

LITERASI REMAJA UPAYA MENCEGAH DAN MENANGGULANGI OBESITAS PADA REMAJA (MAGER) DI SMPN 59, BANTARGEBAWANG-BEKASI

Yulia Wahyuni¹, Tasya Wilda M², Meri Novianti³, Monica⁴, Nurul Shiva F⁵,
Anisa Nur A⁶, Rahmawati Rasidin⁷

Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul

Email : ¹yulia.wahyuni@esaunggul.ac.id

ABSTRAK

Masalah obesitas merupakan masalah kesehatan pada remaja yang menjadi pencetus masalah kesehatan pada kelompok usia selanjutnya. Obesitas sebagai factor resiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus dll. Dengan demikian perlu upaya pencegahan maupun penanganan secara dini sehingga masalah kesehatan selanjutnya tidak akan terjadi. Berdasarkan data awal yang dilakukan di SMPN 59 Bantar Gebang menunjukkan tingginya angka obesitas pada siswa siswi yang masuk pada kelompok usia remaja. Program Studi Ilmu GIZI Universitas Esa Unggul melakukan pengabdian masyarakat tentang MAGER dalam upaya penurunan angka obesitas pada remaja. Melihat antusiasme siswa siswi dalam setiap kegiatan ini menunjukkan bahwa kelompok usia remaja semangat dalam upaya pencegahan dan penanganan obesitas. Ini akan terwujud selanjutnya bila ada program yang memediasi baik dari pihak sekolah, pihak akademisi ataupun pihak pemerintah kesehatan setempat. Sehingga target pemerintah kesehatan untuk menurunkan angka obesitas khususnya pada remaja bisa terlaksana.

Kata kunci : remaja, obesitas, edukasi gizi, asupan makan, aktifitas fisik.

ABSTRACT

Obesity is a health problem in adolescents that triggers health problems in the next age group. Obesity is a risk factor for non-communicable diseases such as hypertension, heart disease, diabetes mellitus etc. Thus it is necessary to prevent and treat early so that further health problems will not occur. Based on preliminary data conducted at SMPN 59 Bantar Gebang, it shows a high rate of obesity in students who are in the adolescent age group. Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul conducts community service about MAGER in an effort to reduce obesity rates in adolescents. Seeing the enthusiasm of students in each of these activities shows that the adolescent age group is enthusiastic in efforts to prevent and treat obesity. This will be realized later if there is a program that mediates either from the school, academics or the local health government. So that the government's target of health to reduce obesity, especially in adolescents can be accomplished.

Keywords: adolescents, obesity, nutrition education, food intake, physical activity.

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan suatu masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan psikis, psikososial, dan fisik. Menurut WHO, remaja adalah kelompok usia rentang 10-19 tahun, menurut

Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan

dan perkembangan baik itu fisik maupun mental. Sehingga kelompok usia remaja merupakan kelompok usia yang rawan dengan masalah gizi (Adriani M, Wirjatmadi B, 2016).

Saat ini, remaja di Indonesia mengalami beban masalah gizi ganda yaitu peningkatan prevalensi kelebihan dan kekurangan gizi. Masalah gizi pada remaja saat ini muncul karena perilaku gizi yang salah seperti ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar (Dieny, 2014). Permasalahan Obesitas saat ini menjadi permasalahan yang terjadi diseluruh dunia. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa prevalensi remaja obesitas meningkat menjadi 6,7% tahun 2010 dan diperkirakan akan meningkat semakin tinggi menjadi 9,1% tahun 2020 (Suryandri, 2015).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 menunjukkan prevalensi obesitas secara global lebih dari 340 juta. Hal ini juga terjadi di Indonesia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menyebutkan sebesar 2,5% remaja di Indonesia mengalami obesitas. Data obesitas ini mengalami peningkatan di tahun 2018 yakni prevalensi status gizi gemuk pada remaja 13-15 tahun 11,2% dan pada remaja 16-18 tahun sebesar 9,5%. Untuk Provinsi Jawa Barat, prevalensi gemuk pada remaja 13-15

tahun 11,96% dan obesitas 4,89% (RISKESDAS, 2018).

Remaja yang mengalami obesitas bila tidak tertangani dengan baik dapat berdampak buruk bagi kesehatannya di usia selanjutnya. Berdasarkan *World Health Organization* 2013, Penyebab kematian karena obesitas lebih tinggi bila dibandingkan dengan status gizi kurang. Hal ini didasarkan bahwa obesitas sebagai faktor pencetus dari penyakit tidak menular seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes melitus, stroke serta komplikasi penyakit lainnya. Obesitas pada remaja memiliki korelasi positif dengan faktor psikologis yakni rendahnya konsep diri pada remaja. Meskipun bukan masalah utama, namun apabila terjadi secara konsisten memberikan efek buruk pada kesehatan mental remaja.

