

## **Pemberian Edukasi Mengenai Obesitas pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu**

**Hairil Akbar**

STIKES Graha Medika, Program Studi Kesehatan Masyarakat  
hairilakbar@stikesgrahamedika.ac.id

### **Abstrak**

Indonesia saat ini sedang menghadapi masalah gizi ganda salah satunya adalah obesitas pada remaja. Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa remaja dengan usia 13–15 tahun memiliki prevalensi *overweight* dan obesitas sebanyak 8,3% dan 2,5%. Di Indonesia, terutama di kota-kota besar, dengan adanya perubahan gaya hidup yang menjurus ke westernisasi dan sedentary berakibat pada perubahan pola makan/konsumsi masyarakat yang merujuk pada polamakan tinggi kalori, tinggi lemak dan kolesterol, terutama terhadap penawaran makanan siap saji (fastfood) yang berdampak meningkatkan risiko obesitas. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu mengenai obesitas pada remaja. Metode yang digunakan berupa ceramah interaktif dan pengukuran IMT pada siswa. Hasil penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan siswa mengenai obesitas pada remaja serta terdapat beberapa siswa yang memiliki IMT tergolong *overweight*. Perlunya para siswa untuk menjaga pola makan dan mengkonsumsi makanan yang sehat serta mengurangi mengkonsumsi makanan siap saji.

**Keywords:** Edukasi, Obesitas, Remaja

### **1. Pendahuluan**

Obesitas adalah suatu penyakit multifaktorial, yang terjadi akibat akumulasi jaringan lemak berlebihan, obesitas merupakan suatu kelainan kompleks pengaturan nafsu makan dan metabolisme energy yang dikendalikan oleh beberapa faktor biologic spesifik. Secara fisiologis, obesitas didefinisikan sebagai suatu keadaan dengan akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan di jaringan adipose sehingga dapat mengganggu kesehatan (Sudoyo AW, Setiyohadi B & Simadibrata M, 2014). Salah satu indikator penentuan status gizi yaitu menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Masalah obesitas/*overweight* pada anak dan remaja dapat meningkatkan kejadian diabetes mellitus (DM) tipe 2. Selain itu, juga berisiko untuk menjadi obesitas pada saat dewasa dan berpotensi mengakibatkan gangguan metabolisme glukosa dan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, penyumbatan pembuluh darah dan lain-lain. *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) melaporkan bahwa prevalensi obesitas di Amerika pada tahun 2011-2012 adalah terdapat 8,4% pada usia 2 sampai 5 tahun, 17,7% pada usia 6 sampai 11 tahun, dan 20,5% pada usia 12 sampai 19 tahun (Syamsinar Wulandari., Hariati Lestari., 2016).

Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (fast food), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas (Barasi Me, 2007). Indonesia saat ini sedang menghadapi masalah gizi ganda salah satunya adalah obesitas pada remaja (Shrimpton, R. & Rokx, n.d.). Data Riskesdas tahun 2013

menunjukkan bahwa remaja dengan usia 13–15 tahun memiliki prevalensi overweight dan obesitas sebanyak 8,3% dan 2,5% (Jayanti Ayu Praditasari., 2018).

Pada anak sekolah, dan remaja kejadian kegemukan dan obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa. Remaja obesitas pada sepanjang hidupnya mempunyai resiko lebih tinggi untuk menderita sejumlah masalah kesehatan yang serius seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, dll. Obesitas terutama disebabkan oleh faktor lingkungan. Faktor genetik meskipun diduga juga berperan tetapi tidak dapat menjelaskan terjadinya peningkatan prevalensi kegemukan dan obesitas. Pengaruh faktor lingkungan terutama terjadi melalui ketidakseimbangan antara pola makan dan perilaku makan. Hal ini terutama berkaitan dengan perubahan gaya hidup yang mengarah pada *sedentary life style* (Mokolensang & Manampiring, 2016).

Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdas) tahun 2010, prevalensi kegemukan pada anak umur 13-15 tahun adalah 2,5%. Ada 15 provinsi yang memiliki prevalensi kegemukan pada anak 13-15 tahun di atas prevalensi nasional, yaitu Provinsi Sumatera Utara, Sumatera Barat, Jambi, Bengkulu, Kepulauan Bangka Belitung, DKI Jakarta, Jawa Tengah, DI Yogyakarta, Banten, Bali, Kalimantan Selatan, Kalimantan Timur, Sulawesi Utara, Sulawesi Tenggara dan Papua. Untuk prevalensi kegemukan pada anak 16-18 tahun adalah 1,4%. Terdapat 11 provinsi yang memiliki prevalensi kegemukan pada anak 16-18 tahun diatas prevalensi nasional, yaitu Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, Kepulauan Riau, DKI Jakarta, Jawa Barat, DI Yogyakarta, Jawa Timur, Kalimantan Selatan, Sulawesi Utara, Gorontalo, Papua Barat dan Papua (Kemenkes RI, 2010).

