

Sosialisasi Pencegahan Obesitas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh

Ade Putri Raisah Nazara, Eka Febriyanti

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email korespondensi : adeputryrsh@gmail.com

Abstrak: Obesitas merupakan masalah yang banyak terjadi di zaman modern ini. Obesitas merupakan suatu kelainan akibat penimbunan lemak yang berlebihan. Indeks massa tubuh (IMT) merupakan parameter dalam menentukan seseorang mengalami obesitas atau tidak, parameter ini sering digunakan karena mudah diterapkan, cepat dan memiliki hasil yang tepat. Salah satu faktor yang berperan penting dalam kejadian obesitas adalah aktivitas fisik, yakni segala pergerakan tubuh yang mengeluarkan energi serta membakar lemak. Pengabdian ini bertujuan untuk mensosialisasikan pentingnya mengenal indeks massa tubuh untuk mengetahui kondisi obesitas serta factor resiko dan penanganannya di masyarakat. Sosialisasi dilakukan dalam bentuk penyuluhan berkelompok dihadiri oleh 40 peserta. Kegiatan berjalan lancar dan memberikan manfaat pengetahuan IMT kepada masyarakat.

Kata kunci : obesitas; indeks massa tubuh; sosialisasi

PENDAHULUAN

Jumlah penderita obesitas di dunia telah meningkat secara signifikan setiap tahunnya. Peningkatan prevalensi obesitas di negara berkembang terjadi karena modernisasi gaya hidup.¹ Pada kondisi normal, lemak tubuh berfungsi sebagai cadangan energi, pengatur suhu tubuh, pelindung dari cadangan lemak tersebut tidak digunakan untuk beraktivitas.² Meningkatnya prevalensi obesitas pada masyarakat telah menjadi epidemi global dan masalah kesehatan masyarakat.³ Kelebihan berat tubuh dan obesitas dapat menjadi faktor resiko penyakit karena gangguan metabolik seperti, penyakit

hipertensi, diabetes mellitus tipe 2.⁴ Berbagai metode dipergunakan untuk mengukur penumpukan lemak di dalam tubuh atau untuk menentukan status obesitas yang dialami seseorang. Status obesitas pada orang dewasa dapat ditentukan secara antropometri dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan perbandingan berat badan dengan tinggi badan kuadrat (dalam meter persegi). IMT dikatakan sebagai metode yang murah, dan mudah dipergunakan serta merupakan indikator obesitas yang teruji.⁵ Masalah pada obesitas itu sebagian besar memiliki hubungan erat dengan

peningkatan status sosial ekonomi. Pada negara berkembang seperti Indonesia, peningkatan pendapatan mengarah pada peningkatan daya beli terhadap makanan, bertambahnya konsumsi makan. Namun pada pedesaan yang dominan masyarakatnya sebagai nelayan hanya akan mengonsumsi hasil laut seperti ikan setiap hari dan kebutuhan lain seperti sayuran dan buah-buahan akan sulit didapatkan.⁶

Permasalahan yang dihadapi warga lingkungan I di Kelurahan Teladan Barat, Kecamatan Medan Kotayaitu ditemukan beberapa penyakit seperti hipertensi dan diabetes yang dimulai dari kenaikan berat badan yang drastis sehingga masyarakat takut akan penyakit yang sudah diderita sebelumnya.

Berdasarkan permasalahan di atas maka perlu dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan dengan tetap mematuhi protokol kesehatan dengan judul: Edukasi Tentang Pencegahan Obesitas pada masyarakat Lingkungan 1, Kelurahan Teladan Barat, Kecamatan Medan Kota.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat Lingkungan 1, Kelurahan Teladan Barat, Kecamatan Medan Kota dimaksudkan untuk sosialisasi kepada masyarakat khususnya warga lingkungan I tentang peran penting indeks massa tubuh untuk pencegahan obesitas.

Adapun rincian kegiatan yaitu (1) Persiapan dan survei lokasi, persiapan diawali dengan melakukan diskusi dengan kepala lingkungan dan salah satu masyarakat setempat. Kesimpulan diskusi

yaitu bahwa lingkungan tersebut masih banyak warga yang masih belum melakukan hidup sehat sekarang ini, selain itu masalah penyakit yang sering terjadi di lingkungan tersebut adalah diabetes melitus; hipertensi; Obesitas; (2) Pelaksanaan kegiatan penyuluhan edukasi dan pemeriksaan kesehatan secara gratis dilakukan di Posyandu lingkungan I dan sekitarnya.

