

UPAYA HIDUP SEHAT MELALUI PENYULUHAN BAHAYA OBESITAS PADA BALITA

Eva Safariyani¹⁾, Firda Ainun Nisah¹⁾, Noviana Rahmawati¹⁾

¹⁾Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding author : Eva Safariyani

E-mail : eva.safariyani@ft.unsika.ac.id

Diterima 28 Oktober 2022, Direvisi 09 November 2022, Disetujui 11 November 2022

ABSTRAK

Obesitas merupakan kondisi abnormal yang ditandai dengan adanya penimbunan lemak berlebih pada tubuh yang dapat memberi efek buruk bagi kesehatan. Di Indonesia permasalahan obesitas termasuk masalah kesehatan yang kompleks dan sulit diatasi. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman para ibu tentang bahaya obesitas pada balita, memberikan informasi mengenai faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas, dan pencegahan obesitas pada anak. Tujuan ini dicapai dengan metode pretest dan post test untuk mengetahui sejauh mana pemahaman diterima. Tahapan pengabdian ini terdiri dari tahapan persiapan, pelaksanaan penyuluhan, dan evaluasi. Penyuluhan diikuti oleh 25 orang ibu yang memiliki balita. Sebelum materi penyuluhan dilakukan, diberikan pertanyaan kepada para peserta untuk mengetahui sejauh mana pemahaman tentang obesitas. Setelah penyuluhan selesai dilaksanakan, didapatkan data bahwa terdapat 6 anak yang memiliki nilai KMS diatas ambang batas dikategorikan risiko obesitas. Penyuluhan ditutup dengan memberikan pertanyaan berupa rangkuman atas materi yang dijelaskan. Saat kegiatan berlangsung terdapat banyak peserta yang mengajukan pertanyaan dan pada tahap evaluasi peserta dapat menjawab dengan cepat dan benar setelah pertanyaan diberikan. Ibu dengan anak kategori risiko obesitas juga telah memahami faktor penyebab dan bahaya obesitas, sehingga dapat melakukan perubahan pola makan dan mengatur asupan gizi. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil dilaksanakan.

Kata kunci: balita; edukasi; faktor risiko; obesitas.

ABSTRACT

Obesity is an abnormal condition characterized by the accumulation of excess fat in the body which can have a negative effect on health. In Indonesia the problem of obesity is a complex and difficult health problem to overcome. The purpose of this service is to increase the understanding of mothers about the dangers of obesity in toddlers, provide information about the factors that cause obesity, and prevent obesity in children. This goal is achieved by using pretest and posttest methods to determine the extent to which understanding is accepted. The stages of this service consist of the stages of preparation, implementation of counseling, and evaluation. The counseling was attended by 25 mothers who have toddlers. Before the counseling material was carried out, questions were given to the participants to determine the extent of their understanding of obesity. After the counseling was completed, data were obtained that there were 6 children who had KMS values above the threshold categorized as obesity risk. The counseling was closed by asking questions in the form of a summary of the material explained. During the activity there were many participants who asked questions and at the evaluation stage participants were able to answer quickly and correctly after the questions were given. Mothers with children in the obesity risk category also understand the causes and dangers of obesity, so they can make changes to their diet and regulate nutritional intake. These results indicate that this community service activity was successfully implemented.

Keywords: toddlers; education; risk factors; obesity.

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan salah satu kelainan yang ditandai dengan adanya penimbunan lemak pada tubuh secara berlebihan yang memberi efek buruk bagi kesehatan (Mochamad Heri, 2021). Menurut

(Sri Kosnayani, 2016) obesitas atau kegemukan adalah kondisi abnormal yang ditandai dengan akumulasi lemak yang berlebih yang dapat meningkatkan risiko penyakit sehingga sering dikaitkan dengan gangguan gizi pada seseorang .

Obesitas sering disebut juga dengan kelebihan berat badan. Pada orang yang mengalami obesitas energi yang masuk seimbang dengan energi yang keluar. Ketidakseimbangan energi atau kalori tersebut dapat disebabkan karena kandungan lemak dan asupan makanan yang meningkat tetapi adanya penurunan aktivitas fisik. Hal tersebut jika berlangsung lama akan menyebabkan penumpukan pada lemak.