Berdasarkan hasil survei dan observasi bahwa terdapat beberapa siswa di Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu lebih suka mengkonsumsi makanan siap saji dan terdapat beberapa siswa yang memiliki postur tubuh gemuk. Adanya permasalahan ini sehingga untuk meningkatkan pengetahuan siswa perlunya dilakukan pemberian edukasi agar meningkatkan pengetahuan mereka mengenai obesitas pada remaja.

## **2. Metode**

Lokasi penyuluhan ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu. Kegiatan yang dilakukan meliputi tiga tahap yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Metode pada kegiatan ini yaitu ceramah interaktif dan pengukuran IMT pada siswa.

## **3. Hasil dan Pembahasan**

Hasil yang diperoleh pada kegiatan ini adalah terdapat beberapa faktor pendorong dan penghambat pada pengabdian masyarakat ini yaitu:

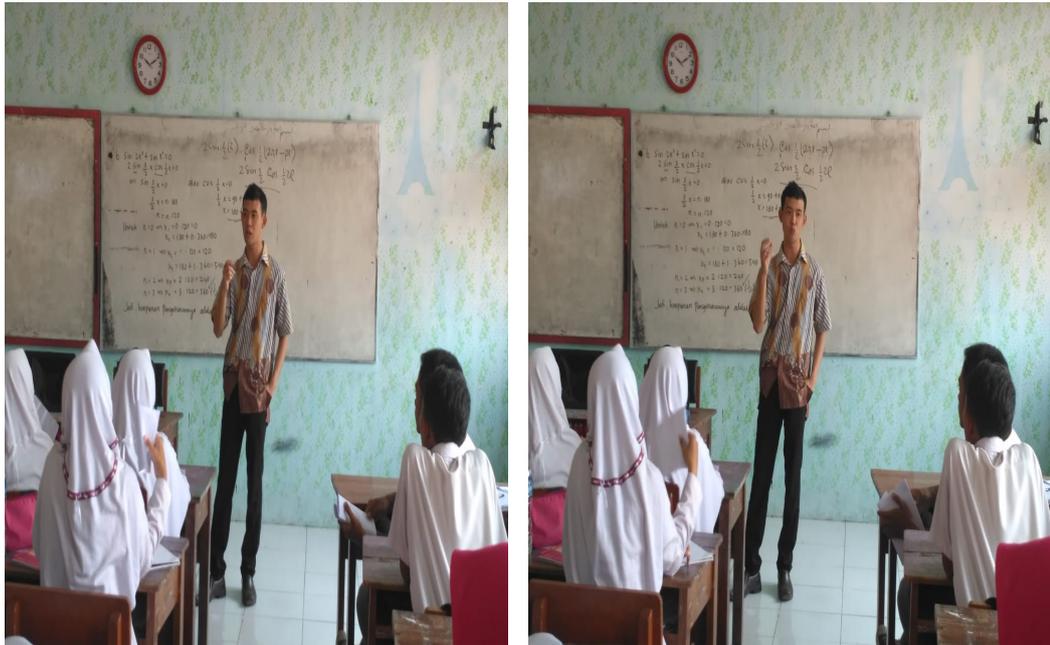
Faktor pendorong :

- a. Pihak sekolah merespon dengan baik kegiatan ini.
- b. Siswa aktif dan mendengarkan materi yang diberikan.
- c. Adanya sarana dan prasarana yang disediakan oleh pihak sekolah dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Faktor Penghambat

- a. Ketidaktahuan siswa mengenai dampak obesitas pada remaja.
- b. Suasana diluar kelas kurang kondusif dikarenakan pada saat siswa istirahat.

- c. Kesulitan mengumpulkan banyak siswa karena ada sebagian ada yang istirahat dan bermain handphone.



Gambar 1 Pemberian Edukasi Mengenai Obesitas pada Remaja

Pada gambar 1 diatas terlihat antusias siswa mendengarkan materi yang dijelaskan dengan baik. Hal ini terlihat bahwa mereka aktif memberikan pertanyaan terkait dampak obesitas dan faktor risiko pencetus obesitas. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan mereka mengenai obesitas.



Gambar 2 Foto Bersama Siswa Man Negeri 1 Indramayu dan Kerjasama dengan Mahasiswa

Berdasarkan Gambar 2 dimana kegiatan ini dilakukan dengan adanya Kerjasama melibatkan mahasiswa program studi kesehatan masyarakat. Hal ini dilakukan agar pelaksanaan ini dapat berjalan lancar. Setelah kegiatan ini dilakukan bahwa dari hasil pengukuran IMT bahwa terdapat 13 siswa kategori overweight. Selain itu dari hasil kegiatan ini bahwa banyak siswa yang ditemukan lebih suka mengonsumsi makanan siap saji pada saat jam istirahat sekolah.

