

## EDUKASI GIZI SEIMBANG DAN AKTIVITAS FISIK DALAM UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS REMAJA

Nazhif Gifari<sup>1\*</sup>, Rachmanida Nuzrina<sup>2</sup>, Putri Ronitawati<sup>3</sup>,  
Laras Sitoayu<sup>4</sup>, Mury Kuswari<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Indonesia  
<sup>1</sup>[nazhif.gifari@esaunggul.ac.id](mailto:nazhif.gifari@esaunggul.ac.id), <sup>2</sup>[rachmanida.nuzrina@esaunggul.ac.id](mailto:rachmanida.nuzrina@esaunggul.ac.id),  
<sup>3</sup>[putri.ronitawati@esaunggul.ac.id](mailto:putri.ronitawati@esaunggul.ac.id), <sup>4</sup>[laras@esaunggul.ac.id](mailto:laras@esaunggul.ac.id), <sup>5</sup>[mury@esaunggul.ac.id](mailto:mury@esaunggul.ac.id)

---

### ABSTRAK

---

**Abstrak:** Masalah obesitas pada remaja akan berdampak pada risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) saat dewasa. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik bagi remaja di DKI Jakarta. Masalah gizi lebih pada remaja dapat diatasi dengan menerapkan gizi seimbang dan membiasakan melakukan aktivitas fisik setiap hari. Sebanyak 50 siswa obesitas dari kelas X dan XI siswa dengan status gizi obesitas. Kegiatan ini dengan dilakukan dengan beberapa tahap kegiatan, pmeberian teori dan aplikasi materi gizi seimbang dan juga pemberian teori serta praktek melalui gerakan sederhana untuk melakukan aktivitas fisik. Semua peserta sangat antusias untuk mengikuti tiap materi serta gerakan-gerakan aktivitas fisik sehingga diharapkan dapat dilakukan setiap hari, tidak hanya di sekolah namun di rumah juga dapat melakukan. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meingkatkan kualitas kesehatan remaja serta dapat diimplementasi dalam bentuk program berkelanjutan oleh para civitas akademik di Sekolah.

**Kata kunci:** *Gizi seimbang; Aktivitas fisik; Obesitas.*

**Abstract:** *The obesity problems in adolescents will have an impact on the risk of non-communicable diseases (NCD) as adults. This objective of this activity to increase knowledge of a balanced diet and physical activity for teenagers in DKI Jakarta. The obesity problem in adolescents can preventive by implementing a balanced diet and getting into physical activity every day. The subjects were 50 obese high school student (X and XI high school). This activity is carried out with several stages of activity, providing theories and application of a balanced nutritious diet and also providing theory and practice through a simple exercise to carry out physical activities. All participants were very enthusiastic to follow each material and physical activity so that it was expected to be done not only at school but at home. The results of these community activities are expected to improve the quality of adolescent health and can be implemented in the form of programs by the academic community at the School*

**Keywords:** *Balance diet; Physical activity; obesity.*



**Article History:**

Received: 30-01-2020  
Revised : 19-02-2020  
Accepted: 24-02-2020  
Online : 03-03-2020



*This is an open access article under the  
CC-BY-SA license*

## A. LATAR BELAKANG

Masalah gizi lebih atau obesitas terjadi dikarenakan ketidakseimbangan antara jumlah energi yang dikonsumsi terlalu besar daripada jumlah energi yang dikeluarkan. Masalah obesitas pada remaja akan berdampak pada menurunnya kesehatan dan produktifitas. Kelompok remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan akan masalah gizi, karena pada masa remaja merupakan proses pertumbuhan dan perkembangan sehingga memerlukan asupan zat gizi sesuai kebutuhan. Masalah obesitas pada anak, remaja dan dewasa mengalami peningkatan (WHO, 2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi masalah obesitas pada remaja yaitu, ketidak seimbang asupan, kurangnya melakukan aktivitas fisik, pengetahuan gizi kurang, faktor lingkungan, dan gaya hidup.

Di Indonesia, prevalensi gizi lebih atau obesitas mengalami peningkatan. Pada Tahun 2003, 2007 dan 2018 masalah gizi lebih di Indonesia sebesar 10,5%, 14,8% dan 21,8%, prevalensi ini cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Wilayah Provinsi Sulawesi Utara, DKI Jakarta dan Kalimantan Timur merupakan provinsi dengan prevalensi masalah obesitas tertinggi di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Masalah obesitas bagi usia remaja dapat menyebabkan berbagai macam penyakit tidak menular, seperti stroke, jantung, dan diabetes melitus tipe 2 (Twig et al., 2016). Salah satu cara mengatasi masalah obesitas remaja dengan edukasi gizi dan juga peningkatan aktivitas fisik (Baja & Rismayanthi, 2019).

