

## Pencegahan Obesitas Dengan Pola Hidup Sehat pada Wanita Usia Subur dan Lansia di Masa Pandemi Covid-19

Tirta Prawita Sari<sup>\*</sup>, Ahmad Muchlis<sup>1</sup>, Fita Ferdiana<sup>1</sup>, Gladys Dwiani Tinovella Tubarad<sup>1</sup>,  
Audia Nizhma Nabila<sup>1</sup>, Fairuz Isni Salsabila<sup>1</sup>, Aldi Fakhrul Rozi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta  
Jl. KH Ahmad Dahlan, Cirendeui, Tangerang Selatan, Kode Pos 15419

\*E-mail koresponden : [tirtaprawitasari@umj.ac.id](mailto:tirtaprawitasari@umj.ac.id)

### ABSTRAK

Kehidupan yang semakin canggih dan modern didukung dengan berkembangnya ilmu dan teknologi serta adanya makanan fast food, maka akan berpengaruh terhadap kesehatan masyarakat. Tujuan Penelitian: untuk mengetahui pengaruh pola makan sehat islam terhadap pencegahan obesitas di masyarakat Kp. Gebang RT/RW 004/002. Metode Penelitian: penelitian menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 135 responden dan sampel penelitian menggunakan random sampling sebanyak 101 responden. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah pendekatan dan observasi. Metode analisa data yang digunakan yaitu Chi Square. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner dan observasi indeks massa tubuh (IMT). Hasil penelitian: pada variabel pola makan sehat islam dan pencegahan obesitas didapatkan hasil uji Chi Square dengan nilai p value  $0,782 > 0,05$ . Kesimpulan: berdasarkan penelitian disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh pola makan sehat islam terhadap pencegahan obesitas.

**Kata Kunci :** Pola Makan Sehat Islam, Pencegahan Obesitas

### ABSTRACT

*Life is increasingly sophisticated and modern supported by the development of Science and technology and the presence of fast food, it will affect public health. Purpose of the study: to determine the effect of Islamic healthy eating on the Prevention of obesity in the community Kp. Feed RT / RW 004/002. Research method: the study used correlational design with cross sectional approach. The population in this study as many as 135 respondents and a sample of research using random sampling as many as 101 respondents. Data collection techniques used are approach and observation. The data analysis method used is Chi Square. Research instruments used questionnaires and observation of body mass index (BMI). The results of the study: on the variables of Islamic healthy eating and obesity prevention chi Square test results obtained with a p value of  $0.782 > 0.05$ . Conclusion: based on the research, it was concluded that there was no effect of Islamic healthy diet on Obesity Prevention.*

**Keywords:** Islamic Healthy Diet, Obesity Prevention

## PENDAHULUAN

Kesehatan adalah keadaan sejahtera meliputi fisik, mental, sosial dan tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan (WHO, 2015). Kehidupan yang semakin canggih dan modern serta didukung dengan berkembangnya ilmu dan teknologi, dengan diadakan makanan junk food atau fast food di masyarakat, makanan tersebut dapat menimbulkan dampak positif dan negatif bagi kesehatan. Dampak positif teknologi mampu meningkatkan kuantitas dan kualitas pangan, juga meningkatkan diversifikasi, praktis dan lebih ekonomis. Dampak negatif kemajuan teknologi akan mengakibatkan berubahnya pola makan dengan tinggi kalori, tinggi lemak dan kolesterol yang berdampak risiko meningkatkan obesitas. Makanan cepat saji juga dikenal masyarakat dengan istilah junk food. Terlalu sering mengkonsumsi makanan cepat saji dapat menimbulkan gangguan kesehatan seperti obesitas atau kegemukan, diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, dan lain sebagainya. Namun, kebiasaan makan dengan mengonsumsi makanan cepat saji atau junk food berlebih akan berdampak buruk bagi kesehatan, baik pada anak, remaja, maupun dewasa. Kebanyakan manusia yang hidup saat ini mencari sesuatu yang mudah dan instan karena keterbatasan waktu dan kesibukan (Evan et al., 2017).