Pola makan merupakan salah satu faktor yang paling berperan dengan tingkat kejadian obesitas. Pola makan dipengaruhi oleh asupan energi, frekuensi makan, konsumsi fast food, konsumsi snack, serta tren makanan yang berkembang dikalangan remaja. Asupan energi sangat dibutuhkan untuk menghasilkan tenaga dalam tubuh. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh prevalensi asupan energi remaja yang melebihi nilai AKG lebih besar daripada remaja dengan nilai AKG kurang. Hal ini sangat dipengaruhi oleh tingkat pola konsumsi remaja dengan berbagai pertimbangan dalam pemilihan makanan seperti lebih memilih makanan siap saji atau makanan tradisional.

Sebagian besar siswa lebih memilih untuk mengonsumsi makanan cepat saji atau fast food dibandingkan makanan tradisional. Hal ini dikarenakan oleh berbagai alasan seperti rasanya yang lebih enak, mudah didapatkan dan praktis. Selain itu pengaruh dari lingkungan yang menyebabkan remaja lebih memilih makanan jenis fast food dibandingkan makanan tradisional. Asupan makanan yang lebih akan menyebabkan penimbunan lemak dalam tubuh dan berdampak terhadap terjadinya obesitas jika tidak diseimbangkan dengan aktivitas fisik yang dilakukan.

Keadaan obesitas terjadi jika makanan sehari-harinya mengandung energi yang melebihi kebutuhan. Terutama zat gizi makro yang menyebabkan kegemukan bila dimakan secara berlebihan. Zat gizi ini akan disimpan dalam bentuk lemak tubuh dan akan meningkatkan berat badan secara keseluruhan. Pola makan yang dimiliki oleh remaja diperoleh melalui proses yang menghasilkan kebiasaan makan yang terjadi sejak dini sampai dewasa dengan berbagai pengarahan dan bimbingan dari orang tua tentang makanan yang harus dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan asupan makanan. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan makanan yang berlebihan atau sebaliknya kekurangan. Asupan makanan yang kurang dari kebutuhan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus, sedangkan asupan makanan yang lebih dari kebutuhan akan menyebabkan kelebihan berat badan atau overweight. Pola makan yang berlebihan merupakan fenomena baru yang semakin lama semakin meluas.

Pola makan yang tidak seimbang dikarenakan tingginya konsumsi fast food yang mendorong timbulnya peningkatan deposit lemak, hal ini dikarenakan kandungan dari fast food yang mengandung lemak sekitar 40-50%<sup>10</sup>. Faktor utama penyebab overweight dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan tubuh. Perkembangan teknologi, tingkat sosial ekonomi dan faktor budaya menyebabkan perubahan pola makan, menjadi lebih senang mengonsumsi fast food yang banyak mengandung kalori, lemak dan kolesterol. Kecenderungan untuk mengonsumsi fast food pada remaja dalam penelitian ini didukung oleh mudahnya memperoleh dan mendapatkan makanan tersebut yakni jarak sekolah dengan tempat yang

menyediakan makanan cepat saji berada cukup dekat dan mudahnya akses untuk kesana.

#### **4. Simpulan**

Terjadi peningkatan pengetahuan siswa mengenai obesitas pada remaja dan ditemukan terdapat 13 siswa kategori overweight. Perlunya siswa untuk menjaga pola makan dan mengkonsumsi makanan yang sehat serta mengurangi mengkonsumsi makanan siap saji.

#### **5. Ucapan Terimakasih**

Terima kasih kepada kepala sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu dan seluruh guru-guru serta staf yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini serta mahasiswa program studi kesehatan masyarakat yang membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini.

#### **6. Daftar Pustaka**

- Barasi Me. (2007). *At a Glance ilmu gizi*. Erlangga Medical Series.
- Jayanti Ayu Praditasari., S. S. (2018). Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Remaja Putri di SMP Bina Insani Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 13(2).
- Kemendes RI. (2010). *Riset Kesehatan Dasar Nasional*. Kemendes RI.
- Mokolensang, O. G., & Manampiring, A. E. F. (2016). Hubungan Pola Makan dan Obesitas pada Remaja di Kota Bitung. *Jurnal E-Biomedik (EBM)*, 4(1), 128–135.
- Shrimpton, R. & Rokx, C. (n.d.). *The double burden of malnutrition in Indonesia*. World Bank.
- Sudoyo AW, Setiyohadi B, A. I., & Simadibrata M, S. S. (2014). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II edisi VI*. Interna Publishing.
- Syamsinar Wulandari., Hariati Lestari., A. F. F. (2016). *Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 4 Kendari Tahun 2016*. Universitas Halu Oleo.