

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG KEGEMUKAN DAN OBESITAS PADA PENGASUH PONDOK PESANTREN IGBS DARUL MARHAMAH DESA JATISARI KECAMATAN CILEUNGI KABUPATEN BOGOR JAWA BARAT

Sugiatmi^{1,*}, Rayhana², I. I. Suryaalamsah³, Rahmini⁴, Z.A Akbar⁵, Z. Harisatunnasyitoh⁶, D. I. Azyzah⁷, N. A. T. Yuliarti⁸, S. N. Annisa⁹, K. Anandita¹⁰, F. R. Naufal¹¹

^{1,3,5-11}Prodi Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta,

^{2,4,10-11}Prodi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta,
Jl. Cempaka Putih Tengah 27 Jakarta Pusat, Kode Pos 10650

*Email: sugiatmi@umj.ac.id

ABSTRAK

Prevalensi kegemukan dan obesitas cenderung meningkat di masa mendatang. Kegemukan dan obesitas merupakan faktor risiko terjadinya penyakit kronis seperti diabetes, jantung dan kanker, sedangkan faktor risiko kegemukan dan obesitas diantaranya pengetahuan gizi, pola makan dan aktivitas fisik. Kondisi ini dapat dialami oleh semua orang, termasuk pengasuh pondok pesantren IGBS Darul Marhamah yang sebagian besar pengasuhnya kegemukan, bahkan ada yang obesitas, oleh karena itu program studi Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta telah melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ke pondok pesantren IGBS Darul Marhamah, Desa Jatsari, Kecamatan Cileungsi, Kabupaten Bogor. Tujuan kegiatan yaitu meningkatkan pengetahuan pengasuh pondok pesantren IGBS Darul Marhamah tentang obesitas, sehingga pengasuh dapat mengimplementasikan pengetahuannya ke dalam hidup sehari hari serta menularkannya kepada yang lain. Metode yang digunakan pada kegiatan ini yaitu penyuluhan berupa presentasi dan diskusi tentang obesitas, dengan materi : pengertian obesitas, penyebab obesitas, faktor risiko obesitas, dampak obesitas, pencegahan dan penatalaksanaan obesitas. Hasil penyuluhan, peserta penyuluhan yang terdiri dari pengasuh pondok pesantren mendapatkan tambahan pengetahuan dan pemahaman tentang obesitas.

Kata kunci: obesitas, pengabdian masyarakat, Muhammadiyah Jakarta

ABSTRACT

The prevalence of overweight and obesity tends to increase in the future. Overweight and obesity are risk factors for chronic diseases such as diabetes, heart disease and cancer, while risk factors for overweight and obesity include knowledge of nutrition, dietary pattern and physical activity. This condition can be experienced by everyone, including caregivers of the Darul Marhamah IGBS boarding school where most of the caregivers are overweight, and some are even obese, therefore the Bachelor of Nutrition study program, the Faculty of Medicine and Health, Universitas Muhammadiyah Jakarta has carried out community service activities at Darul Marhamah IGBS boarding school., Jatsari Village, Cileungsi District, Bogor Regency. The purpose of the activity is to increase the knowledge of Darul Marhamah IGBS boarding school caregivers about obesity, so that caregivers can implement their knowledge into daily life and pass it on to others. The method used in this activity is counseling by presentation and discussion about obesity, with the material: understanding obesity, causes of obesity, obesity risk factors, the impact of obesity, prevention and management of obesity. Counseling participants consisting of boarding school caregivers get additional knowledge and understanding about obesity.