Seorang dikatakan overweight bila berat badannya 10% sampai dengan 20% berat badan normal, sedangkan seseorang disebut obesitas apabila kelebihan berat badan mencapai lebih 20% dari berat normal. Obesitas saat ini menjadi permasalahan dunia bahkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendeklarasikan sebagai epidemic global (WHO, 2016). Obesitas merupakan keadaan patologis yang terdapat penimbunan lemak berlebih dari yang dibutuhkan fungsi tubuh normal dan merupakan konsekuensi dari asupan kalori (energi) yang melebihi jumlah

kalori yang dilepaskan atau dibakar melalui proses metabolisme didalam tubuh yang disebabkan oleh faktor genetic, faktor lingkungan, faktor psikososial, faktor kesehatan, aktifitas fisik, faktor usia, faktor jenis kelamin. (Miko & Pratiwi, 2017; Kyle, 2015; Siyoto, 2014).

Prevalensi obesitas di seluruh dunia meningkat lebih dari dua kali lipat pada tahun 2014 dengan lebih dari 1.9 miliar orang dewasa mulai usia 18 tahun, mengalami kelebihan berat badan dan dari jumlah tersebut lebih dari 600 juta mengalami obesitas (Sugiatmi & Handayani, 2018). Prevalensi di Indonesia dari Tahun 2007 - 2018: Pada Tahun 2007 Berat Badan Berlebih 8,6 %, Tahun 2013 sebesar 11,5 % dan Tahun 2018 mencapai 13,6 % sedangkan Obesitas dari Tahun 2007 sebesar 10,8%, Tahun 2013 sebesar 14,8 % dan Tahun 2018 meningkat menjadi 21,8 % (Kemenkes RI, 2013).

Pada tahun 2015, jumlah kunjungan puskesmas dan jaringannya (usia >15 th) yang dilaporkan tercatat 18.734.668 orang, dari jumlah tersebut yang dilakukan pengukuran obesitas dilaporkan sebanyak 3.383.501 orang terdiri dari laki-laki 1.681.737 orang dan perempuan 1.701.764 orang dari hasil pengukuran obesitas diperoleh persentase obesitas sebesar 19,35 persen dengan rincian pada laki-laki sebesar 17,79 persen dan perempuan sebesar 20,52 persen. Terdapat dua Kabupaten atau Kota yang tidak melaporkan hasil pengukuran obesitas yaitu Kabupaten Serang, dan Kota Tangerang. Kabupaten atau Kota dengan persentase obesitas tertinggi adalah Kabupaten Pandeglang yaitu 33,35 persen, Kabupaten atau kota dengan persentase obesitas terendah adalah Kota Cilegon yaitu 3,43 persen (Riskesdas, 2018).

Pada tanggal 20 Desember 2019 peneliti melakukan studi pendahuluan di Kp. Gebang RT/RW 004/002 didapatkan populasi masyarakat berjumlah 135 orang. Peneliti melakukan wawancara kepada 5 masyarakat

Kp. Gebang RT/RW 004/002. Hasil wawancara disimpulkan bahwa masyarakat masih sering mengkonsumsi makanan tinggi lemak seperti jeroan, mengkonsumsi makanan yang digoreng, dan tidak pernah berolahraga minimal seminggu 3x. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul Pengaruh Pola Makan Sehat dalam Islam Terhadap Pencegahan Obesitas di Masyarakat Kp. Gebang RT/RW 004/002.

### **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif diperoleh melalui survei terhadap 200 responden yang menerapkan pola hidup sehat. Data kualitatif dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan ahli gizi, pelatih kebugaran, dan individu yang berhasil menurunkan berat badan. Analisis data dilakukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor kunci dalam pencegahan obesitas. Desain penelitian menggunakan desain korelasional dengan pendekatan Cross Sectional. Waktu Penelitian 06 s/d 08 Juli 2021. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 135 responden dan Sampel Penelitian sebanyak 101 responden diambil menggunakan Random Sampling dengan Kriteria Inklusi dan Eksklusi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah pendekatan dan observasi. Metode analisa data yang digunakan yaitu Chi Square dengan menggunakan SPSS Tipe 22. Instrument penelitian menggunakan kuisioner dan observasi indeks massa tubuh (IMT).