Pemberian pendidikan gizi pada remaja dengan kelebihan berat badan dapat menurunkan IMT remaja melalui peningkatan pengetahuan tentang gizi. Peningkatan pengetahuan gizi remaja sehingga dapat mempengaruhi perubahan perilaku menjadi positif seperti menurunkan tingkat kecukupan energi, tingkat kecukupan protein, persentase asupan lemak dan meningkatkan asupan serat. Rata-rata asupan energi, karbohidrat, protein dan lemak harian pada remaja obesitas lebih tinggi dibandingkan dengan remaja non obesitas (Loliana & Nadhiroh, 2012). Setelah asupan sudah baik, maka perlunya edukasi mengenai aktivitas fisik bagi remaja (Nurmasyita, Widjanarko, & Margawati, 2016).

Remaja dengan aktivitas fisik ringan memiliki peluang hampir 5 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan remaja dengan aktivitas fisik sedang (Irdianty & Fakhrudin Nasrul Sani, 2016). Aktivitas fisik memiliki hubungan yang bermakna dengan terjadinya *overweight* pada remaja. Aktivitas fisik dan konsumsi fast food merupakan faktor yang berhubungan secara signifikan dengan kejadian obesitas pada remaja (Wahyuni Hafid, 2019). Oleh karena itu, edukasi tentang aktivitas fisik bagi remaja sangatlah penting. Masalah yang sering muncul adalah ketidaktahuan gerakan-gerakan sederhana yang cukup membakar kalori dan dapat dilakukan dengan mudah di rumah ataupun di sekolah.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini didasari dari penelitian kami tentang masalah obesitas remaja di DKI Jakarta. Tim peneliti *Physical Activity, Nutrition and Obesity Project* (PEANUT) di tahun 2019

melakukan penelitian pada beberapa sekolah SMAN di DKI Jakarta dengan sejumlah 2.500 siswa yang menemukan masalah obesitas mencapai 24.6%, pengetahuan gizi kurang 75% dan juga seperempat siswa masih kurang melakukan aktivitas fisik (Gifari, Nuzrina, Sitoayu, Ronitawati, & Kuswari, 2020). Edukasi gizi seimbang dan aktivitas fisik merupakan tindak lanjut dari hasil penelitian gizi dan kesehatan pada remaja di DKI Jakarta. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat agar pengetahuan gizi dan aktivitas fisik para remaja meningkat sehingga jangka panjang dapat meningkatkan kesehatan serta produktifitas kerja.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 17 Oktober 2019 di SMAN 80 Jakarta sebanyak 50 siswa pada kelas X dan XI. Kriteria siswa yang mengikuti kegiatan edukasi ini dipilih oleh Tim Puskesmas Kelurahan Sunter Agung karena sekolah ini merupakan salah satu sekolah binaan Puskesmas. Sekolah SMAN 80 ini dipilih karena merupakan salah satu contoh salah satu sekolah yang memiliki ruang kesehatan terbaik.

Wilayah Jakarta Utara di pilih karena berdasarkan hasil penelitian sebelumnya tingkat pengetahuan gizi kurang di wilayah Jakarta Utara sebesar 76% hanya 24% yang sudah baik. Tim pengabdian masyarakat ini melibatkan 5 orang dosen dan 5 orang mahasiswa Program Studi Gizi, Universitas Esa Unggul. Metode kegiatan pengabdian masyarakat terdiri dari ceramah, *Focus Group Discussion* (FGD) dan praktek.

### **1. Ceramah**

Materi gizi seimbang dan aktivitas diberikan dengan ceramah untuk menjelaskan definisi gizi seimbang, pilar gizi seimbang, tumpeng gizi dan piring makanku sedangkan materi aktivitas fisik menjelaskan tentang definisi, manfaat melakukan aktivitas fisik dan juga gerakan ringan (*stretching*) yang bisa dilakukan.

### **2. Focus Group Discussion (FGD)**

Metode ini untuk mengakomodir pertanyaan-pertanyaan yang belum disampaikan dan melatih mereka untuk berusaha menjawab dari masalah gizi dan kesehatan mereka, setelah waktu selesai tim ini memberikan solusi dan jawaban dari masalah gizi dan kesehatan. FGD ini juga membahas mitos dan fakta terkait dengan gizi dan kesehatan agar pengetahuan gizi bagi remaja juga meningkat.

