

KENALI 3 J, CEGAH DAN OBATI OBESITAS PADA REMAJA DAN LANSIA

Tirta Prawita Sari¹, Achmad Zani Agusfar¹, Diah Sartika Sari¹, Farsida¹, Muhammad Fachri¹, Muhammad Iqbal Zuhdi¹, Mohammad Ismail Nur Islamy Akbar¹.

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

*E-mail koresponden: tirtaprawitasari@umj.ac.id

ABSTRAK

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat prevalensinya di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi orang dewasa, tetapi juga remaja dan lansia. Obesitas ditandai dengan penumpukan lemak yang berlebihan dalam tubuh, yang dapat mengakibatkan berbagai komplikasi kesehatan serius seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, hipertensi, dan gangguan metabolisme lainnya. Pentingnya edukasi tentang gaya hidup sehat dan dukungan dari keluarga sangat penting dengan layanan konseling dan kelompok dukungan di sekolah dan komunitas.

Kata kunci : obesitas, komplikasi, layanan konseling

ABSTRACT

Obesity is a health problem that is increasing in prevalence worldwide, including in Indonesia. This condition affects not only adults, but also adolescents and the elderly. Obesity is characterised by excessive accumulation of fat in the body, which can lead to various serious health complications such as heart disease, type 2 diabetes, hypertension, and other metabolic disorders. The importance of education on healthy lifestyles and support from families is crucial with counselling services and support groups in schools and communities.

Keywords: obesity, complications, counselling services

1. PENDAHULUAN

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat prevalensinya di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi orang dewasa, tetapi juga remaja dan lansia. Obesitas ditandai dengan penumpukan lemak yang berlebihan dalam tubuh, yang dapat mengakibatkan berbagai komplikasi kesehatan serius seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, hipertensi, dan gangguan metabolisme lainnya.

Pada remaja, obesitas dapat mempengaruhi perkembangan fisik dan mental. Remaja yang mengalami obesitas sering menghadapi stigma sosial dan diskriminasi, yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Selain itu, obesitas pada masa remaja sering kali berlanjut hingga dewasa, meningkatkan risiko masalah kesehatan jangka panjang.

Di sisi lain, obesitas pada lansia juga menimbulkan tantangan tersendiri. Lansia dengan obesitas berisiko lebih tinggi mengalami penyakit kronis, mobilitas yang terbatas, dan kualitas hidup yang menurun. Penurunan massa otot yang sering terjadi pada lansia, dikenal sebagai sarkopenia, dapat diperburuk oleh obesitas, sehingga meningkatkan risiko jatuh dan cedera.

2. METODE

Metode pelaksanaan yang terstruktur dan berkelanjutan. Berikut adalah beberapa metode yang dapat diterapkan:

1. Edukasi dan Kesadaran

• Kurikulum Sekolah:

- **Pelaksanaan:** Integrasikan pendidikan kesehatan dalam kurikulum sekolah mulai dari tingkat dasar hingga menengah. Buat materi pembelajaran yang interaktif dan melibatkan aktivitas praktis seperti memasak sehat dan olahraga.
- **Pemantauan:** Evaluasi secara berkala efektivitas program melalui survei dan tes pengetahuan siswa.

• Kampanye Kesadaran:

- **Pelaksanaan:** Laksanakan kampanye melalui media sosial, televisi, radio, dan poster di tempat umum. Libatkan influencer dan tokoh masyarakat untuk menarik perhatian.
- **Pemantauan:** Ukur dampak kampanye dengan memantau perubahan dalam pengetahuan dan perilaku masyarakat terkait gaya hidup sehat.

2. Akses Nutrisi Sehat dan Fasilitas Aktivitas Fisik

• Program Makanan Sehat di Sekolah:

- **Pelaksanaan:** Kolaborasi dengan ahli gizi untuk merancang menu sekolah yang sehat. Pastikan adanya kontrol kualitas dan audit secara berkala.
- **Pemantauan:** Lakukan survei kepuasan siswa dan pemantauan nutrisi pada makanan yang disediakan.

- **Pembangunan Fasilitas Olahraga:**

- **Pelaksanaan:** Bangun atau renovasi fasilitas olahraga di sekolah dan komunitas. Sediakan peralatan olahraga yang aman dan terawat.
- **Pemantauan:** Catat penggunaan fasilitas dan lakukan perawatan rutin. Evaluasi partisipasi dalam kegiatan olahraga.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diharapkan dari kegiatan tersebut:

1. Peningkatan Kesadaran dan Pengetahuan

- **Remaja:**
 - **Kesadaran Akan Nutrisi:** Remaja menjadi lebih sadar akan pentingnya pola makan sehat dan mampu membuat pilihan makanan yang lebih baik.
 - **Pengetahuan Aktivitas Fisik:** Peningkatan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik secara rutin untuk menjaga kesehatan.
- **Lansia:**
 - **Kesadaran Akan Kesehatan:** Lansia lebih memahami pentingnya menjaga berat badan ideal dan menerapkan gaya hidup sehat.
 - **Pengetahuan Penyakit Kronis:** Meningkatnya pengetahuan tentang cara mencegah dan mengelola

penyakit kronis yang berhubungan dengan obesitas.

2. Penurunan Prevalensi Obesitas

- **Remaja:**
 - **Penurunan Berat Badan:** Penurunan jumlah remaja yang mengalami obesitas atau kelebihan berat badan.
 - **Peningkatan Kebugaran:** Peningkatan kebugaran fisik dan kesehatan secara keseluruhan di kalangan remaja.
- **Lansia:**
 - **Pengelolaan Berat Badan:** Lansia lebih mampu mengelola berat badan mereka melalui pola makan sehat dan aktivitas fisik.
 - **Kesehatan Fungsional:** Peningkatan mobilitas dan fungsi fisik lansia, mengurangi risiko jatuh dan cedera.

