunjukkan jaringan adiposa sebagai hasil timbunan surplus energi dalam bentuk trigliserida jaringan yang apabila berlebihan, akan diambil oleh hati (Sudargo, et.,al, 2016). Selain materi definisi obesitas, terdapat materi yang

menjelaskan mengenai pengaruh obesitas pada remaja, faktor pemicu obesitas, dan cara mencegah obesitas dengan 1R 3M. Materi pengaruh obesitas, faktor pemicu obesitas dan pencegahan obesitas dapat dilihat pada Figur 4.



Gambar 4. Materi Pengaruh Obesitas, Faktor Pemicu Obesitas dan Pencegahan Obesitas

Penyuluhan ini juga menyampaikan materi mengenai perhitungan IMT dan standar AKG pada remaja. Selain itu, terdapat penjelasan mengenai pola makan seimbang. Cara mengatur pola makan seimbang ini dengan menggunakan konsep piramida gizi seimbang dan konsep isi piringku. Contoh menu makan dengan penerapan konsep isi piringku yaitu nasi putih (sumber karbohidrat), gulang nangka dan telur (sumber protein nabati dan hewani), pepaya (sumber vitamin dan mineral, dan air. Materi pengaturan pola makan dengan piramida gizi, konsep isi piringku dan anjuran asupan makan dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Materi Pengaturan Pola Makan dengan Piramida Gizi, Konsep Isi Piringku dan Anjuran Asupan Makan

Pemaparan materi juga didukung dengan video animasi yang di unggah di instagram sebagai salah satu media yang

digunakan untuk menyampaikan materi penyuluhan. Video ini berisi penjelasan singkat mengenai obesitas dan cara mengatur pola makan yang sehat. Selanjutnya adalah pengisian kuesioner post-test yang pertanyaannya sama dengan pre-test. Hasil pengisian kuesioner pre-test dan post-test dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan berdasarkan hasil pengisian kuesioner pre-test dan post-test

Pertanyaan	Pre-test	Post-test	Peningkatan Pengetahuan (%)
	Benar (%)	Benar (%)	
Definisi Obesitas	90	100	10
Pentingnya Menjaga Pola Makan	100	100	0
Cara Menjaga Pola Makan agar Terhindar dari Obesitas	93	97	4
Penyakit yang timbul akibat obesitas	93	93	0
Pengetahuan tentang Piramida Gizi Seimbang	72	93	21
Faktor Penyebab Obesitas	10	34	24
Cara Mengukur dan Mengetahui Tingkat Obesitas	76	86	10
Cara Mengukur dan Mengetahui Tingkat Obesitas	76	86	10
Makanan yang Harus dihindari Penderita Obesitas	97	100	3
Cara Mencegah Obesitas	100	97	-3
Cara Mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT)	41	45	4

Rata-rata peningkatan pengetahuan 7,3

Berdasarkan Tabel 1, hasil penyuluhan menunjukkan bahwa hasil post-test para peserta mengalami rata-rata peningkatan nilai sebesar 7,3 % dibanding hasil pre-test sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan peningkatan kognitif dan antusiasme dari peserta penyuluhan. Penyuluhan merupakan salah satu bentuk pendidikan gizi. Pendidikan kesehatan identik dengan penyuluhan kesehatan karena, keduanya berorientasi kepada perubahan perilaku yang diharapkan yaitu perilaku sehat sehingga mempunyai kemampuan mengenal kesehatan diri, keluarga dan kelompok

dalam meningkatkan kesehatan. Menurut (Notoatmodjo, 2018) pendidikan kesehatan adalah sebuah upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan-tindakan untuk memelihara, dan meningkatkan taraf kesehatannya.

Pada pertanyaan pertama menunjukkan sebaran siswa 100% sudah memahami pada aspek pengetahuan pengertian dari obesitas. Akan tetapi penelitian Sukma dan Margawati (2014) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dan sikap dalam memilih makanan jajanan dengan obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Brebes. Wawan (2011) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu faktor internal yang terdiri dari pendidikan, pekerjaan, dan umur. Faktor eksternal yaitu faktor lingkungan dan sosial budaya. Kegemukan dan obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang berisiko bagi kesehatan. Kegemukan dan obesitas merupakan faktor risiko terjadinya penyakit kronis seperti diabetes, jantung dan kanker (Mokdad et al., 2003).

