

## **PENYULUHAN PENTINGNYA AKTIVITAS FISIK DALAM PENCEGAHAN OBESITAS DAN SKRINING STATUS GIZI DI PEJAGALAN JAKARTA BARAT**

**Susy Olivia Lontoh<sup>1</sup>, Aydhing Nathasya Jap<sup>2</sup> & Yonathan Julian Haryanto<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: susyo@fk.untar.ac.id

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: aydhingjap@gmail.com

<sup>3</sup>Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: yonyonn135@gmail.com

### **ABSTRACT**

*Low levels of physical activity and obesity in young adults are major challenges in public health in Indonesia. Lack of movement and laziness to exercise make residents around Pejagalan become inactive and have problems with weight. The community service team conducted activities to measure nutritional status, physical activity levels and health education related to physical activity in an effort to prevent obesity in young adults at Pejagalan, West Jakarta. The purpose of this activity is screening for nutritional status, level of physical activity and education related to physical activity to prevent overweight in young adults at Pejagalan, West Jakarta. Community service activities are carried out on Thursday, May 10, 2023 at 13.00-16.00 at Pejagalan, West Jakarta. Target target activities are young adults aged 20-65 years. Nutritional status is calculated based on the ratio between body weight (BB) in kg and the square of height (TB) in meters. Participants were given a questionnaire related to physical activity in Godin Shepard's spare time to get an overview of the participants' physical activity levels. The activity was attended by 30 participants with an age range of 20-60 years, consisting of 16 male participants and 14 female participants. Participants' weight ranged from 47-93 kg and height 148-183 cm. The level of physical activity of the counseling participants was 20 participants with a low level of physical activity and 5 participants with a high level of activity. There were 20 (66.7%) and 10 (33.3%) participants who rarely exercised in 1 week and exercised regularly. Participants whose nutritional status was obese were 10 (33.3%) participants and 6 (20%) participants including overweight nutritional status.*

**Keywords:** physical activity, nutritional status, obesity

### **ABSTRAK**

Tingkat aktivitas fisik yang rendah dan obesitas pada dewasa muda menjadi tantangan utama di bidang kesehatan masyarakat di Indonesia. Kurang gerak serta malas berolahraga membuat warga sekitar Pejagalan menjadi tidak aktif dan bermasalah dengan berat badan. Tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan pengukuran status gizi, tingkat aktivitas fisik serta edukasi kesehatan terkait aktivitas fisik dalam upaya pencegahan obesitas pada dewasa muda di Pejagalan Jakarta Barat. Tujuan kegiatan ini adalah skrining status gizi, tingkat aktivitas fisik dan edukasi terkait aktivitas fisik untuk pencegahan kelebihan berat badan pada dewasa muda di Pejagalan Jakarta Barat. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Kamis, tanggal 10 Mei 2023 pukul 13.00-16.00 di Pejagalan Jakarta Barat. Target sasaran kegiatan dewasa muda berusia 20-65 tahun. Status gizi dihitung berdasarkan rasio antara berat badan (BB) dalam satuan kg dan kuadrat dari tinggi badan (TB) dalam satuan meter. Peserta diberikan kuesioner terkait aktivitas fisik aktivitas fisik waktu luang godin shepard untuk mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik peserta. Kegiatan pengabdian dilanjutkan penyuluhan kesehatan "Cegah Obesitas". Kegiatan diikuti 30 peserta dengan rentang usia 20-60 tahun, terdiri 16 peserta laki-laki dan 14 peserta perempuan. Berat badan peserta berkisar 47-93 kg dan tinggi badan 148-183 cm. Tingkat aktivitas fisik peserta penyuluhan adalah 20 peserta dengan tingkat aktivitas fisik kurang dan 5 peserta dengan tingkat aktivitas tinggi. Peserta yang jarang berolahraga dalam 1 minggu sebanyak 20 (66,7%) dan 10 (33,3%) peserta rutin berolahraga. Peserta yang status gizi obesitas sebanyak 10 (33,3%) peserta dan 6 (20%) peserta termasuk status gizi berat badan lebih.