Keywords: obesity, community service, Muhammadiyah Jakarta

1. PENDAHULUAN

Kegemukan dan obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang berisiko bagi kesehatan. Kegemukan dan obesitas merupakan faktor risiko terjadinya penyakit kronis seperti diabetes, jantung dan kanker (Mokdad et al., 2003; WHO, 2019b)

Prevalensi kegemukan dan obesitas pada penduduk dewasa di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2007 hingga 2018. Prevalensi kegemukan pada tahun 2007 sebanyak 8,6% menjadi 11,5% pada tahun 2013 dan 13,6% pada tahun 2018, sedangkan prevalensi obesitas pada tahun 2007-2018 berturut-turut 10,5%, 14,8% dan 21,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasar jenis kelamin, pada tahun 2013, prevalensi obesitas perempuan dewasa (>18 tahun) 32,9 persen, naik 18,1 persen. Prevalensi penduduk laki-laki dewasa obesitas pada tahun 2013 sebanyak 19,7 persen, lebih tinggi dari tahun 2007 (13,9%) dan tahun 2010 (7,8%) (Riskesdas, 2013).

Faktor individu, lingkungan dan genetika merupakan penyebab obesitas. Faktor individu diantaranya pendidikan dan perilaku makan. Pendidikan, dalam hal ini pengetahuan tentang gizi berhubungan dengan obesitas. Orang berpengetahuan gizi rendah berisiko obesitas dibanding orang berpengetahuan gizi tinggi (Ks, Matsangas, & Cd, 2017; Sugiati & Handayani, 2018). Perilaku makan yang tidak sehat, tidak memenuhi kecukupan gizi yang dianjurkan, tidak seimbang, berlebih dibanding kebutuhan dan pengeluarannya. Asupan gizi disebut tidak seimbang, bila jumlah dan jenis tidak sesuai kebutuhan dan kecukupan serta tidak beragam. Faktor lain yang menyebabkan obesitas yaitu kurang aktivitas fisik (Ramasamy, David, Zipporah, & Kiplagat, 2018).

Pesantren IGBS Darul Marhamah merupakan pesantren putri berasrama, terletak di Ds. Jatisari Kp. Kubang Cileungsi Bogor. Pertemuan awal antara Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta (FKK UMJ) dengan para pengasuh pesantren IGBS Darul Marhamah mendapatkan hasil bahwa para pengasuh

pondok pesantren IGBS jarang menerima informasi tentang kesehatan, khususnya obesitas. Hasil penilaian status gizi pada pengasuh pondok pesantren menemukan 44,4 % pengasuh pondok pesantren IGBS Darul Marhamah mengalami kegemukan (*overweight*) dan 11,1% obesitas. Bertolak dari tingginya *overweight* dan obesitas serta kurangnya pengasuh menerima informasi tentang kesehatan, khususnya obesitas, maka Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta (Prodi Gizi FKK UMJ) melalui kegiatan pengabdian masyarakat melakukan penyuluhan tentang obesitas kepada pengasuh pondok pesantren IGBS Darul Marhamah. Adapun tujuan dari dilakukannya pengabdian masyarakat ini yaitu :

1. Meningkatkan pengetahuan pengasuh pondok pesantren IGBS Darul Marhamah, Cileungsi, Kabupaten Bogor tentang obesitas
2. Peserta penyuluhan dapat mengimplementasikan pengetahuannya ke dalam hidup sehari hari.
3. Tujuan jangka panjang dengan semakin mahirnya peserta dalam menerapkan ilmu yang di dapatkan dari penyuluhan ini dan menularkannya kepada yang lain

2. METODE

Untuk mencapai tujuan pengabdian masyarakat ini, maka metode yang digunakan adalah dengan penyuluhan tentang obesitas sehingga resiko obesitas dan dampaknya dapat dicegah. Penyuluhan dilaksanakan di pesantren IGBS Darul Marhamah, Cileungsi, Kabupaten Bogor . Peserta penyuluhan adalah pengasuh pondok pesantren.

Penyuluhan diawali dengan presntasi oleh nara sumber dengan materi pengertian obesitas, penyebab obesitas, faktor risiko obesitas, dampak obesitas, pencegahan dan penatalaksanaan obesitas. Kegiatan berikutnya adalah diskusi antara narasumber dengan peserta penyuluhan, maupun antar peserta penyuluhan. Hasil penyuluhan dinilai dari antusiasme mengikuti pelatihan dan keaktifan peserta dalam diskusi.