### **3. Praktek**

Metode ini diberikan seperti contoh menu-menu gizi seimbang yang dapat diaplikasikan dalam menu sehari-hari. Untuk praktek aktivitas fisik dilakukan dengan gerakan intensitas rendah dan sedang.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Gizi Seimbang bagi Remaja

Kegiatan ini berupa materi tentang gizi seimbang, pilar gizi seimbang, tumpeng gizi dan piring makanku. Setiap siswa akan diberikan pertanyaan terkait definisi gizi seimbang, serta menjelaskan empat pilar gizi seimbang. Pilar pertama, konsumsi beranekaragam konsumsi pangan. Sebelum memulai, tim penulis menanyakan menu sarapan dan menu harian yang disediakan di rumah atau yang sering dikonsumsi remaja seperti apa. Setelah itu, tim menjelaskan bahwa menu tersebut sudah sesuai rekomendasi atau belum. Jika belum maka tim menjelaskan secara rinci kandungan gizi dari menu tersebut. Sebagian besar remaja masih kurang konsumsi sayur dan cenderung berlebih dalam asupan karbohidrat dan asupan lemak. Tim penulis juga menjelaskan bahwa tidak ada makanan yang mengandung zat gizi lengkap maka salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan gizi dengan cara konsumsi beranekaragam makanan.

Pilar kedua yaitu biasakan perilaku hidup bersih. Setiap siswa ditanyakan gerakan mencuci tangan yang baik dan benar setelah itu tim penulis menjelaskan gerakan cuci tangan sehingga siswa memahami dengan baik. Fasilitas untuk menunjang kegiatan cuci tangan sangat mendukung karena sekolah juga memiliki wastafel yang mudah diakses oleh setiap siswa. Biasakan melakukan aktivitas fisik merupakan pilar ke tiga gizi seimbang. Rekomendasi melakukan sebanyak 150 menit/minggu untuk menjaga kesehatan. Masalah remaja khususnya di DKI Jakarta sebagian besar sangat kurang karena berbagai macam alasan. Pilar terakhir yaitu pantau berat badan. Salah satu kegiatan pengabdian masyarakat ini ada pengukuran berat badan. Siswa sangat antusias untuk melihat kondisi berat badannya. Ketika penyampain materi terkait berat badan, tim penulis menjelaskan secara jelas cara untuk membantu menurunkan berat badan seperti memperbanyak konsumsi sayur, kurangi goreng-gorengan serta asupan gula juga dibatasi. Dapat dilihat dibawah ini Gambar 1 penyampaian materi gizi seimbang.



**Gambar 1.** Penyampaian Materi Gizi Seimbang

Pada fase remaja merupakan fase yang banyak mengalami perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Adanya faktor lingkungan menyebabkan perbedaan preferensi makan, khususnya bagi anak perempuan. Sebagian besar siswa yang mengikuti kegiatan edukasi ini berjenis kelamin perempuan. Komposisi tubuh berdasarkan perbedaan jenis kelamin, kriteria persen lemak tubuh pada perempuan lebih tinggi karena perbedaan hormon dan juga perempuan dipersiapkan menjadi calon ibu. Sehingga pemberian edukasi gizi yang paling cepat berpengaruh terhadap perubahan sikap dan perilaku adalah saat masa remaja. Salah satu poin dalam edukasi gizi ini mengetahui porsi makan melalui tumpeng gizi seimbang dan piring makanku.

Tumpeng gizi seimbang dan juga piring makanku merupakan merupakan topik terakhir materi gizi. Bentuk visual dari tumpeng gizi seimbang di tampilkan dan juga dijelaskan secara detail oleh tim. Seperti, bentuk tumpeng, dimana setiap tingkatan ada penjelasan porsi yang direkomendasikan, makin naik ke atas maka semakin harus dibatasi. Contohnya batasi gula, garam dan lemak. Salah satu cara meningkatkan asupan sayur dan buah-buahan adalah menggunakan media, pemberian media ini dapat meningkatkan asupan sayur dan buah (Syiva Nurul Faridah, Sitoayu, & Nuzrina, 2017).

Berdasarkan penelitian sebelumnya pada *PEANUT Project*, tingginya konsumsi minuman populer di kalangan anak muda merupakan salah satu faktor penyebab tingginya konsumsi gula sehingga tidak baik bagi tubuh. Setelah dijelaskan terkait ukuran jumlah porsi kemudian tim penulis menjelaskan ukuran piring makanku atau ukuran piring untuk sekali makan. Dapat dilihat dibawah ini Gambar 2 tim saat pemeriksaan status gizi.