Beberapa penyebab obesitas seperti genetik, gizi tidak seimbang dan juga aktifitas fisik yang kurang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh WHO menunjukkan bahwa sebanyak 80 % remaja diseluruh dunia kurang melakukan aktivitas fisik. Obesitas pada remaja cenderung dikarenakan asupan makanan dan minuman yang tinggi kalori, sarapan pagi yang terlewatkan serta kurangnya asupan serat (Kurdanti W, Suryani I, Syamsiatun NH, Siwi LP, Adityanti MM, Mustikaningsih D, et al, 2015).

Berdasarkan penyebab dan dampak dari obesitas pada remaja ini perlu dilakukan upaya pencegahan dan penanganan secara dini. Kementerian Kesehatan RI membuat kebijakan untuk penurunan angka obesitas melalui slogan kesehatan “CERDIK” bertujuan untuk mencegah penyakit tidak menular di Indonesia salah satunya adalah obesitas. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi diet yang seimbang dan juga aktifitas fisik dapat menurunkan berat badan. Manfaat selanjutnya dapat mencegah terjadinya obesitas.

Universitas unggul dalam hal ini Program studi Ilmu gizi mendukung slogan kementerian kesehatan dengan melakukan edukasi ke beberapa Sekolah Menengah Pertama (SMP) termasuk di SMPN 59, Bantar Gebang Kabupaten Bekasi. Beberapa kegiatan yang dilakukan dosen dan juga mahasiswa adalah edukasi gizi melalui penyuluhan baik dilakukan secara luring maupun secara *online*, senam pagi bersama juga dilakukan luring dan online serta demo masak yang dilakukan di sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kolaborasi antara kegiatan pengabdian masyarakat dosen yang menjadi bagian dari tri darma perguruan tinggi dan juga praktek kerja lapangan

mahasiswa. Kegiatan pengabdian ini wajib dilakukan setiap tahun dengan tema sesuai dengan masalah yang dihadapi masyarakat. Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada tahun 2022 ini dilakukan pada masyarakat sekolah yakni SMPN 59 Bantar Gebang Bekasi. Target pengabdian masyarakat yang dilakukan di masyarakat sekolah SMPN 59 Bantar Gebang Bekasi yakni :

1. Memberikan edukasi kepada siswa-siswi tentang penyebab dan dampak obesitas.
2. Membiasakan siswa siswi mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat dan seimbang.
3. Membiasakan siswa siswi untuk rajin berolah raga.
4. Membiasakan siswa siswi menyiapkan sarapan secara mandiri.

Luaran pengabdian masyarakat yakni sebagai berikut:

1. Dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMPN 59 Bantar Gebang Bekasi.
2. Sertifikat yang diberikan kepada pemateri yang ditanda tangani oleh kepala Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat Universitas Esa unggul dan juga mitra yaitu kepala sekolah SMPN 59 Bantar Gebang Bekasi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan,

demo masak dan juga senam bersama. Pemilihan kelas yang menjadi peserta dalam kegiatan ini dilakukan oleh pihak sekolah sendiri. Pelaksanaan setiap jenis kegiatan berkoordinasi dengan penanggung jawab kelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMPN 59 Bantar Gebang Bekasi dari tanggal 7 April -14 April 2022. Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah SMP kelas IX sebanyak 36 orang. Kegiatan secara keseluruhan diawali dengan pengambilan data awal yakni data status gizi, pengetahuan gizi, data asupan makan dan data aktifitas fisik.

Data status gizi diambil dengan mengukur berat badan dan tinggi badan selanjutnya dianalisis dengan indeks masa tubuh per umur. Diperoleh hasil bahwa 25% siswa siswi mengalami obesitas. Data pengetahuan gizi diperoleh dengan menggunakan kuisioner pengetahuan gizi seimbang dan diperoleh hasil bahwa pengetahuan gizi siswa siswi kurang sebanyak 37,9 %. Selanjutnya data aktifitas fisik dengan menggunakan International Physical Activity Questioner (IPAQ) diperoleh hasil bahwa aktifitas fisik siswa siswi termasuk kategori rendah sebanyak 57,8%.

Berdasarkan data awal ini diberikan beberapa kegiatan yang dilakukan selama 7

hari. Penyuluhan dengan menggunakan zoom dan juga booklet yang dibagikan ke siswa siswi, senam bersama yang dilaksanakan secara online karena keterbatasan waktu dari peserta bila dilaksanakan secara luring. Serta demo masak yang dilakukan secara luring di depan kelas. Semua peserta secara antusias terlibat di semua kegiatan. Beberapa pertanyaan dari peserta apakah boleh menggunakan 2 butir telur dan apakah boleh jika tidak menggunakan sayur. Melalui pertanyaan ini pematari mengedukasi jenis-jenis sumber protein dan juga manfaatnya dan seberapa banyak dikonsumsi serta manfaat dari mengkonsumsi sayur.