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan parameter yang penting pada bidang ilmu kesehatan karena berbagai problem penyakit dan kondisi kejiwaan pada manusia banyak dihubungkan dengan nilai IMT tersebut. Penentuan IMT umumnya dilakukan secara manual dengan cara mengukur berat dan tinggi kemudian melakukan pembagian (Situmorang, 2015). Indeks massa tubuh rendah menunjukkan tidak terpenuhinya nutrisi yang dapat mempengaruhi kecepatan tumbuh-kembang anak. IMT juga dapat diartikan sebagai hasil perhitungan dari perbandingan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) melalui rumus BB/TB^2 (kg/m^2) (Rahmat Nurul Yuda Putra, 2016). Berdasarkan nilai kisarnya, IMT terbagi menjadi 3 kategori, yaitu *underweight* ($IMT \leq 18,4$), normal ($IMT = 18,5-25$), dan *overweight* ($IMT \geq 25,1$). Perhitungan IMT digunakan untuk anak berusia di atas 6 tahun sedangkan jika berusia di bawah 6 tahun menghitung bahaya obesitas pada anak dapat menggunakan kartu menuju sehat.

Kartu Menuju Sehat (KMS) adalah catatan yang berisi grafik tumbuh kembang anak, informasi imunisasi, dan informasi pemberian ASI eksklusif (Ainayya Ghassani Lazuardy, 2018). KMS juga dapat diartikan sebagai kartu yang memuat kurva pertumbuhan normal anak berdasarkan indeks antropometri berat badan menurut umur (Neusry Januar Patala, 2019). Dengan KMS gangguan pertumbuhan atau risiko kelebihan gizi dapat diketahui lebih dini sehingga dapat dilakukan tindakan pencegahan secara lebih cepat dan tepat sebelum masalahnya lebih berat.

Di Indonesia permasalahan obesitas termasuk masalah kesehatan yang kompleks karena obesitas sampai saat ini masih sulit diatasi. Obesitas berisiko mengakibatkan timbulnya penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes dan gangguan kardiovaskular (Alkautsar, 2022). Obesitas juga dapat mengakibatkan perubahan struktur jantung seperti peningkatan diameter atrium, dimensi dan massa ventrikel kiri serta peningkatan tekanan darah dibandingkan anak dengan berat badan normal (Mauliza, 2018). 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 (Sugiatmi, Rayhana, & Suryaalamshah, 2019). Oleh karena itu masalah kesehatan obesitas harus segera ditangani. Di Indonesia, 13,5% orang dewasa usia 18 tahun ke atas kelebihan berat badan. sementara itu 28,7% mengalami obesitas (IMT ≥ 25) dan berdasarkan indikator RPJMN 2015-2019 sebanyak 15,4% mengalami obesitas (IMT ≥ 27). Sementara pada anak usia 5-12 tahun, sebanyak 18,8% kelebihan berat badan dan 10,8% mengalami obesitas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Dari data tersebut diketahui bahwa obesitas banyak ditemui pada anak-anak dan dapat dilihat dari adanya peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas nilai rata-rata yang normal.

Upaya pencegahan obesitas pada balita di Indonesia dapat dilakukan dengan mengetahui bahaya dari obesitas dan beberapa faktor penyebab obesitas. Orang yang mengalami obesitas akan mempunyai risiko bagi kesehatan seperti penyakit jantung dan stroke, gagal jantung, gangguan lemak darah, resistensi insulin dan DM tipe 2, sindroma metabolik (sindroma X), kanker dan tekanan darah tinggi (Prananta, 2015). Faktor penyebab obesitas terdiri dari dua, yaitu faktor yang dapat diubah dan faktor yang tidak dapat diubah. Faktor yang dapat diubah seperti penurunan aktivitas fisik disetiap harinya dan perubahan pola makan. Faktor yang tidak dapat diubah seperti umur, genetik, dan jenis kelamin (Weni Kurdanti, 2015).

Obesitas pada balita dapat dicegah pula dengan menerapkan hidup sehat. Hidup sehat dimulai dari lingkungan keluarga, maka dari itu orang tua harus pandai dalam menentukan menu masakan yang sehat bagi anak. Hal tersebut disebabkan karena faktor hormonal pada balita mudah berubah dan lebih cepat mengalami pertumbuhan dibandingkan dengan usia remaja. Oleh karena itu orang tua wajib memberikan menu sehat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan serta mengurangi makanan berlemak tinggi pada anak.

Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan pemahaman para ibu tentang bahaya obesitas pada balita, memberikan informasi mengenai faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas, dan pencegahan obesitas pada anak agar dapat menekan angka obesitas di Indonesia.

METODE

Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan sasaran adalah para ibu yang memiliki balita. Kegiatan ini bertujuan agar para ibu dapat mengetahui informasi mengenai bahaya obesitas pada balita. Kegiatan ini memiliki manfaat teoritis yang dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan para ibu mengenai obesitas pada balita dan upaya pencegahan obesitas.

Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 14 September 2022 di Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) Kartini VII Desa Cimuning, Kabupaten Bekasi, Provinsi Jawa Barat. Kegiatan ini diikuti oleh 25 orang.

Tahapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan mengenai bahaya obesitas pada balita di Posyandu Kartini VII Desa Cimuning, Kabupaten Bekasi, Provinsi Jawa Barat. Berikut ini merupakan rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Tahapan Persiapan
 - a) Persiapan kelengkapan posyandu.
 - b) Persiapan media dan fasilitas penunjang.
 - c) Persiapan pembuatan modul materi.
 - d) Persiapan panitia pengabdian masyarakat dengan membagi tugas masing-masing tim yang menjelaskan materi dan dokumentasi.
 - e) Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini, sebagai berikut :
 - 1) Studi Literatur
 - 2) Penyuluhan bahaya obesitas pada balita.
 - 3) Penetapan Lokasi Pengabdian di Posyandu Kartini VII Desa Cimuning, Kabupaten Bekasi, Provinsi Jawa Barat.
2. Tahapan Pelaksanaan Penyuluhan
 Berikut merupakan tahapan pelaksanaan penyuluhan dalam pengabdian masyarakat, yaitu penyampaian materi :
 - a) Pembukaan
 - b) Penyampaian materi bahaya obesitas pada balita.
3. Tahap Evaluasi
 Evaluasi metode kegiatan penyuluhan apakah dapat dimengerti oleh para ibu atau belum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dimulai dengan melakukan observasi ke Posyandu Kartini VII Desa Cimuning, Kabupaten Bekasi, Provinsi

Jawa Barat. Kegiatan tersebut dilakukan di rumah ketua RW setempat dan dihadiri oleh para ibu dan anak. Kegiatan tersebut dilaksanakan 1 kali dalam 1 bulan. Peserta penyuluhan merupakan ibu-ibu dengan balita yang datang ke posyandu untuk memeriksa anaknya. Jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan ini berjumlah 25 orang.

Penyuluhan pengabdian yang dilakukan oleh penulis merupakan cara untuk menyebarluaskan informasi obesitas pada balita. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada para ibu mengenai pentingnya mengetahui faktor penyebab dan bahaya obesitas pada balita.

Dalam sesi tanya jawab sebelum penyuluhan berlangsung, terlihat pengetahuan para ibu mengenai obesitas masih rendah, sehingga banyak ketidaktahuan ibu tentang penyakit yang ditimbulkan oleh obesitas. Hal ini ditunjukkan tidak ada satupun peserta yang mengangkat tangan untuk menjawab pertanyaan yang diberikan.

Kegiatan selanjutnya adalah penyampaian materi tentang obesitas. Ibu-ibu yang mengikuti penyuluhan terlihat bersemangat dalam mengikuti penyuluhan. Hal ini terlihat saat mereka memperhatikan materi yang dijelaskan dan aktif tanya jawab ketika sesi diskusi berlangsung.



Gambar 1. Proses Penyampaian Materi

Kegiatan selanjutnya adalah pengukuran berat badan dan tinggi badan anak untuk mengetahui perkembangan anak setiap bulannya. Hasil pengukuran ini ditulis dan diisikan pada kurva KMS setiap anak. Kegiatan ini ditunjukkan pada Gambar 2 untuk

pengukuran Berat Badan dan Gambar 3 untuk pengukuran Tinggi Badan.



Gambar 2. Kegiatan Mengukur Berat Badan



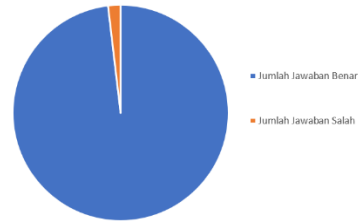
Gambar 3. Kegiatan Mengukur Tinggi Badan

Dari hasil pengisian kurva KMS didapatkan data bahwa terdapat 6 anak yang memiliki nilai KMS diatas ambang batas yaitu 4 perempuan dan 2 laki-laki, sehingga dikategorikan risiko obesitas. Data ini ditunjukkan pada Tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Daftar Balita dengan Risiko Obesitas

Nama	Umur (tahun)	Berat Badan (kg)	Keterangan
P1	4	21,4	Risiko Obesitas
L1	5	21,5	Risiko Obesitas
L2	2	13,4	Risiko Obesitas
P2	2	13,6	Risiko Obesitas
P3	1	10,9	Risiko Obesitas
L3	2	13,7	Risiko Obesitas

Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan berupa rangkuman atas materi yang dijelaskan ketika penyuluhan. Peserta menjawab 15 pertanyaan pada google formulir yang telah dibuat oleh penulis. Hasilnya berupa jumlah jawaban benar sebesar 98% yang mengindikasikan bahwa para peserta telah dapat memahami materi yang diberikan. Hal ini menunjukkan kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil dilaksanakan.