**Gambar 2.** Pemeriksaan status gizi

Bentuk piring makanku sangat mudah dipahami oleh para siswa. Sebagian besar sudah paham namun belum banyak aplikasikan dalam menu sehari-hari. Piring makanku juga dijelaskan dalam bentuk visual oleh tim penulis pada materi kemudian menjelaskan bahan peneruk makanan. Misalnya nasi bisa digantu dengan singkong atau roti sebagai

bahan pengganti. Tim penulis juga menjelaskan menu gizi seimbang dengan sederhana dan gizi lengkap.

Perlunya setiap remaja mengetahui karakteristik, inovasi dan keberagaman dari menu gizi seimbang agar yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan karena perkembangan zaman yang sangat dinamis berdampak pada perubahan pola konsumsi makan. Pada masa remaja ini keingintahuan dari berbagai jenis makanan dan minuman yang *trend* ingin dicoba untuk dikonsumsi. Harapannya setelah pemberian edukasi ini siswa lebih kritis dan paham jenis bahan makanan yang baik untuk kesehatan berdasarkan komposisi bahan makanan.

## 2. Aktivitas Fisik bagi Remaja

Materi terkait aktivitas fisik berupa definisi aktivitas fisik bagi remaja, manfaat melakukan aktivitas fisik serta gerakan sederhana. Sebagian besar alasan remaja di SMAN 80 Jakarta tidak melakukan aktivitas fisik dikarenakan malas, waktunya sempit dan juga tidak paham gerakan. Tim penulis menjelaskan manfaat dari melakukan aktivitas fisik adalah memperbaiki status gizi, menyeimbangkan hormon, menurunkan risiko penyakit tidak menular (PTM). Hasil penelitian dengan pemberian senam aerobik pada mahasiswa memberikan hasil positif berupa perbaikan status gizi (Farsani & Rezaeimaneh, 2011).

Aktivitas fisik yang dilakukan sesuai dengan panduan dapat membantu menurunkan berat badan dan harus dilakukan secara konsisten dan bertahap agar hasil yang diperoleh juga konsisten. Program secara instant dan tidak konsisten berdampak pada penurunan dan peningkatan berat badan secara instant. Perlu diketahui, masalah obesitas juga dipengaruhi oleh faktor istirahat. Hasil penelitian pada *PEANUT Project* rata-rata remaja di DKI Jakarta durasi tidur sekitar <7 jam, artinya masih kurang waktu istirahat. Aktivitas fisik berhubungan positif dengan kualitas tidur remaja pelajar, artinya siswa yang cukup melakukan aktivitas fisik maka kualitas tidur juga cenderung akan baik (Miranda C, Fima L.F.G, & Sekeon, 2018). Dapat dilihat di bawah ini Gambar 3 saat siswa melakukan gerakan bersama-sama.



**Gambar 3.** Siswa melakukan gerakan aktivitas fisik bersama

Edukasi aktivitas fisik tidak hanya diberikan melalui ceramah namun praktik secara langsung. Tim menjelaskan tiga tahap saat melakukan gerakan yaitu pemanasan, gerakan inti dan pendinginan. Gerakan ini dilakukan bersama-sama oleh para siswa setelah materi selesai dan siswa diacak untuk memperagakan kembali gerakan yang sudah dijelaskan. Hal ini sangat efektif karena antusiasme siswa sangat baik, gerakan sederhana dan membuat para siswa tertawa bahagia. Gerakan aktivitas fisik sederhana ini diharapkan dapat membantu siswa untuk memberikan solusi untuk terus bergerak aktif.

Upaya perbaikan status gizi lebih optimal yaitu dengan kombinasi konseling gizi dan program latihan stretching efektif dalam perbaikan status gizi (Gifari, Kuswari, & Azza, 2018). Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu tindak lanjut dari hasil penelitian pada remaja di DKI Jakarta. Diharapkan setiap sekolah memberikan pada topik gizi seimbang dan aktivitas fisik pada materi science di kelas. Remaja yang memiliki asupan zat gizi makro berlebih, frekuensi konsumsi *fast food* sering, aktivitas fisik tidak aktif, memiliki ibu dan ayah dengan status obesitas, serta tidak sarapan, berisiko lebih terhadap terjadinya obesitas (Weni Kurdanti, Isti Suryani, 2015)(Panchal, Agrawal\*, & Thakor, 2016). Dengan adanya edukasi gizi seimbang dan aktivitas fisik secara terus menerus diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan juga perbaikan perilaku menjadi lebih baik.