**Kata kunci:** aktivitas fisik, status gizi, obesitas

## 1. PENDAHULUAN

Perilaku untuk mengatasi obesitas merupakan modifikasi gaya hidup yang dapat dilakukan dengan cara mengurangi asupan kalori dari diet dan meningkatkan keluaran kalori dengan aktivitas fisik. (Zhang,2020). Aktivitas fisik yang rutin dilaksanakan pada kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan kualitas hidup, kesehatan otak, memori serta mengurangi kecemasan pada individu dengan berat badan normal dan kelebihan berat badan(Carbone,2020)

Studi epidemiologi memperlihatkan terdapat pengaruh antara aktivitas fisik terhadap kebugaran otot, penurunan risiko terkena kelebihan berat badan serta penyakit kardiovaskular. Individu yang indeks massa tubuh tergolong obesitas maka tidak sehat secara metabolik dan beresiko terhadap penyakit kardiovaskular. (Gaesser, 2021), (Pojednic, 2022)

Bertambahnya angka kejadian dewasa muda yang mengalami berat badan lebih dan obesitas pada era ini menjadi tantangan utama di bidang kesehatan masyarakat di Indonesia. Data di Indonesia 57 % remaja dan 27,7 % orang dewasa mengalami inaktivitas fisik karena tingkat aktivitas fisik rendah dan tidak memenuhi rekomendasi WHO. (WHO,2021), (Andriyani,2021)

Faktor penyebab remaja dan dewasa mengalami kelebihan berat badan karena pola makanan yang tidak sehat, lingkungan fisik di Indonesia semakin obesogenik dan pola aktivitas fisik yang kurang memadai (Kemenkes,2021), (Unicef,2019).

Strategi untuk peningkatan serta pelaksanaan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari tampaknya tidak memadai. Obesitas yang terjadi pada dewasa muda terus meningkat dan jika tidak ditangani maka mempengaruhi kualitas kesehatan individu dan masyarakat. (CDC,2022), (Mayoral, 2020)

Berdasarkan survei masyarakat sekitar Pejagalan jarang bergerak, malas berolahraga sehingga membuat warga sekitar Pejagalan menjadi tidak aktif dan bermasalah dengan berat badan. Berdasarkan kondisi yang diuraikan maka perlu dilakukan pengukuran berat badan, tinggi badan untuk menentukan status gizi, aktivitas fisik serta edukasi kesehatan terkait aktivitas fisik dalam upaya pencegahan obesitas pada dewasa muda di Pejagalan Jakarta Barat. Tujuan kegiatan ini adalah skrining status gizi, tingkat aktivitas fisik dan penyuluhan tentang aktivitas fisik untuk pencegahan kelebihan berat badan pada dewasa muda di Pejagalan Jakarta Barat.

## 2. METODE PELAKSANAAN PKM

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Kamis, tanggal 10 Mei 2023 pukul 13.00-16.00 di Pejagalan Jakarta Barat. Target sasaran kegiatan dewasa muda berusia 20-65 tahun. Responden yang mengikuti kegiatan sebanyak 30 orang. Kegiatan di mulai dengan pengukuran serta pencatatan berat dan tinggi badan. Kegiatan pengabdian dilanjutkan penyuluhan kesehatan dengan materi pentingnya pengaturan berat badan, peran aktivitas fisik dalam pencegahan obesitas, dan penerapan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Peserta diberikan kuisioner terkait aktivitas fisik untuk mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik peserta penyuluhan. Status gizi dihitung berdasarkan rasio antara berat badan (BB) dalam satuan kg dan kuadrat dari tinggi badan (TB) dalam satuan meter. Penentuan status gizi berdasarkan Permenkes RI No.41 Tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang maka dikategorikan normal: 18,5 -25,0 Gemuk (Overweight) : >25,0 -27,0 Obesitas : >27,0 (Kemenkes,2021). Tingkat aktifitas fisik peserta penyuluhan diukur menggunakan kuisioner aktivitas fisik waktu luang Godin Shepard. Peserta menjawab pertanyaan meliputi olahraga ringan seperti jalan santai, olahraga sedang seperti jalan cepat dan bersepeda ringan dan olahraga berat adalah olahraga lari dan bermain sepak

bola yang dilakukan selama 7 hari. Hasil interpretasi kuesioner adalah  $\geq 24$  : aktifitas fisik tinggi, 14-23: aktivitas fisik moderat dan  $< 14$  : aktivitas fisik kurang

