E-ISSN :2722-0877

PENGABDIAN MASYARAKAT

Edukasi Manfaat Mengkonsumsi Buah terhadap Kondisi Obesitas di Lingkungan I Teladan Barat

Annisa Fadhila Apshal, Eka Febriyanti M.Gizi

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email korespondensi : annisafadhila22@gmail.com

Abstrak: Obesitas atau kelebihan berat badan terjadi akibat penimbunan lemak yang berlebih baik pada remaja hingga usia dewasa yang dapat menjadi mencetus terjadinya penyakit kronis dan degeneratif. Pola makan adalah perilaku penting dalam mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Buah adalah makanan yang penting bagi tubuh manusia karena memiliki kandungan mineral dan vitamin serta antioksidan yang bisa meningkatkan imunitas dan resistensi terhadap infeksi, selain itu buah juga mengandung serat. Tujuan kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan kesadaran bagi masyarakat Linkungan I Kelurahan Teladan Barat tentang pentingnya mengkonsumsi buah buahan maupun sayuran, yang dimana masyarakat yang berada di Lingkungan I Kelurahan Teladan Barat merupakan penduduk usia dewasa dan lansia yang berisiko mengalami penyakit kronis dan degeneratif. Status gizi masyarakat di peroleh dengan melakukan pemeriksaan kesehatan gratis seperti kadar gula darah (KGD), tekanan darah dan penimbangan berat badan serta tinggi badan. Dari 34 orang yang dilakukan pemeriksaan didapatkan hasil pra-hipertensi (11,7%), hipertensi tingkat 1 (23,5%), hipertensi tingkat 2 (8,8%), obesitas (17,6%), overweight (32,3%), hiperglikemia (20,5%) dan underweight (2,9%). Edukasi dilakukan dengan penyuluhan mengenai pentingnya buah buahan, serta pemberian makanan tambahan berupa buah-buahan.

Kata Kunci : buah, masyarakat, obesitas

PENDAHULUAN

Obesitas adalah suatu penyakit yang terjadi akibat adanya penumpukan jaringan lemak yang berlebih. Sugondo dkk. menyatakan obesitas merupakan kelainan kompleks pengendalian nafsu makan dan metabolisme energi yang dikendalikan oleh beberapa faktor. Faktor risiko yang mengakibatkan terjadinya obesitas dikelompokkan menjadi faktor yang dapat dimodifikasi seperti gaya hidup dan faktor yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia, jenis kelamin dan genetik.[1]

Menurut WHO (2013) diet tinggi energi dan lemak serta kurangnya aktivitas merupakan faktor utama yang berhubungan

E-ISSN :2722-0877

dengan tingginya angka obesitas. Sering mengkonsumsi berbagai jenis makakan yang berlebih akan meningkatkan berat badan apalagi tidfak disertai aktivitas tubuh.[2]

Obesitas memiliki efek samping bagi kesehatan. Ada beberapa efek dari obesitas seperti, diabetes militus tipe 2, gangguan pada sistem reproduksi, penyakit kardiovaskuler, penyakit tulang dan sendi[3]. Seseorang dikatan obesitas apabila indek massa tubuh (IMT) ≥25 kg/m^2 . IMT adalah indikator yang digunakan untuk mengukur status gizi. Menurut *World Health Organization* (WHO) obesitas di seluruh dunia mengalami hampir tiga kali lipat dari tahun 1975 hingga tahun 2016. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, status gizi obesitas pada dewasa mengalami peningkatan dengan persentasi 21,8% dengan persentase awal 14,8%.[1]

Di indonesia, obesitas lansi cenderung meningkat. Pada tahun 2010, pada usia 45 tahun ke atas mengalami obesitas dengan rata rat 11,4%, kemudian meningkat pada tahun 2013 menjadi 14,5%.[4]

Buah-buahan merupakan makanan yang baik dan sehat dan juga satu memiliki daging serta dapat dikonsumsi menjadi makanan yang dapat memberikan efek menyehatkan dan mengenyangkan. Buah-buahan dapat digunakan sebagai makanan diet. Buah-buahan dapat dikonsumsi saat perut masih kosong. Banyak manfaat saat mengkonsumsi buah buah bagi tubuh manusia.[5]

Kurang mengkonsumsi buah buahan merupaka faktor risiko terjadinya obesitas dikalangan remaja maupun dewasa. Mengkonsumsi buah dapat membantu mencegah beberapa penyakit seperti diabetes militus tipe 2, sindrom metabolik[6]. Buah mengandung seperti vitamin dan mineral, *zinc*, magnesium, kalsium, dan kalium serta antioksidan yang dapat meningkatkan imunitas. Selain itu buah juga mengandung serat, yang dimana dapat membantu menurunkan berat badan karena dapat memberikan rasa kenyang yang lebih lama sehingga dapat mengurangi konsumsi makanan dalam jumlah yang banyak. Dikatakan jika seseorang harus mengkonsumsi paling sedikit 400 gram buah buahan setiap hari, maka dapat mengurangi terjadinya penyakit jantung, diabetes dan kegemukan (obesitas).[7]

