

ARTIKEL PENGABDIAN MASYARAKAT
Clinical Experiences: Bahaya Obesitas Dan Cara Pencegahannya
Lingkungan Jl. Tapian Nauli No37a Kel.Teladan Barat

**Muhammad Iqbal Prayoga¹, Neyla Fitri Bakhreni¹, Adinda Shafira¹, Rhadatul Jannah¹,
Windy Nabila², Ilham Hariaji²**

¹Program Studi Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Gedung Kampus 1 UMSU, Jalan Gedung Arca No. 53 Medan, Sumatera Utara

²Departemen Farmakologi dan Terapi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Gedung Kampus 1 UMSU, Jalan Gedung Arca No. 53 Medan, Sumatera Utara

Email Korespondensi:

m.iqbalprayoga22@gmail.com

neylaaftr@gmail.com

adindashafiraichwanilubis@gmail.com

rjannahpurba@gmail.com

windy.nabila28@gmail.com

ilhamhariaji@umsu.ac.id

Abstrak: Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering muncul di tengah masyarakat, hal ini dapat terjadi karena pola makan dan menu makan yang salah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang masalah kesehatan keluarga terutama dalam mencegah terjadinya obesitas dan penanganannya di lingkungan Jl.Tapian Nauli NO37A Kel.Teladan Barat. Observasi masalah kesehatan ini berkaitan tentang bahaya obesitas. Penelitian dilakukan dengan metode observasi (pengamatan) .Penganalisaan data dilakukan dengan pengumpulan data yang kemudian dilakukan pemilahan data serta mengklasifikasi data yang akhirnya menyajikan hasil dari observasi. Kesimpulan keluarga binaan sudah mengetahui dan paham tentang bahaya dan cara penjegahan obesitas sebelum diberikan edukasi sudah banyak.

Kata kunci:mencegah obesitas

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan suatu keadaan di mana berat badan seseorang berada di atas 120 % dari berat badan relatif (BBR) atau berada di atas 27 dari indeks masa tubuh (IMT).¹ Dewasa ini,insidensi obesitas anak semakin mengalami peningkatan.² Hal ini

membawa dampak yang kurang menguntungkan. Anak yang mengalami kegemukan cenderung malas bergerak dan beraktivitas jasmani sehingga pengalaman motorik, keterampilan motorik serta kebugaran jasmaninya menjadi terbatas dan kurang berkembang.

Untuk mencegah terjadinya kegemukan maka sangat disarankan untuk melakukan olahraga secara teratur, mengatur menu dan porsi makan, minum dan makan yang berserat untuk melancarkan pencernaan. Apabila kegemukan sudah terjadi, harus dilakukan *balance energe negatif* dengan melakukan diet. Obesitas disebabkan oleh beberapa faktor yaitu genetik, lingkungan, dan obat-obatan dan hormonal. Berdasarkan data Riskesdas tentang analisis survei konsumsimakanan individu (SKMI, 2014) sebesar 40,7% masyarakat Indonesia mengonsumsi makanan berlemak, 53,1% mengonsumsi makanan manis, 93,5% kurang konsumsi sayur dan buah, dan 26,1% aktivitas fisik kurang.³ Konsumsi sayur dan olahannya hanya sebesar 57,1 gram per orang per hari (dari anjuran 200-300 gram per orang per hari) dan konsumsi buah-buahan dan olahannya sebesar 33,5 gram per orang per hari (dari anjuran 3-5 penukar).

METODE

Pada metode penelitian yang digunakan adalah observasi lingkungan dan pendekatan dengan anamnesis secara langsung terhadap object, dimana pengamatan bebas dan terikat dilakukan bersamaan

HASIL

Pada kegiatan observasi dan anamnesis yang telah dilakukan, kami mendapat hasil:

Kondisi dan lingkungan rumah keluarga Fasilitas yang dapat kami temui di dalam dan di sekitaran rumah keluarga adalah:
Keadaan dapur yang terlalu padat dengan

barang

Di samping rumah yang terlalu banyak hewan peliharaan yang tidak rapih

Keadaan kamar yang berkerak tidak terlihat bersih

Minimnya penampungan air bersih

Karakteristik keluarga binaan

Pada keluarga binaan yang kami lakukan observasi, keluarga tersebut mengetahui banyak hal mengenai edukasi yang kami sampaikan serta mengerti tentang bahaya diare terhadap kesehatan.

DISKUSI

Pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan tentang obesitas Sebelum dilakukannya penyuluhan kepada keluarga binaan, keluarga binaan sudah memiliki banyak pengetahuan mengenai obesitas.⁴

Pengetahuan responden bertambah setelah diberikan penyuluhan tentang obesitas, bahaya obesitas, dan tentang pentingnya mencegah obesitas.⁵

Setelah dilakukannya penyuluhan dan penyampaian informasi tentang bahaya obesitas, dan juga cara pencegahannya, keluarga tampak memahami pemaparan yang diberikan. Hal ini berarti informasi yang diberikan telah disampaikan dengan jelas dan mudah diterima oleh keluarga binaan. Keluarga juga memahami bahwa menjaga kesehatan dan kebersihan merupakan hal penting yang perlu dilakukan untuk memiliki pola hidup sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi di rumah

keluarga binaan, maka dapat ditarik kesimpulan:

keluarga binaan sudah mengetahui dan paham tentang bahaya dan cara penjelesaian obesitas sebelum diberikan edukasi sudah banyak.

Setelah diberikan edukasi, pihak keluarga binaan dapat memahami serta mengetahui terkait bahaya dan cara pencegahan obesitas

Saran

Pihak Keluarga disarankan untuk selalu mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi,sertakan banyak buah dan sayuran dan protein tanpa lemak,melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu agar tidak hanya terhindar dari obesitas namun dapat mewujudkan hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Zorena K, Jachimowicz-Duda O, Ślęzak D, Robakowska M, Mrugacz M. Adipokines and obesity. Potential link to metabolic disorders and chronic complications. *Int J Mol Sci.* 2020;21(10). doi:10.3390/ijms21103570
2. Ferramosca A, Zara V. Diet and Male Fertility: The Impact of Nutrients and Antioxidants on Sperm Energetic Metabolism. *Int J Mol Sci.* 2022;23(5). doi:10.3390/ijms23052542
3. Moeller LV, Lindhardt CL, Andersen MS, Glintborg D, Ravn P. Motivational interviewing in obese women with polycystic ovary syndrome—a pilot study. *Gynecol Endocrinol.* 2019;35(1):76-80. doi:10.1080/09513590.2018.1498832
4. Lin J, Huang J, Wang N, Kuang Y, Cai R. Effects of pre-pregnancy body mass index on pregnancy and perinatal

outcomes in women with PCOS undergoing frozen embryo transfer. *BMC Pregnancy Childbirth.* 2019;19(1). doi:10.1186/s12884-019-2611-1

5. Hazlehurst JM, Singh P, Bhogal G, Broughton S, Tahrani AA. How to manage weight loss in women with obesity and PCOS seeking fertility? *Clin Endocrinol (Oxf).* 2022;97(2):208-216. doi:10.1111/cen.14726