Sesi akhir kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan post test yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan gizi seimbang siswa-siswi sebanyak 5,91%. Selanjutnya dibagikan souvenir kepada peserta berupa tumbler, booklet yang isinya tentang jenis menu sarapan sehat dan juga snack sehat.

KESIMPULAN DAN SARAN

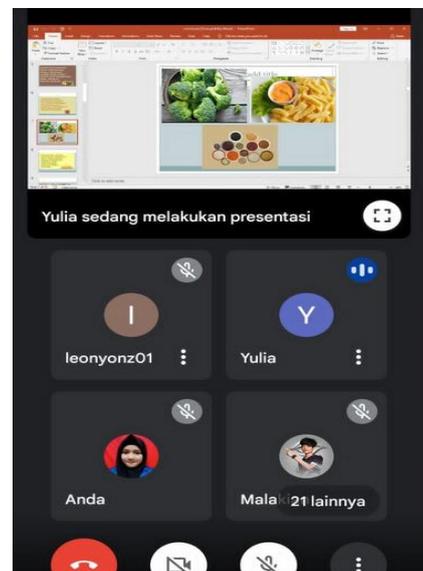
Masalah obesitas merupakan masalah kesehatan pada remaja yang menjadi pencetus masalah kesehatan pada kelompok usia selanjutnya. Dengan demikian perlu upaya pencegahan maupun penanganan secara dini sehingga masalah kesehatan selanjutnya tidak akan terjadi. Berdasarkan data awal yang dilakukan di

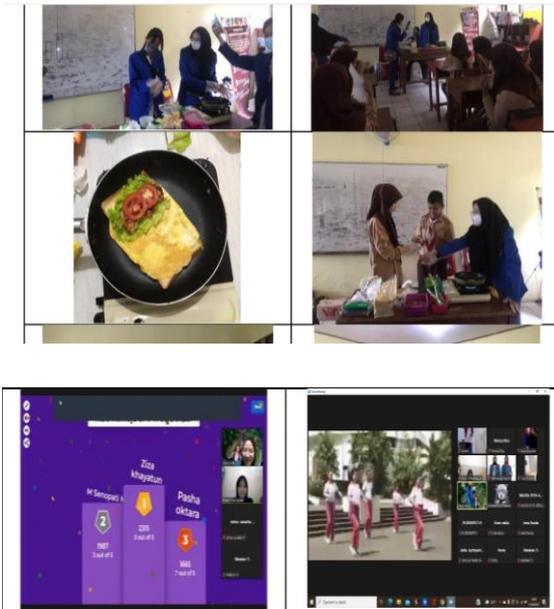
SMPN 59 Bantar Gebang menunjukkan tingginya angka obesitas pada siswa siswi yang masuk pada kelompok usia remaja. Dengan melihat antusiasme siswa siswi dalam setiap kegiatan ini menunjukkan bahwa kelompok usia remaja semangat dalam upaya pencegahan dan penanganan obesitas. Ini akan terwujud selanjutnya bila ada program yang memediasi baik dari pihak sekolah, pihak akademisi ataupun pihak pemerintah kesehatan setempat. Sehingga target pemerintah kesehatan untuk menurunkan angka obesitas khususnya pada remaja bisa terlaksana.

Universitas esa unggul dalam hal ini Prodi Gizi ikut terlibat dalam upaya penurunan angka obesitas pada remaja dengan melihat masalah yang berada disekitar wilayah kampus. Tahapan kegiatan yang dilakukan adalah:

1. Pengurusan surat permohonan izin turun lapang dari kampus ke tempat mitra, SMPN 59 Bantar Gebang.
2. Pengambilan data awal.
3. Pelaksanaan program MAGER.
4. Evaluasi.

DOKUMENTASI KEGIATAN





DAFTAR PUSTAKA

- Adriani M, Wirjatmadi B (2016). Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Barasi ME (2007), At a Glance ilmu gizi. Jakarta: Erlangga.
- Dieny, F. 2014. Permasalahan Gizi pada Remaja Putri. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kementerian Kesehatan RI, (2018), Cegah dan Kendalikan Obesitas Dengan Gaya Hidup Sehat. p2ptm.kemkes.go.id.
- Kementrian Kesehatan RI,(2018) Badan Penelitian dan Pengembangan. Riskesdas DKI Jakarta 2018. Laporan Provinsi DKI Jakarta. 2018.
- Kurdanti W, Suryani I, Syamsiatun NH, Siwi LP, Adityanti MM, Mustikaningsih D, et al, (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. J Gizi Klinik Indonesia.
- World Health Organization (2020). Physical activity. World Health Organization.
- World Health Organization, (2013) WHO Technical Report Series: Prevalance of Chronic Diseases. WHO, Geneva.