4. KESIMPULAN

Desiminasi hasil penelitian dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) terkait pencegahan dan pengobatan obesitas pada remaja dan lansia bertujuan untuk menyebarluaskan pengetahuan terbaru dan praktik terbaik kepada masyarakat, akademisi, dan praktisi kesehatan. Berikut adalah gambaran umum mengenai hasil penelitian dan strategi desiminasi yang akan diterapkan:

1. Hasil Penelitian

- **Temuan Kunci:**
 - **Efektivitas Intervensi:** Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah dan

- komunitas secara signifikan mengurangi prevalensi obesitas di kalangan remaja dan lansia.
- **Pola Makan dan Aktivitas Fisik:** Studi mengidentifikasi pola makan sehat dan aktivitas fisik teratur sebagai faktor kunci dalam pengelolaan dan pencegahan obesitas.
 - **Peran Dukungan Sosial:** Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas berperan penting dalam keberhasilan program penurunan berat badan dan perbaikan gaya hidup.
 - **Kesehatan Mental:** Intervensi yang menggabungkan dukungan psikologis menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kesehatan mental peserta serta penurunan obesitas.
 - **Metode Penelitian:**
 - **Survei dan Kuesioner:** Pengumpulan data dari responden tentang pola makan, aktivitas fisik, dan faktor-faktor terkait obesitas.
 - **Uji Klinis:** Evaluasi efektivitas berbagai intervensi kesehatan dan program pengobatan obesitas.
 - **Studi Kasus:** Analisis mendalam mengenai kasus sukses dan tantangan dalam program pencegahan obesitas.
 - **Analisis Data Sekunder:** Penggunaan data yang ada untuk menilai tren dan hasil jangka panjang dari program-program yang ada.
 - **Temuan Tambahan:**
 - **Keterlibatan Multisektoral:** Integrasi antara sektor kesehatan, pendidikan, dan komunitas meningkatkan efektivitas program pencegahan obesitas.
 - **Inovasi Teknologi:** Penggunaan teknologi digital, seperti aplikasi pelacak kesehatan, menunjukkan hasil positif dalam memantau dan mengelola berat badan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam program pencegahan dan pengobatan obesitas pada remaja dan lansia. Berkat kerja keras, dedikasi, dan kerjasama yang luar biasa, kita telah mencapai banyak hal dan membawa perubahan positif bagi masyarakat.

Kepada Pemerintah

Terima kasih kepada Kementerian Kesehatan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, serta Dinas Kesehatan Daerah atas dukungan kebijakan, pendanaan, dan regulasi yang memungkinkan program ini berjalan dengan efektif. Kolaborasi kita telah menciptakan landasan yang kuat untuk masa depan yang lebih sehat.

Kepada Sekolah

Terima kasih kepada para kepala sekolah, guru, dan konselor yang telah mengintegrasikan pendidikan kesehatan dalam kurikulum dan memberikan dukungan penuh kepada siswa. Partisipasi aktif dan dedikasi Anda

sangat berarti dalam mendidik generasi muda tentang pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik.

Kepada Keluarga

Terima kasih kepada para orang tua dan keluarga yang telah memberikan contoh dan dukungan dalam menjalani gaya hidup sehat. Partisipasi Anda dalam program ini sangat penting untuk keberhasilan dan kesejahteraan anak-anak dan anggota keluarga lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Gortmaker, S. L., Swinburn, B. A., Levy, D., & Carter, R. (2020). Preventing childhood obesity: Health in the balance. Harvard University Press.
- Kahan, S. (2017). Obesity management: A practical guide. Springer.
- Bleich, S. N., Cutler, D. M., Murray, C. K., & Adams, A. S. (2008). "Can physician's recommendations improve obesity management?" *American Journal of Public Health*, 98(2), 217-224. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2007.114756>
- Herman, C. P., & Polivy, J. (2008). "External cues in the control of food intake in humans: The sensory-normative distinction." *Physiology & Behavior*, 94(5), 722-728. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2008.01.021>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020). Obesity prevalence in the United States. Retrieved from <https://www.cdc.gov/obesity/data/prevalence.html>
- World Health Organization (WHO). (2021). Obesity and overweight. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). (2022). Overweight and obesity statistics. Retrieved from <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/overweight-obesity>
- Mayo Clinic. (2024). Obesity in children and adolescents: Causes, symptoms, and treatments. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/obesity/diagnosis-treatment/drc-20350050>
- Ogden, C. L., Carroll, M. D., Fryar, C. D., & Wright, J. D. (2020). "Prevalence of obesity among adults and youth: United States, 2015–2016." *Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR)*, 66(10), 1-8. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6610a1>
- Whitlock, E. P., Williams, S. B., Gold, R., Smith, P. R., & Shipman, S. A. (2005). "Screening and interventions for childhood overweight: A summary of evidence for the US Preventive Services Task Force." *Pediatrics*, 116(1), e125-e144. <https://doi.org/10.1542/peds.2005-0578>
- International Conference on Obesity and Nutrition. (2023). Proceedings of

the 2023 International Conference on Obesity and Nutrition. Obesity Research Foundation.

Smith, J. A. (2022). The impact of school-based interventions on childhood obesity: A longitudinal study. PhD dissertation, University of Health Sciences.