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Diketahui distribusi frekuensi responden dengan pencegahan obesitas yang baik sebanyak 68 responden (67,3%). Hasil penelitian ilmiah (Rahayu, 2017) telah membuktikan bahwa pola makan atau diet ala rasul tersebut dapat memperpanjang umur

seorang dan mengatasi kegemukan atau obesitas yang merupakan penyebab dari berbagai penyakit. Istilah diet yang memiliki makna yang sama yaitu dalam hal proses pemilihan makanan dan pengaturan makanan yang dikonsumsi oleh tubuh.

Berikut pengertian diet adalah pilihan makanan yang lazim dimakan seseorang atau suatu populasi penduduk. Menurut dr. Kunkun, kegemukan timbul karena seseorang kelebihan energi. Jumlah energi yang masuk, yang berasal dari makanan, melebihi energi yang digunakan oleh tubuh. Penderita dapat mengulangi kelebihan tersebut dengan diet. Ada empat macam diet, yaitu diet serat untuk menghambat proses penyerapan nutrisi penghasil energi, diet rendah kalori tidak seimbang, puasa, dan diet seimbang rendah kalori.

### **KESIMPULAN**

Pada variabel pola makan sehat islam dan pencegahan obesitas didapatkan hasil uji Chi Square dengan nilai p value  $0,782 > 0,05$ . Kesimpulan: berdasarkan penelitian disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh pola makan sehat islam terhadap pencegahan obesitas.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh mitra kerja yang telah berkontribusi dalam program pencegahan obesitas melalui pola hidup sehat. Tanpa kerja sama dan dedikasi kalian, program ini tidak akan berhasil seperti sekarang.

Kami ingin menyampaikan apresiasi khusus kepada:

Petugas Kesehatan: Terima kasih atas komitmen dan kerja keras kalian dalam memberikan pelayanan yang terbaik kepada peserta program. Keahlian dan dedikasi kalian sangat berharga bagi keberhasilan program ini.

Pelatih Kebugaran dan Relawan: Terima kasih atas waktu dan usaha yang kalian curahkan dalam mendampingi dan memotivasi peserta program. Peran kalian sangat penting dalam mencapai tujuan kesehatan yang diinginkan.

Manajemen Pusat Kesehatan: Terima kasih atas dukungan dan fasilitasi yang telah diberikan, serta kepemimpinan yang bijaksana dalam mengkoordinasikan program pencegahan obesitas ini. Keberhasilan program ini tidak lepas dari bimbingan dan arahan kalian.

Stakeholder dan Sponsor: Terima kasih atas dukungan finansial dan sumber daya yang telah kalian sediakan. Kerjasama yang baik ini telah memungkinkan program ini berjalan dengan lancar dan memberikan dampak yang signifikan bagi peserta.

Semoga kerjasama yang baik ini terus berlanjut dan bersama-sama kita bisa memberikan pelayanan kesehatan yang lebih baik. Kami sangat menghargai setiap kontribusi yang telah kalian berikan dan berharap dapat bekerja sama lagi di masa mendatang.

#### DAFTAR PUSTAKA

Aistyawati, I 2016, Analisis implementasi kebijakan program puskesmas santun

lanjut usia di Puskesmas Mijen Kota Semarang, Skripsi, Universitas Negeri Semarang, Semarang. Retrieved from: <http://lib.unnes.ac.id/28255/1/6411412012.pdf>

Asfriyati 2003, Upaya pembinaan dan pelayanan kesehatan usia lanjut, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara, Medan. Diunduh dari <http://library.usu.ac.id/download/fkm/fkm-asfriyati.pdf>

Departemen Kesehatan RI 2003, Klasifikasi lansia, Dinas Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta. Diunduh dari <http://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/691/147032062.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Muhammadiyah. (2015). Pedoman Hidup Islami Warga Muhammadiyah. Yogyakarta: Suara Muhammadiyah.

Zahra, F. (2019). Nilai-nilai Kemuhammadiyah dalam Kehidupan Sehari-hari. Jakarta: Pustaka Islam.

Adnyana & Sudhana, (2019). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Obesitas Remaja Pada Siswa-Siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Denpasar)