Pertanyaan kedua dapat diketahui bahwa 100% peserta dapat menjawab dengan benar soal pre-test maupun post-test. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada perubahan hasil antara sebelum dilakukannya penyuluhan dan sesudah dilakukannya penyuluhan karena siswa sebagian besar sudah mengetahui menjaga pola makan itu penting. Mempertahankan status gizi yang seimbang merupakan hal yang sangat penting, terlebih di masa ketika sistem kekebalan tubuh harus kuat seperti pada saat ini. Menjaga pola makanan adalah sumber dukungan imun yang baik, waktu perencanaan untuk makan, jumlah nutrisi makanan, besar porsi dan memiliki batasan waktu makan. Pola makan adalah cara atau usaha dalam

mengatur jumlah dan ragam makanan melalui informasi gambaran dengan maksud meliputi memelihara dan mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu proses kesembuhan penyakit. Pola makanan remaja umumnya sangat bervariasi serta dengan jumlah sedikit dan di konsumsi tidak lengkap setiap kali makan. Penelitian Kurdanti, et al. (2015) menunjukkan bahwa persentase frekuensi konsumsi fast food kategori sering, lebih banyak ditemukan pada remaja kelompok obesitas (61,1% vs 38,9%). Frekuensi fast food yang semakin sering berisiko 2,47 kali mengalami obesitas dibandingkan yang jarang mengkonsumsi fast food (kurang dari 4 kali sebulan).

Hasil penilaian untuk pertanyaan ketiga dapat diketahui bahwa soal pretest dijawab dengan benar sebanyak 93% dan untuk soal post test sebanyak 97%, dengan kenaikan sebanyak 4%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan antara sebelum dilakukannya penyuluhan dan sesudah dilakukannya penyuluhan mengenai cara menjaga pola makan agar terhindar dari obesitas. Pola makan merupakan cara untuk mengatur kuantitas makanan jenis, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan, psikologi, pencegahan serta proses penyembuhan sakit. Kebiasaan makan yang baik selalu merepresentasikan pemenuhan gizi yang optimal (Kemenkes RI, 2014). Pola makan yang baik harus memenuhi makronutrien serta mikronutrien dalam porsi yang sesuai, agar dapat memenuhi asupan gizi yang seimbang serta menurunkan risiko gizi lebih maupun gizi kurang pada remaja. National Institutes of Health (NIH) menjelaskan bahwa obesitas terjadi akibat asupan energi lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah

disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan sedentary lifestyle (Mulyana, 2022).

Pertanyaan keempat mengenai penyakit yang ditimbulkan dari obesitas, didapatkan jawaban soal pre test yang benar sebanyak 93% dan pada soal post test sebesar 93%. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perubahan hasil antara sebelum dengan sesudah dilakukannya penyuluhan karena siswa sebagian besar sudah mengetahui bahwa penyakit yang timbul akibat obesitas adalah hipertensi. Berdasarkan dari hasil Riskesdas (2018) bahwa kejadian hipertensi yang meningkat di Indonesia juga diikuti dengan meningkatnya proporsi penduduk Indonesia yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Hasil penelitian Kartika (2016) menunjukkan bahwa responden yang kelebihan asupan lemak akan beresiko 4,246 kali lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibanding responden dengan asupan lemak yang rendah, ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak dan usia dengan kejadian hipertensi.

Pertanyaan kelima mengenai pengetahuan siswa tentang piramida gizi seimbang, dapat diketahui bahwa pada soal pre test peserta yang menjawab jawaban dengan tepat sebanyak 72% dan soal post test sebanyak 93%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukannya penyuluhan. Siswa banyak yang lebih paham tentang piramida gizi seimbang. Gizi seimbang ini adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi, sehingga para siswa berarti paham akan piramida gizi seimbang atau bisa disebut dengan gambaran sederhana mengenai panduan porsi makanan dan

minuman serta aktivitas fisik sehari-hari (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan hasil jawaban dari pertanyaan keenam diketahui bahwa pada soal pre test, peserta yang menjawab dengan benar sebanyak 10% dan soal post test sebanyak 34%, dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukannya penyuluhan. Siswa banyak yang lebih paham tentang faktor-faktor penyebab obesitas seperti faktor genetik, lingkungan dan perilaku. Lingkungan sangat berpengaruh terhadap perubahan gaya hidup dan perilaku makan seseorang. Penelitian Kurdanti et al, (2015) bahwa perubahan gaya hidup berpengaruh pada peningkatan berat badan yaitu terjadi peningkatan sekitar 50-60 kalori dari asupan kalori sehari dan penurunan aktivitas fisik bisa menyebabkan peningkatan 2,4 kg berat tubuh pada akhir tahun.