Kegiatan edukasi mengenai manfaat buah terhadap kejadian obesitas pernah dilakukan oleh beberapa tim pengabdian pada remaja dengan status obesitas di SMA N 8 Dasan Cermen Kota Mataram tahun 2022 dikatakan sekitar 12,5% memiliki minimnya pengetahuan tentang manfaat buah buahan[7]. Ketidaksukaan mengkonsumsi buah buahan karena cara mengkonsumsinya kurang praktis (harus mencuci dan mengkupas terlebih dahulu) sedangkan makanan cepat saji atau *fast food* seperti fried chicken, pizza, burger, hot dog, ice cream dan lain lain dapat dikonsumsi dengan mudah tanpa harus mencuci nya terlebih dahulu.[8]

METODE

E-ISSN :2722-0877

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat Lingkungan I Kelurahan Teladan Barat Kota Medan dilaksanakan pada tanggal 27 agustus 2022 secara door to door yaitu mengunjungi dari satu rumah ke rumah lainnya. Edukasi ditargetkan kepada masyarakat di lingkungan I Kelurahan Teladan Barat. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatan kesadaran serta pentingnya mengkonsumsi buah buah an bagi tubuh kita terutama terhadap kejadian obesitas.

Ada beberapa langkah yang disiapkan yaitu, pertama persiapan berupa perizinan melakukan kegiatan KKN Mandiri 2020 dengan lurah Teladan Barat. Kedua, melakukan survey lokasi dan melakukan diskusi dengan lurah Teladan Barat terkait lokasi KKN Mandiri. Kesimpulan diskusi yaitu Kelurah Teladan Barat memiliki 12 Lingkungan dan terdapat kepala lingkungan di 12 lingkungan tersebut. Lalu lurah Teladan Barat membagi ke beberapa Lingkungan untuk melakukannya KKN Mandiri. Ketiga, melakukan pemeriksaan kesehatan secara gratis untuk mengidentifikasi permasalahan yang terdapat di lokasi tersebut. Keempat, memberikan edukasi mengenai permasalahan melalui data yang didapatkan setelah melakukan pemeriksaan secara gratis di hari sebelumnya. Edukasi ini dilakukan secara door to door yaitu dengan mengunjugi dari satu rumah ke rumah lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan berupa edukasi manfaat buah buahan terhadap kejadian obesitas di Lingkungan I Kelurahan Teladan Barat telah terlaksana dengan baik. Jumlah rumah yang dikunjungi sekitar 8 rumah. Kegiatan dilaksanakan selama 2 hari yaitu, 26 Agustus 2022 dan 27 Agustus 2022.

Kegiatan pertama tanggal 26 Agust dilakukan pemeriksaan kesehatan secara gratis berupa pemeriksaan tekanan darah, gula darah dan berat badan serta tinggi badan di Posyandu Mawar Lingkungan I Kelurahan Teladan Barat. Setelah dilakukan pemeriksaan kesehatan terdapat 34 masyarakat yang memiliki masalah yang berbeda beda. Data yang tercatat yaitu dari pemeriksaan tersebut yaitu pra-hipertensi (11,7%), hipertensi tingkat 1 (23,5%), hipertensi tingkat 2 (8,8%), obesitas (17,6%), overweight (32,3%), hiperglikemia (20,5%) dan underweight (2,9%).

Gambar 1. Pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah dan berat badan serta tinggi badan

Kegiatan kedua tanggal 27 Agustus 2022 yaitu melaksanakan penyuluhan mengenai obesitas dan edukasi manfaat buah terhadap kejadian obesitas yang dilakukan secara door to door yaitu mengunjugi satu rumah ke rumah lainnya dengan menyampaikan materi mengenai manfaat buah buahan terhadap kejadian

E-ISSN :2722-0877

obesitas dan memberikan makanan tambahan berupa buah buahan. Sebelum melakukan penyuluhan saudari Rizka Aulia Hanif selaku moderator menyampaikan data mengenai hasil pemeriksaan kesehatan secara gratis yang telah terlaksana pada tanggal 26 Agustus sekaligus memperkenalkan rekannya yang terdiri dari Annisa Fadhila Apshal, Ade Putri dan Rizka Aulia Hanif. Edukasi manfaat buah terhadap kejadian obesitas ini menjelaskan beberapa manfaat buah buahan dalam mengatasi obesitas dan juga bagi tubuh manusia.

