

## Pengabdian Masyarakat

### Edukasi Mengenai Obesitas dan Tips Mencegah Obesitas Pada Remaja Dewasa di Kelurahan Masjid

Gathan Gufraan, Debby Mirani Lubis

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email : [officialgathan02@gmail.com](mailto:officialgathan02@gmail.com)

**Abstrak:** Obesitas merupakan masalah di berbagai belahan dunia yang prevalensinya cenderung meningkat dengan cepat. Obesitas berhubungan dengan ketidakseimbangan antara energi dari makanan yang masuk lebih besar dibanding dengan energi yang digunakan tubuh. Obesitas yang terjadi pada saat remaja 30% akan berlanjut hingga dewasa. Salah satu masalah kesehatan di kelurahan Masjid ialah obesitas, dilihat dengan prevalensi data Riskesdas yang menunjukkan usia remaja dewasa merupakan yang paling sering terlibat masalah tersebut. Pentingnya dilakukan penyuluhan terkait mengenai obesitas dan tips mencegah obesitas pada remaja dewasa agar dapat meningkatkan kesadaran terkait pentingnya menjaga batasan asupan harian untuk mencegah dan menanggulangi obesitas. Edukasi dilakukan menggunakan media *powerpoint* yang menarik. Kegiatan berjalan lancar dan di sarankan terus dilanjutkan dan disertai dengan diimplementasikan pada kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Masyarakat, Obesitas, Remaja

## PENDAHULUAN

Obesitas dan kondisi yang menyertainya telah menjadi kesehatan utama masalah di seluruh dunia, obesitas saat ini menduduki peringkat kelima penyebab kematian paling umum secara global. *The World Health Organization* (WHO) mendefinisikan obesitas sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan yang penyebab dasarnya adalah ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan.<sup>1</sup>

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, epidemiologi obesitas di Indonesia pada kelompok usia 5-12 tahun sebesar 18,8% (10,8% kegemukan dan 8,0% obesitas) dan pada kelompok usia 13-15 tahun sebesar 10,8% (8,3% kegemukan dan 2,5% obesitas).<sup>2</sup>

Obesitas didefinisikan sebagai ketika seseorang memiliki indeks massa tubuh [IMT) (kg/m<sup>2</sup>), membagi berat badan seseorang dengan kuadrat tinggi badannya] lebih besar dari atau sama dengan 30, kelebihan berat badan didefinisikan sebagai IMT) 25,0-29,9.<sup>3</sup>

Indeks massa tubuh (IMT) adalah indikator yang baik dari persentase massa lemak di tingkat populasi dan oleh karena itu memenuhi harapan sebagai kriteria diagnostik dengan batas yang diterima secara internasional.<sup>4</sup>

Secara global fenomena obesitas terjadi di setiap wilayah kecuali bagian sub-Sahara Asia dan Afrika. Adapun negara-negara dengan tingkat obesitas rendah yaitu, Sri Lanka, Indonesia, Sudan, Singapura, dll.<sup>3</sup>

Obesitas memiliki komponen inflamasi, secara langsung dan tidak langsung, terkait dengan penyakit kronis utama seperti diabetes, aterosklerosis,

hipertensi, dan beberapa jenis kanker. Individu yang kelebihan berat badan dan obesitas telah mengubah tingkat sirkulasi sitokin inflamasi, seperti IL-6, TNF $\alpha$ , *C-reactive protein* (CRP) dan IL-18.<sup>5</sup>

Obesitas merupakan masalah kesehatan kompleks yang berasal dari kombinasi faktor individu (genetik, perilaku yang dipelajari) dan penyebab substansial (kebiasaan makan masyarakat atau budaya yang tidak sehat). Sebagian besar peneliti juga setuju bahwa obesitas adalah penyakit didapat yang sangat bergantung pada faktor gaya hidup (yaitu pilihan pribadi), seperti tingkat aktivitas fisik yang rendah dan makan berlebihan kronis, terlepas dari pengaruh genetiknya.<sup>1</sup> Obesitas dapat menyebabkan konsekuensi kesehatan yang serius, sebab merupakan faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif.<sup>6</sup>

Asupan makanan tinggi kalori, dengan pemakaian energi yang kurang atau kombinasi keduanya menyebabkan keseimbangan energi positif yang ditandai dengan peningkatan rata-rata berat badan pada populasi serta progresivitas jumlah kasus obesitas pada anak dan remaja.<sup>7</sup>

Kondisi fisik pada masa remaja dipandang sebagai suatu hal yang utama. Keadaan fisik tidak sesuai dengan harapan akan menimbulkan gangguan psikologis remaja obesitas antara lain masalah konsep diri, seperti gangguan citra tubuh (*body image*) dan harga diri (*self-esteem*)<sup>2</sup>

Obesitas sebagian besar dipicu oleh peningkatan energi dari ketersediaan lebih banyak makanan yang sangat bermanfaat dan padat energi. Diet dan berbagai faktor yang berhubungan dengan suplai makanan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan individu untuk mencapai keseimbangan gizi.<sup>3</sup>