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil karakteristik peserta pada tabel 1 didapatkan peserta penyuluhan sebanyak 30 orang dengan rentang usia 20-60 tahun dan peserta laki-laki paling banyak yaitu 16 (53,3%) peserta. Berat badan peserta berkisar 47-93 kg dan tinggi badan 148-183 cm. Tingkat aktivitas fisik peserta penyuluhan adalah tingkat aktivitas fisik kurang sebanyak 20 peserta (66.7%) dan tingkat aktivitas tinggi sebesar 5 (16,67%). Peserta yang jarang berolahraga dalam 1 minggu sebanyak 20 (66,7%) dan 10 (33,3%) peserta rutin berolahraga. Peserta yang obesitas sebanyak 10 peserta dan 6 peserta termasuk berat badan lebih

Penyuluhan kesehatan dengan judul “Cegah Obesitas Tingkatkan Aktivitas Fisik” pada gambar 1 membahas bahaya dan dampak obesitas bagi kesehatan, cara menentukan status gizi dengan IMT serta lingkaran perut. Peserta penyuluhan diterangkan tips mencegah obesitas serta pelaksanaan aktivitas fisik yang sebaiknya dilakukan yaitu minimal 30 menit setiap hari atau minimal 150 menit/minggu seperti berjalan kaki minimal 10.000 langkah per hari. Tipe latihan fisik yang dapat dilakukan dengan mudah jalan kaki, naik sepeda, senam pernapasan dan latihan kekuatan dengan frekuensi 3-5 kali seminggu selama 40-60 menit. Materi dan kegiatan penyuluhan dapat dilihat pada gambar 1. (Kemenkes,2020)

**Tabel 1**

*Karakteristik Peserta Penyuluhan*

| Variabel                 | Jumlah (%) N = 30 | Min; Max |
|--------------------------|-------------------|----------|
| <b>Jenis Kelamin</b>     |                   |          |
| Laki-Laki                | 16(53.3)          | -        |
| Perempuan                | 14(46.7)          | -        |
| <b>Usia</b>              | -                 | 20; 60   |
| <b>Berat Badan</b>       |                   | 47;93    |
| <b>Tinggi Badan</b>      |                   | 148;183  |
| <b>Aktivitas Fisik</b>   |                   |          |
| Kurang                   | 20 (66.7)         | -        |
| Moderat                  | 5 (16.6)          |          |
| Tinggi                   | 5(16.7))          | -        |
| <b>Rutin Berolahraga</b> |                   |          |
| Rutin                    | 10 (33.3)         |          |
| Tidak                    | 20 (66.7)         |          |
| <b>Status Gizi</b>       |                   |          |
| Normal                   | 14(46.7)          | -        |
| Berat badan Lebih        | 6 (20)            | -        |
| Obesitas                 | 10 (33,3)         |          |

## Gambar 1

### *Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian*



(Sumber: Dokumentasi Penulis, 2023)

Tingkat aktivitas fisik rendah serta tidak rutin berolahraga dapat dikarenakan adanya hambatan pada individu dalam melakukan aktivitas seperti pekerjaan terlalu padat, kurang tidur, stres, nyeri, rasa bosan, kurangnya sarana dalam beraktivitas fisik, banyak memainkan media sosial, mengandalkan gadget dan kondisi cuaca yang kurang baik. Inaktivitas membuat status gizi seseorang dapat masuk ke berat badan lebih dan obesitas. Penyuluhan kesehatan terkait aktivitas fisik dalam mengatur berat badan serta pencegahan obesitas untuk meningkatkan *awareness* masyarakat yang berbasis komunitas. (WHO,2018)

## 4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi “Cegah Obesitas Tingkatkan Aktivitas Fisik” telah dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2023. Kegiatan diikuti 30 peserta dengan rentang usia 20-60 tahun, terdiri 16peserta laki-laki dan 14 peserta perempuan. Berat badan peserta berkisar 47-93 kg dan tinggi badan 148-183 cm. Tingkat aktivitas fisik peserta penyuluhan adalah 20 peserta denga tingkat aktivitas fisik kurang dan 5 peserta denagn tingkat aktivitas tinggi. Peserta yang jarang berolahraga dalam 1 minggu sebanyak 20 (66,7%) dan 10 (33,3%) peserta rutin berolahraga. Peserta yang status gizi obesitas sebanyak 10 peserta dan 6 peserta termasuk status gizi berat badan lebih. Kegiatan penyuluhan dan skrining status gizi merupakan upaya agar peserta mengetahui tingkat status gizinya sehingga kegiatan dapat dilakukan berkesinambungan dengan mengukur lingkaran perut serta skrining pola makan.