Hasil jawaban pertanyaan ke tujuh diketahui bahwa peserta yang menjawab benar soal pre test sebanyak 76% dan soal post test sebanyak 86%, dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan tentang cara mengukur dan mengetahui tingkat obesitas setelah dilakukannya penyuluhan. Obesitas dan kelebihan berat badan pada anak umur 5-19 tahun dapat menggunakan indeks massa Tubuh menurut umur (BB/U). Anak dikatakan obesitas badan bila $IMT/U > +2$ SD anak dikatakan kelebihan berat bila $IMT/U > +1SD$, anak dikatakan kurus $IMT/U < -2$ SD, dan anak dikatakan sangat kurus bila $IMT/U < -3$ SD.

Berdasarkan hasil jawaban pertanyaan kedelapan dapat diketahui bahwa soal pre test dapat dijawab dengan benar sebanyak 97% dan soal post test sebanyak 100%, dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan tentang makanan yang harus dihindari penderita obesitas setelah dilakukannya penyuluhan. Makanan yang harus dihindari seperti

makanan fast food dan junk food. Perkembangan teknologi, tingkat sosial ekonomi dan faktor budaya menyebabkan perubahan pola makan, menjadi lebih senang mengonsumsi fast food yang banyak mengandung kalori, lemak dan kolesterol (Wulandari et al., 2016).

Kebiasaan makan pada remaja telah bergeser dari pola makan tradisional yang banyak mengandung karbohidrat kompleks dan serat menjadi pola makan modern yakni makanan kemasan, jajanan, dan fast food dengan kandungan protein, lemak, karbohidrat sederhana, dan garam yang tinggi namun rendah serat. Perubahan pola makan ini meninggalkan konsep makanan seimbang sehingga berdampak negatif terhadap kesehatan. Kebiasaan makan yang tinggi lemak jenuh dan gula, rendah serat menyebabkan masalah kegemukan, gizi lebih, serta meningkatkan radikal bebas yang memicu munculnya berbagai penyakit degeneratif. Proporsi obesitas lebih banyak terjadi pada siswa yang sering mengonsumsi fast food karena makanan tersebut tinggi akan kalori, garam dan kadar lemak (Handayani, 2018).

Berdasarkan jawaban soal nomor sembilan dapat diketahui bahwa 100% peserta dapat menjawab soal pre test dengan benar dan 97% jawaban benar pada saat post test. Hal ini menunjukkan adanya penurunan pengetahuan responden yaitu sebesar 3% sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa sudah dapat mengerti dan paham mengenai cara mencegah obesitas yang benar. Namun, kemungkinan masih ada beberapa siswa yang kurang menyimak penyuluhan sehingga ketika post test dilakukan terdapat beberapa yang salah menjawab. Cara mencegah obesitas salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik dan mengatur pola makan. Penelitian Hafid dan Hanapi (2019) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di

Kabupaten Gorontalo tahun 2019. Semakin sering seseorang beraktivitas fisik maka akan meningkatkan total energi expenditure (energi yang dikeluarkan) sehingga hal tersebut dapat mempertahankan keseimbangan tubuh.

Hasil penilaian pertanyaan ke sepuluh dapat diketahui bahwa pada soal pre test, peserta yang menjawab dengan benar sebanyak 41% dan untuk soal post test sebanyak 45%. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukannya penyuluhan tersebut siswa banyak yang lebih paham tentang cara mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah metode sederhana yang digunakan untuk menilai status gizi seorang individu. IMT merupakan metode yang murah dan mudah dalam mengukur status gizi namun tidak dapat mengukur lemak tubuh secara langsung. Gizi kurang dan gizi lebih dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit infeksi dan dengan akumulasi lemak tubuh yang berlebih dapat meningkatkan risiko menderita penyakit degeneratif.