Adapun materi yang disampaikan yaitu:

Pengertian Obesitas

Kegemukan dan obesitas didefinisikan oleh WHO (2019) sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan. Indeks massa tubuh (BMI) adalah indeks sederhana berat badan menurut tinggi badan yang biasanya digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa. Ini didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badannya dalam meter (kg / m^2).

Pada orang dewasa, BMI lebih besar atau sama dengan 25 dikategorikan kelebihan berat badan, sedangkan BMI lebih besar atau sama dengan 30 disebut obesitas (WHO 2019))

BMI memberikan ukuran tingkat kelebihan berat badan dan obesitas yang paling berguna pada populasi karena sama untuk kedua jenis kelamin dan untuk semua usia orang dewasa. Namun, itu harus dianggap sebagai panduan kasar karena mungkin tidak sesuai dengan tingkat kegemukan yang sama pada individu yang berbeda.

Kelebihan berat badan dan obesitas pada anak-anak dihitung dengan mempertimbangkan usia. WHO mengelompokkan usia anak menjadi dua, yaitu anak dibawah 5 tahun dan anak usia 5-19 tahun.

Untuk anak di bawah 5 tahun, kelebihan berat badan adalah untuk tinggi badan lebih dari 2 standar deviasi di atas median Standar Pertumbuhan Anak WHO; dan

obesitas adalah tinggi badan untuk tinggi lebih dari 3 standar deviasi di atas median Standar Pertumbuhan Anak WHO. Pada anak-anak berusia antara 5–19 tahun, definisi kelebihan berat badan adalah jika IMT untuk usia lebih dari 1 standar deviasi di atas median Referensi Pertumbuhan WHO; dan obesitas bila IMT lebih besar dari 2 standar deviasi di atas median Referensi Pertumbuhan WHO.

Penyebab Kegemukan dan Obesitas

Penyebab mendasar dari obesitas dan kelebihan berat badan menurut WHO (2019) adalah ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan. Secara global, telah ada:

- peningkatan asupan makanan padat energi yang tinggi lemak; dan
- peningkatan aktivitas fisik karena sifat pekerjaan yang semakin tidak aktif, perubahan

moda transportasi, dan meningkatnya urbanisasi.

Perubahan pola makan dan aktivitas fisik sering kali merupakan akibat dari perubahan lingkungan dan sosial yang terkait dengan pengembangan dan kurangnya kebijakan yang mendukung di sektor-sektor seperti kesehatan, pertanian, transportasi, perencanaan kota, lingkungan, pemrosesan makanan, distribusi, pemasaran, dan pendidikan .

Dampak Kegemukan dan Obesitas

Menurut Fruh (2017) dan WHO (2019b) kegemukan dan obesitas merupakan faktor risiko utama untuk penyakit tidak menular seperti: penyakit kardiovaskular (terutama penyakit jantung dan stroke), yang merupakan penyebab utama kematian pada 2012; diabetes; gangguan muskuloskeletal (terutama osteoarthritis - penyakit degeneratif sendi yang sangat melumpuhkan); beberapa kanker (termasuk endometrium, payudara, ovarium, prostat, hati, kandung empedu, ginjal, dan usus besar).