### **Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)**

Terima kasih terhadap Rektor Universitas Tarumanagara beserta jajaran, LPPM Universitas Tarumanagara, pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara beserta jajaran Terima kasih kepada rekan mahasiswa serta peserta atas bantuan dan perhatiannya. Terima kasih kepada panitia SERINA 2023 atas kegiatan SERINA 2023

### **REFERENSI**

- Andriyani FD, Biddle SJ, De Cocker K. (2021) Adolescents' physical activity and sedentary behaviour in Indonesia during the COVID-19 pandemic: a qualitative study of mothers' perspectives. *BMC Public Health*, 21(1), pp. 1–14. doi: 10.1186/s12889-021-11931-1
- Carbone S, Kirkman DL, Garten, R.S, Rodriguez M, Artero EG, Lee DC, Lavie CJ. (2020). Muscular Strength and Cardiovascular Disease: An updated state-of-the-art narrative review. *J. Cardiopulm. Rehabil. Prev*, 40 (5), 302–309. Diakses dari : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32796492/>
- CDC. (2022) Adult Obesity Facts. Diakses dari <https://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html>
- Gaesser, G.A, Angadi, S.S. (2021). Obesity treatment: Weight loss versus increasing fitness and physical activity for reducing health risks. *iScience* ;24(10):102995. Diakses dari : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34755078/>
- Kemendes (2020). Terapkan anjuran pola aktivitas fisik jika anda obesitas. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/17/terapkan-anjuran-pola-aktivitas-fisik-ini-jika-anda-obesitas>
- Kemendes. (2021). Angka absolut adalah perkiraan kasar berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) (BPS, 2021b) dan Kementerian Kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2021d) <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>
- Kemendes (2021) Cara mengukur obesitas. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/5/berikut-ini-adalah-cara-mengukur-obesitas>
- Mayoral LP, Andrade GM, Mayoral EP, Huerta TH, Canseco SP, Rodal Canales FJ, Cabrera-Fuentes HA, Cruz MM, Pérez Santiago AD, Alpuche JJ, Zenteno E, Ruíz HM, Cruz RM, Jeronimo JH, Perez-Campos E. (2020). Obesity subtypes, related biomarkers & heterogeneity. *Indian J Med Res*. 1(1):11-21. doi: 10.4103/ijmr.IJMR\_1768\_17
- Pojednic R, D'Arpino E, Halliday I, Bantham A. (2022). The Benefits of Physical Activity for People with Obesity, Independent of Weight Loss: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 ;19(9):4981. doi: 10.3390/ijerph19094981
- UNICEF. (2019). Landscape analysis of overweight and obesity in Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/media/15481/file/Landscape%20Analysis%20of%20Overweight%20and%20Obesity%20in%20Indonesia.pdf>
- World Health Organization. (2018) Global Action Plan On Physical Activity 2018-2030 : More Active People For A Healthier World (At A Glance).
- World Health Organization; 2018. p. 1–8 Diakses dari [https://www.google.com/aclk?sa=l&ai=DChcSEwjnq8WmsfH-AhVHOCsKHSIwDWIYABADGgJzZg&sig=AOD64\\_0ew5Pe37UpecmRJYPLgIGIpMPbhA&q&adurl&ved=2ahUKEwjkkramsH-AhUHTGwGHTx3CTAQ0Qx6BAgHEAE](https://www.google.com/aclk?sa=l&ai=DChcSEwjnq8WmsfH-AhVHOCsKHSIwDWIYABADGgJzZg&sig=AOD64_0ew5Pe37UpecmRJYPLgIGIpMPbhA&q&adurl&ved=2ahUKEwjkkramsH-AhUHTGwGHTx3CTAQ0Qx6BAgHEAE)
- World Health Organization. (2021). Indonesia: Obesity rates among adults double over past two decades. <https://www.who.int/indonesia/news/detail/04-03-2021-indonesia-obesity-rates-among-adults-double-over-past-two-decades>
- Zhang X, Cash RE, Bower JK, Focht BC, Paskett ED. (2020). Physical activity and risk of cardiovascular disease by weight status among U.S adults. *PLoS ONE*, 15, e0232893. Diakses dari <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0232893>