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan edukasi ini telah memberikan wawasan dan pengetahuan kepada siswa tentang gizi seimbang dan aktivitas fisik. Para siswa memahami prinsip dasar penerapan gizi seimbang dan aktivitas fisik bagi remaja sehingga dapat berdampak positif terhadap kesehatan. Antusiasme para siswa khususnya pada saat tanya jawab tentang mitos dan fakta diet terkini dijelaskan secara rinci oleh tim penulis. Kegiatan gerakan aktivitas fisik yang dilakukan bersama-sama membuat sebagian besar siswa senang tentunya diharapkan bisa dilanjutkan masing-masing.

Tim penulis memberikan saran perlunya dilakukan pemilihan Duta Gizi Seimbang di setiap Sekolah dan juga edukasi kepada guru serta para orang tua siswa agar materi bisa tersosialisasikan dengan baik.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMAN 80 Jakarta dan Tim Gizi Puskesmas Kelurahan Sunter Agung yang telah membantu koordinasi kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

## DAFTAR RUJUKAN

- Baja, F. R., & Rismayanthi, C. (2019). *Fisik Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Relationship Of Diet Knowledge Levels And Physical Activities Toward Nutritional Status In. XVIII*(1), 1–6.
- Farsani, P. A., & Rezaeimaneh, D. (2011). The effect of six-week aerobic interval training on some blood lipids and VO<sub>2</sub>max in female athlete students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2144–2148. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.416>
- Gifari, N., Kuswari, M., & Azza, D. (2018). Pengaruh Konseling Gizi dan Latihan Stretching Terhadap Perubahan Asupan Gizi dan Status Gizi. *Darussalam Nutrition Journal*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.21111/dnj.v2i1.1908>
- Gifari, N., Nuzrina, R., Sitoayu, L., Ronitawati, P., & Kuswari, M. (2020). *Analisis Faktor Determinan Kejadian Obesitas Remaja di DKI Jakarta*. PT. Nasya Expanding Management.
- Irdianty, M. S., & Fakhruddin Nasrul Sani. (2016). Aktivitas Fisik dan Konsumsi Camilan pada Remaja Obesitas di Pedesaan dan Perkotaan Kabupaten Bantul. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 32(7), 91–97.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. *Riset Kesehatan Dasar 2018*, pp. 182–183.
- Loliana, N., & Nadhiroh, S. R. (2012). Asupan dan kecukupan gizi antara remaja obesitas dengan non obesitas. *Media Gizi Indonesia*, 10(2), 141–145.
- Miranda C, B., Fima L.F.G, L., & Sekeon, S. A. S. (2018). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di sma negeri 9 manado. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(5), 5–10.
- Nurmasyita, Widjanarko, B., & Margawati, A. (2016). Pengaruh intervensi pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan gizi, perubahan asupan zat gizi dan indeks massa tubuh remaja kelebihan berat badan. *Jurnal Gizi Indonesia: The Indonesian Journal of Nutrition*, 4(1), 38–47. <https://doi.org/10.14710/jgi.4.1.38-47>
- Panchal, S. N., Agrawal\*, A. V., & Thakor, N. (2016). Prevalence and determinants of obesity and overweight among school children of Ahmedabad City, Gujarat: a cross sectional study. *International Journal of Contemporary Pediatrics*, 6(12), 606–611. <https://doi.org/10.18203/2349-3291.ijcp20161048>
- Syiva Nurul Faridah, Sitoayu, L., & Nuzrina, R. (2017). Efektivitas Veggie-Fruit Dart Game Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa SDN Duri Kepa 05 PG. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 1(1), 14–22. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2016.003.Suplemen.5>
- Twig, G., Yaniv, G., Levine, H., Leiba, A., Goldberger, N., Derazne, E., ... Kark, J. D. (2016). Body-mass index in 2.3 million adolescents and cardiovascular death in adulthood. *New England Journal of Medicine*, 374(25), 2430–2440. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1503840>
- Wahyuni Hafid, S. H. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan. *Ejournal.Lppmunidayan.Ac.Id/Inde X.Php/Kemas*, 1(1), 1–5.
- Weni Kurdanti, Isti Suryani, N. H. S. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179–190. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22900>
- WHO. (2015). World Health Statistics 2015. In *World Health Organization* (Vol. 5). <https://doi.org/10.1016/j.jbankfin.2017.09.006>