Peserta yang mendapatkan nilai post-test tertinggi, peserta yang aktif bertanya dan peserta yang memenangkan games diberikan hadiah sebagai bentuk apresiasi atas pencapaiannya. Semua peserta juga diberikan sertifikat atas partisipasi dalam kegiatan penyuluhan. Dokumentasi kegiatan penyuluhan dapat dilihat pada Gambar 6.



Gambar 6. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini yaitu mengenai obesitas pada remaja yang akan diselenggarakan di SMP SMP PGRI 5 KOTA BOGOR. Penyuluhan ini bertujuan untuk mengubah pola makan siswa dalam mencegah adanya obesitas dan mampu meningkatkan kesadaran siswa terhadap dampak dari obesitas tersebut. Kegiatan ini diadakan dengan mengangkat sebuah permasalahan yaitu kurangnya pengetahuan mengenai pendidikan gizi terutama pola makan dan gaya hidup pada remaja yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas. Dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi siswa mudah memahami serta mengimplementasikan contoh yang diberikan ke dalam kehidupan sehari-hari mengenai cara pencegahan obesitas melalui pola makan yang sehat.

Capaian tujuan dilakukan melalui pengerjaan post-test dan pre-test, sehingga siswa dapat memahami dengan baik materi yang telah disampaikan. Hasil dari post-test dan pre-test juga menjadi acuan pengukuran panitia terhadap capaian tujuan siswa SMP PGRI 5 Kota Bogor. Panitia juga telah menyediakan media visual yang dapat membantu siswa dalam pencarian informasi terkait materi yang disampaikan yaitu melalui power point serta media sosial, Instagram. Hal tersebut dapat menjadi salah satu bentuk upaya peningkatan kesadaran siswa SMP PGRI 5 Kota Bogor terhadap dampak dari obesitas pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segenap tim kegiatan penyuluhan Cara Mencegah Obesitas Pada Remaja Dengan Pola Makan Yang Sehat di SMP PGRI 5 Kota Bogor mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada program studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi dan Sekolah Vokasi IPB atas dukungan dan kemudahan dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini serta

terima kasih juga kepada pihak SMP PGRI 5 Kota Bogor atas izin dan dukungannya sehingga kegiatan ini dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar..

DAFTAR PUSTAKA

- Hafid, W dan Hanapi, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 6 – 10.
- Handayani, D.R. (2018). Faktor Dominan Obesitas Pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14 (1), 1–10
- Kartika, L.A., Afifah, E., Suryani, I. (2016). Asupan lemak dan aktifitas fisik serta hubungannya dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan. *Jurna Gizi dan Dietetik Indonesia*, 4 (3), 139 – 146.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar tahun 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS), Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar tahun 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

- Kurdanti, W et al. (2015). Risk Factors For Obesity In Adolescent. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11 (4), 179 – 190
- Mokdad, A.H., Ford, E.S., Bowman, B.A. (2003). Prevalence of Obesity, Diabetes and Obesity Related Health Risk Factors. *Jama*, 289 (1), 76 – 79.
- Mulyana, L., & Farida, E. (2022). Pola Pemberian Makan Yang Tepat Dalam Mengurangi Resiko Obesitas Pada Balita. *Indonesian Journal Of Public Health and Nutrition*, 2(1), 36-42.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Seidell, J.C. and Halberstadt, J. (2015) The Global Burden of Obesity and the Challenges of Prevention. *Annals of Nutrition & Metabolism*, 66, 7-12.
- Sudargo, T., et al. (2016). *Pola Makan dan Obesitas*. Yogyakarta: Gadjah Mada Univesity Press
- Sukma, D.C dan Margawati, A. (2014). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dalam Memilih Makanan Jajanan dengan Obesitas pada Remaja di SMP Negeri 2 Brebes. *Journal of Nutrition College*, 3(4), 862 – 870.
- Wawan. (2011). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Mahasiswa*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wijaksana, I.K.E. (2016). Infectobesity Dan Periodontitis: Hubungan Dua Arah Obesitas Dan Penyakit Periodontal. *Odonto Dental Journal*, 3(1), 67-73.
- Wulandari, et al. (2016). Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 4 Kendari Tahun 2016. *Skripsi. Kendari : Universitas Halu Oleo*.