Obesitas pada anak dikaitkan dengan kemungkinan obesitas, kematian dini, dan kecacatan yang lebih tinggi pada usia dewasa. Tetapi di samping peningkatan risiko di masa depan, anak-anak yang mengalami obesitas mengalami kesulitan bernapas, peningkatan risiko patah tulang, hipertensi, penanda awal penyakit kardiovaskular, resistensi insulin dan efek psikologis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang kegemukan dan obesitas yang meliputi definisi kegemukan dan obesitas, penyebab, faktor risiko, dampak dan penatalaksanaan kegemukan dan obesitas dilakukan melalui presentasi kemudian diikuti dengan diskusi. Presentasi disampaikan secara sistematis sehingga peserta memahami apa yang disampaikan. Diskusi yang dilakukan berhasil menciptakan interaksi antara narasumber dengan peserta maupun antar peserta sehingga terjadi *sharing* informasi dan pengetahuan tentang kegemukan dan obesitas. Hasil ini sejalan dengan penelitian bahwa program pendidikan tentang penanganan obesitas mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran petugas di pelayanan kesehatan tentang obesitas dan penatalaksanaannya (Osmundsen, Dahl, & Kulseng, 2019). Dalam jangka panjang diharapkan peserta mampu

mempraktikkan pengetahuan tentang pencegahan dan penatalaksanaan kegemukan dan obesitas dalam kehidupan sehari-hari. Gambar 1, 2 dan 3 adalah foto-foto dokumentasi pelaksanaan pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Penyuluhan tentang Obesitas



Gambar 2. Penyuluhan tentang Obesitas



Gambar 3. Proses Diskusi pada Penyuluhan Obesitas

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) di pesantren IGBS Darul Marhamah, Cileungsi, Kabupaten Bogor berupa penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan pengasuh pondok pesantren dari kurang mengerti menjadi memahami tentang Kegemukan dan Obesitas. Hal ini dapat dilihat dari antusiasme peserta mengikuti penyuluhan dan keaktifan peserta dalam diskusi

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah memfasilitasi pengabdian masyarakat ini, kepada Pesantren IGBS Darul Marhamah sebagai mitra pengabdian masyarakat serta kepada Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah mendanai pengabdian Masyarakat tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Fruh, S. M. (2017). Obesity : Risk factors , complications , and strategies for sustainable long-term weight management, 29, 3–14. <https://doi.org/10.1002/2327-6924.12510>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *HASIL UTAMA RISKESDAS 2018*.
- Ks, J., Matsangas, P., & Cd, C. (2017). Knowledge of Obesity Risks and Women ' s Health : What do we know? *Invest Gynecol Res Women's Health*, 1–6. <https://doi.org/10.31031/IGRWH.2017.01.000501>
- Mokdad, A. H., Ford, E. S., Bowman, B. A., Dietz, W. H., Vinicor, F., Bales, V. S., & Marks, J. S. (2003). Prevalence of Obesity, Diabetes, and Obesity-Related Health Risk Factors, 2001. *JAMA*, 289(1), 2001–2004.
- Osmundsen, T. C., Dahl, U., & Kulseng, B. (2019). Enhancing knowledge and coordination in obesity treatment : a case study of an innovative educational program. *BMC Health Services Research*, 9, 1–10.
- Ramasamy, P., David, N., Zipporah, W., & Kiplagat, V. (2018). A study to assess knowledge and perception on obesity among female aged eighteen years and above living in ladies dorm at UEAB , Kenya. *International Journal of Research*

- in Medical Sciences*, 6(5), 1496–1501.
- Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. *Laporan Nasional 2013*, 1–384. <https://doi.org/10.24065/riskesdas.v6i5.1496> Desember 2013
- Sugiatmi, & Handayani, D. R. (2018). Faktor Dominan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia Determinant of Obesity among Senior High School Student at South Tangerang Indonesia. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 1–10.
- WHO. (2019a). Obesity. Retrieved from <https://www.who.int/topics/obesity/en/>
- WHO. (2019b). What are common health consequences of overweight and obesity? Retrieved from <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- WHO. (2019c). What causes obesity and overweight? Retrieved from <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- WHO Multicentre Growth Reference Study Group. (2006). Complementary feeding in the WHO Multicentre Growth Reference Study. *Acta Paediatrica*, 27–37. <https://doi.org/10.1080/08035320500495456>