Penyuluhan mengenai obesitas dan tips mencegah obesitas pada remaja dewasa di Kelurahan Masjid penting dilakukan agar meningkatkan motivasi dan kesadaran untuk mencegah dan menanggulangi obesitas di masyarakat.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan pertama yaitu edukasi mengenai obesitas dan tips mencegah obesitas pada remaja dewasa. Tujuan dilakukan penyuluhan mengenai obesitas dan tips mencegah obesitas pada remaja dewasa agar dapat meningkatkan kesadaran terkait pentingnya menjaga batasan asupan harian untuk mencegah dan menanggulangi obesitas. Edukasi dilakukan menggunakan media *powerpoint* yang menarik dengan harapan masyarakat dapat lebih mudah memahaminya.

Pelaksanaan kegiatan kedua yaitu pemeriksaan kesehatan gratis mencakup anamnesis riwayat kesehatan, pengukuran tekanan darah, berat badan dan tinggi badan untuk mengukur indeks massa tubuh. Pemeriksaan kesehatan ini bertujuan untuk menganalisis permasalahan terkait masalah kesehatan yang terjadi di Kelurahan Masjid. Kedua kegiatan ini dilaksanakan di lakukan Aula kelurahan Masjid Jl. Sinabung No. 2, kelurahan Masjid, Medan Kota pada tanggal 28 Agustus 2022.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) Mandiri 2022 yang dilakukan oleh mahasiswa dari Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara di kelurahan Masjid Jl. Sinabung no 2, kelurahan Masjid, Medan Kota.

Pelaksanaan kegiatan pertama yaitu penyuluhan edukasi mengenai obesitas dan tips mencegah obesitas pada remaja dewasa di Kelurahan Masjid. Edukasi ini dilakukan



Gambar 1. Pemaparan materi edukasi kepada masyarakat

menggunakan media *powerpoint* yang menarik dengan harapan masyarakat dapat lebih mudah memahaminya. Kegiatan



Gambar 2. Pemeriksaan kesehatan gratis

berlangsung lancar dan tetap kondusif dengan antusiasme masyarakat kelurahan Masjid.

Pencegahan obesitas pada usia remaja dianggap lebih mudah dilakukan daripada menanggulangi obesitas pada usia dewasa, hal ini berhubungan dengan kebiasaan hidup dan menurunkan berat badan yang berlebih

lebih sulit dilakukan bila sudah menetap. Salah satu upaya pencegahan gizi berlebih pada remaja yaitu melalui pengaturan berat badan yang dilakukan dengan mempromosikan penurunan berat badan dan perilaku makan sehat pada remaja melalui pendidikan kesehatan.

Kegiatan kedua yang dilakukan adalah pemeriksaan kesehatan gratis yang mencakup anamnesis riwayat kesehatan, pengukuran tekanan darah, pengukuran kadar gula darah, berat badan dan tinggi badan dengan hasil nilai indeks massa tubuh (IMT).

### UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT. Penyuluhan ini bisa dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu saya mengucapkan banyak terima kasih kepada Lurah Teladan Mesjid yang telah memberikan izin, arahan dan kerjasama yang baik dalam kegiatan Kerja Kuliah Nyata (KKN) ini, serta masyarakat kelurahan Mesjid, Kecamatan Medan Kota, semoga kita semua dalam lindungan Allah SWT, Aamiin.

### REFERENSI

1. Safaei M, Sundararajan EA, Driss M, Boulila W, Shapi'i A. A systematic literature review on obesity: Understanding the causes & consequences of obesity and reviewing various machine learning approaches used to predict obesity. *Comput Biol Med.* 2021;136(August):104754. doi:10.1016/j.combiomed.2021.104754
2. Simbolon D, Tafrieani W, Dahrizal D. Edukasi Gizi dan Perubahan Berat Badan Remaja Overweight dan Obesitas. *J Kesehat.* 2018;9(2):289. doi:10.26630/jk.v9i2.841

3. Lin X, Li H. Obesity: Epidemiology, Pathophysiology, and Therapeutics. *Front Endocrinol (Lausanne).* 2021;12(September):1-9. doi:10.3389/fendo.2021.706978
4. Bosy-Westphal A, Müller MJ. Diagnosis of obesity based on body composition-associated health risks—Time for a change in paradigm. *Obes Rev.* 2021;22(S2):1-7. doi:10.1111/obr.13190
5. Rehman DKA. Pathophysiology of Obesity - StatPearls - NCBI Bookshelf. Published online 2022.
6. Septiyanti S, Seniwati S. Obesity and Central Obesity in Indonesian Urban Communities. *J Ilm Kesehat.* 2020;2(3):118-127. doi:10.36590/jika.v2i3.74
7. Mauliza M. Obesitas Dan Pengaruhnya Terhadap Kardiovaskular. *AVERROUS J Kedokt dan Kesehat Malikussaleh.* 2018;4(2):89. doi:10.29103/averrous.v4i2.1040