Pada kegiatan edukasi yang dilakukan, beberapa informasi yang diberikan seperti berikut:

1. Melakukan aktifitas untuk menghindari terjadinya obesitas. Aktifitas yang dilakukan meliputi yaitu olahraga secara rutin. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dari olahraga yang dilakukan adalah pemilihan jenis olahraga, durasi, serta dan konsistensi.
2. Pemantauan pola makan menjaga pola makan dengan makan teratur sebanyak 3 kali sehari. Dengan menu yang memenuhi 4 sehat 5 sempurna. Hindari makanan yang mengandung kadar glukosa tinggi.
3. Hindari kebiasaan buruk seperti hindari kebiasaan makan makanan cepat saji, minum minuman bersoda, merokok, dan minum minuman beralkohol, dan makan makanan ringan.
4. Tidur yang cukup tidur yang baik adalah tidur yang lamanya 6-8 jam. Kurang tidur maupun terlalu banyak tidur akan berdampak buruk pada berat badan.
5. Hindari stress. Stress akan menyebabkan berat badan turun.

Selanjutnya kegiatan ini dilakukan dengan diskusi interaktif antara pembicara dan masyarakat. Kegiatan ini dihadiri oleh

40 orang masyarakat di lingkungan I kelurahan Teladan Barat.

Pemeriksaan indeks massa tubuh juga dilakukan dengan pemeriksaan berat badan dan tinggi badan. Indeks Massa Tubuh dihitung dengan rumus Berat Badan/BB (kg) dibagi dengan Tinggi Badan/TB (m) dikuadratkan. Sehingga peserta diperiksa BB dan TBnya kemudian dihitung IMTnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada hari Rabu, 24 September 2022. Penyuluhan kesehatan mengenai Pencegahan Obesitas di Kelurahan Teladan Barat, Kecamatan Medan Kota merupakan salah satu cara untuk mencegah terjadinya kejadian obesitas yang akan berdampak terhadap kejadian penyakit di lingkungan tersebut. Jelaskan hasil edukasi misalnya apakah masyarakat antusias mendengarkan atau menjadi paham dari edukasi yang diberikan. Kemudian jelaskan hasil pemeriksaan IMT yang dilakukan kepada warga. Rangkaian kegiatan yang dilakukan diharapkan dapat meningkatkan pola hidup yang sehat bagi masyarakat yang memiliki penyakit bawaan ataupun metabolik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pencegahan obesitas yang tepat dapat mengurangi konsekuensi penyakit yang sebelumnya ada ataupun yang mungkin akan timbul⁷.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat.



Gambar 2. Pemeriksaan BB untuk menentukan IMT peserta

KESIMPULAN

Kegiatan ini terlaksana sesuai dengan yang diharapkan, walaupun di masa pandemi sehingga masih ada sedikit keterbatasan. Namun demikian, edukasi yang diberikan bisa diterima dengan baik yang ditandai dengan munculnya pertanyaan-pertanyaan dan juga antusias dalam pemaparan dan penjelasan edukasi sehingga timbul hubungan timbal balik. Edukasi secara berkelanjutan masih perlu dilakukan kepada masyarakat terutama bagi masyarakat yang masih kurang pengetahuan, kepercayaan, dan kepedulian dalam menerapkan pola hidup sehat ataupun modifikasi hidup. Oleh karena itu, semakin sering diedukasi, semakin tinggi kemungkinan masyarakat dalam

menerapkan pencegahan obesitas sehingga angka kejadian obesitas akan menurun.

DAFTAR PUSTAKA

1. Chooi, Y. C., Ding, C., & Magkos, F. (2019). The epidemiology of obesity. *Metabolism*, 92, 6-10.cited with 2019
2. World Health Organization.(2020). Overweight and obesity. (2020)
3. Chooi, Y. C., Ding, C., & Magkos, F. (2019). The epidemiology of obesity.
4. Banjevic, B., Popovic, S., & Masanovic, B. (2020). Body mass index and body fat percentage of armed forces personnel in Montenegro among different age groups. *Iranian Journal of Public Health*, 49(5), 1010.
5. Al Haddad, E. (2021). Obesity and Body Mass Index. In *Laparoscopic Sleeve Gastrectomy* (pp. 33-38). Springer, Cham.
6. Singer-Englar, T., Barlow, G., & Mathur, R. (2019). Obesity, diabetes, and the gut microbiome: an updated review. *Expert review of gastroenterology & hepatology*, 13(1), 3-15.
7. Lavie, C. J., Laddu, D., Arena, R., Ortega, F. B., Alpert, M. A., & Kushner, R. F. (2018). Healthy weight and obesity prevention: JACC health promotion series. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(13), 1506-1531.