Gambar 2. Pelaksanaan edukasi

Dalam upaya pencegahan obesitas tidak hanya mengkonsumsi buah buah an saja tetapi ada beberapa pencegahan yang dapat dilakukan. Buah memiliki banyak manfaat seperti sumber vitamin, sumber air, mencegah penyakit tertentu dan sebagai sumber antioksidan. Seperti yang diketahui, obesitas terjadi karena metabolisme tubuh yang terganggu. Agar metabolisme tubuh dapat berjalan dengan lancar, maka diperlukan zat zat gizi, seperti vitamin dan mineral, *zinc*, magnesium, kalsium, dan kalium yang dapat membantu menyeimbangkan sistem tubuh yang bekerja. Buah untuk diet memili kandungan seperti vitamin dan serat yang tinggi. Serat memiliki bermanfaat untuk kesehatan pencernaan dan juga untuk menjaga berat badan agar tetap ideal. Dengan mengkonsumsi makanan yang kaya akan serat, akan membuat tubuh merasa lebih kenyang lebih lama, sehingga mencegah untuk mengkonsumsi makanan dengan kandungan kalori yang tinggi secara berlebihan.

Tak hanya itu, serat juga dapat mencegah terjadinya penyakit diabetes yang erat berkaitan dengan obesitas. Serat membantu menjaga kadar gula darah agar tidak meningkat sehabis makan. WHO menyarakan untuk mengkonsumsi lebih dari 400 gram buah dan sayuran per hari untuk menigkatkan kesehatan tubuh serat mengurangi risiko obesitas.

Kegiatan ini berlangsung lancar dan antusias masyarakat lingkungan I. Setelah selesai menjelaskan manfaat buah terhadap kejadian obesitas, akan diberikan makanan tambahan berupa buah buahan.

Gambar 3. Pemberian makanan berupa buah buahan

Melalui penyuluhan ini diharapkan untuk meningkatkan kesadaran terkait pengtingnya mengkonsumsi buah buahan terhadap kejadian obesitas dan juga bagi

E-ISSN :2722-0877

tubuh daripada mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori juga lemak, dimana dapat menyebabkan terjadinya obesitas dan penyakit lainnya.

KESIMPULAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) Mandiri saat pemeriksaan kesehatan gratis diikuti sekitar 34 orang dan penyuluhan edukasi mengenai obesitas dan manfaat buah mengunjungi sekitar 8 rumah. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan semoga dapat memberikan manfaat bagi peserta maupun masyarakat terkait wawasan mengenai obesitas, masalah pencegahan dan manfaat buah. Diharapkan dari penyuluhan ini masyarakat mengkonsumsi lebih banyak buah buahan dan berhati hati dalam mengkonsumsi makanan yang dapat menyebabkan penyakit

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih banyak kepada Lurah Teladan Barat dan Kepala Lingkungan I Teladan Barat yang telah banyak membantu serta memberikan izin dan arahan dengan sangat baik dalam kegiatan KKN Mandiri ini, dan juga masyarakat Lingkungan I Jl. Karya Bakti yang sangat antusias dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Jeser, T. A., & Santoso, A. H. (2021). Hubungan asupan serat dalam buah dan sayur dengan obesitas pada usia 20-45 tahun di Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan Jakarta Barat. Tarumanagara Medical Journal, 4(1), 164-171.
2. Ambartana, I. W., & Nursanyoto, H. (2019). Sosialisasi Manfaat Makan Sayur dan Buah Serta Manfaat Olahraga untuk Mencegah Obesitas Pada Lansia di Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar. Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat (JPMS), 1(1).
3. SARI, D. W. (2019). HUBUNGAN ANTARA PHBS RUMAH TANGGA (KONSUMSI BUAH DENGAN SAYUR SERAT AKTIVITAS FISIK) DENGAN OBESITAS PADA LANSIA DI PONTIANAK KOTA (STUDI DI KELURAHAN TENGAH UPTD PUSKESMAS KAMPUNG BALI) (Doctoral dissertation, FIKES).
4. Rizqiya, F., & Syafiq, A. (2019). Asupan Serat Sebagai Faktor Dominan Obesitas Perempuan Pralansia. Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo, 5(1), 6-17.
5. Uhai, S., & Sudarmayasa, I. W. (2020). Pelatihan Pembuatan Makanan Sehat Untuk Program Diet Alami Yang Bergizi Untuk Kelompok Ibu-ibu Di Samarinda. Sebatik, 24(2), 222-227.
6. Darni, J., & Wahyuningsih, R. (2022). Edukasi Manfaat Sayur dan Buah Pada Remaja Dengan Status Obesitas Di SMA N 8 Dasan Cermen Kota Mataram. JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM), 5(2), 464-471.
7. Yulianto, Y., Hadi, H., & Budiningsari, R. D. (2007). Pengaruh penyuluhan manfaat sayur dan buah terhadap asupan zat gizi remaja obesitas siswa/siswi SLTP di Kota Palembang.

E-ISSN :2722-0877

Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 4(2), 53-62.

8. Purwita, N. K. D. D. (2018). Gambaran konsumsi sayur dan buah dengan status gizi remaja di smp negeri 3 abiansemal kabupaten badung (Doctoral dissertation, JURUSAN GIZI).