Gambar 4. Diagram Persen Hasil Jawaban Benar dan Salah Tentang Pemahaman Obesitas

Ibu yang anaknya katagori risiko obesitas juga telah memahami faktor penyebab dan bahaya obesitas, sehingga dapat melakukan perubahan pola makan dan mengatur asupan gizi. Hal tersebut menunjukkan bahwa mereka paham materi obesitas yang telah disampaikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan mengenai bahaya obesitas pada balita yang diikuti oleh 25 para ibu Desa Cimuning berjalan dengan baik dan lancar. Para ibu yang hadir telah mendapatkan pengetahuan dan pemahaman tentang bahaya obesitas pada balita. Hal ini dibuktikan dengan jumlah jawaban benar 98% pada proses evaluasi. Selain itu, para ibu juga bersemangat untuk mulai menerapkan hidup sehat agar anak-anak terhindar dari obesitas. Dari parameter ini, menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil dilaksanakan

Saran untuk kegiatan ini adalah dilakukan pamantauan secara berkala dan kontinyu kepada para ibu Desa Cimuning agar memiliki pengetahuan yang lebih luas mengenai jenis-jenis penyakit yang membahayakan tubuh anak.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang mendukung pengabdian ini khususnya LPPM Universitas Singaperbangsa Karawang, Petugas Posyandu Kartini VII Cimuning, Ibu dan Balita RW 07 Cimuning. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada tim editorial Jurnal SELAPARANG yang telah menerbitkan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Ainayya Ghassani Lazuardy, H. S. (2018). Perbandingan Implementasi Kartu Menuju Sehat Digital di Indonesia: Pelajaran dari Beberapa Aplikasi. *Seminar Nasional Informatika Medis*, 47-49.
- Alkautsar, A. (2022). Pencegahan Dan Tatalaksana Obesitas Pada Anak.

- Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 17-26.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018, February). *Epidemi Obesitas*. Retrieved from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXlxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas.pdf
- Mauliza. (2018). Obesitas Dan Pengaruhnya Terhadap Kardiovaskular. *Jurnal Averrous*, 89-98.
- Mochamad Heri, K. G. (2021). Sikap Orang Tua Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 6-12 Tahun. *Telenursing (JOTING)*, 95.
- Neusry Januar Patala, S. S. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Pengisian Kartu Menuju Sehat (Kms) Dengan Keaktifan Kader Posyandu Anak Balita Di Pustu Kalukubula Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru Kabupaten Sigi. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 677-678.
- Prananta, G. N. (2015). Menghindari Resiko Obesitas Dengan Mengukur Indeks Masa Tubuh. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 23-24.
- Rahmat Nurul Yuda Putra, E. A. (2016). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche pada Siswi SMP Negeri 1 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas.*, 552-554.
- Rahmat Nurul Yuda Putra, E. A. (2016). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche pada Siswi SMP Negeri 1 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 552-553.
- Situmorang, M. (2015). Penentuan Indeks Massa Tubuh (IMT) melalui Pengukuran Berat dan Tinggi Badan Berbasis Mikrokontroler AT89S51 dan PC. *JURNAL Teori dan Aplikasi Fisika*, 102-103.
- Situmorang, M. (2015). Penentuan Indeks Massa Tubuh (IMT) Melalui Pengukuran Berat Dan Tinggi Badan Berbasis Mikrokontroler AT89S51 Dan PC. *JURNAL Teori dan Aplikasi Fisika*, 102-104.
- Sri Kosnayani, I. S. (2016). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Obesitas Remaja. *Jurnal Siliwangi Vol.2. No.2.*, 127.
- Sugiatmi, Rayhana, & Suryaalamsah, I. I. (2019). Peningkatan Pengetahuan Tentang Kegemukan Dan Obesitas Pada Pengasuh Pondok Pesantren Igbs Darul Marhamah Desa Jatisari Kecamatan Cileungsi Kabupaten Bogor Jawa Barat. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1-5.
- Weni Kurdanti, I. S. (2015). Jurnal Gizi Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 179-19.
- Yoseph Tadesse, T. D. (2017). Prevalence and factors associated with overweight and obesity among private kindergarten school children in Bahirdar Town. *BMC Research Notes*, 8 - 13.