

UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS DENGAN SKRINING IMT DAN GAYA HIDUP SEDENTARI DEWASA MUDA DI PEKOJAN JAKARTA BARAT

Susy Olivia Lontoh¹, Muhammad Dzakwan Dwi Putra⁴ & Muhammad Naufal Razaan⁵

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: susyo@fk.untar.ac.id

²Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: muhammad.405210105@stu.untar.ac.id

³Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: razaannaufal24@gmail.com

ABSTRACT

Obesity and a sedentary lifestyle are health challenges in Indonesian society. Sedentary behavior often occurs in urban areas, especially young adults. The impact of a sedentary lifestyle has a negative impact on health and requires lifestyle improvements and physical inactivity is a risk factor for obesity. The aim of this activity is to increase awareness to prevent obesity and sedentary behavior among educational participants. The method of implementing the activity is screening for blood pressure, BMI, physical activity level and direct education regarding BMI results, physical activity level, the importance of walking and physical activity. The targets of health education activities related to obesity and physical activity are young adults in the Pekojan area, West Jakarta. Educational activities to increase awareness to prevent obesity and sedentary behavior were held on Friday 10 November 2023 at 15.00-18.30. The results of the service activities were attended by 26 participants with 7 male participants and 19 female participants. Based on BMI criteria, there were 20 participants with overweight and obese nutritional status. There were 9 participants who regularly exercised and had light activities and 17 did not regularly exercise and had light activities. To measure the sedentary lifestyle, 11 participants can see how long they sit in a day to watch and use social media and computers (in addition to work or study activities) > 7 hours, so the lifestyle of most of the participants is high sedentary.

Keywords: Obesity, sedentary lifestyle, physical activity

ABSTRAK

Obesitas serta pola hidup sedentari menjadi tantangan kesehatan di masyarakat Indonesia. Perilaku sedentari banyak terjadi di daerah perkotaan terutama dewasa muda. Dampak gaya hidup yang kurang gerak berdampak buruk terhadap kesehatan dan perlu perbaikan terkait gaya hidup serta inaktivitas fisik merupakan faktor risiko obesitas. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kesadaran untuk mencegah obesitas serta perilaku sedentari pada peserta edukasi. Metode pelaksanaan kegiatan adalah skrining pemeriksaan tekanan darah, IMT, tingkat aktivitas fisik dan edukasi langsung terkait hasil IMT, tingkat aktivitas fisik, pentingnya jalan kaki dan aktivitas fisik. Sasaran kegiatan edukasi Kesehatan terkait obesitas dan aktivitas fisik adalah dewasa muda di daerah Pekojan Jakarta Barat. Kegiatan edukasi untuk meningkatkan kesadaran untuk mencegah obesitas serta perilaku sedentari telah dilaksanakan Jumat 10 November 2023 pukul 15.00-18.30. Hasil kegiatan pengabdian yang diikuti 26 peserta dengan 7 peserta laki-laki dan 19 peserta Perempuan. Berdasarkan kriteria IMT maka peserta dengan status gizi overweight dan obesitas sebanyak 20 peserta. Peserta yang rutin berolahraga dan aktivitas ringan sebanyak 9 peserta dan 17 tidak rutin berolahraga dan aktivitas ringan. Untuk mengukur gaya hidup sedentari dapat dilihat 11 peserta lama duduknya dalam sehari untuk menonton dan menggunakan sosial media serta komputer (selain aktivitas kerja atau belajar) > 7 jam, maka gaya hidup peserta sebagian besar termasuk sedentari tinggi.

Kata kunci: Obesitas, pola hidup sedentari, aktivitas fisik

1. PENDAHULUAN

Obesitas menjadi tantangan kesehatan di masyarakat Indonesia karena obesitas telah meningkat di Indonesia pada dewasa muda yaitu 1 dari 3 orang dewasa mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Obesitas yang tidak dikendalikan berdampak seseorang berisiko menderita penyakit tidak menular dan psikososial. (Kemenkes RI, 2018), (Unicef, 2021), (WHO, 2018)

Tingginya kasus obesitas pada dewasa muda dapat disebabkan faktor gaya hidup yang tidak banyak bergerak (*sedentari lifestyle*). Ketidakaktifan fisik merupakan faktor risiko utama keempat penyebab kematian global. Tingkat aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan pola hidup *sedentari lifestyle* atau perilaku menetap. (WHO,2020) (Unicef,2022)

Perilaku *sedentari* atau *sedentary behavior* banyak terjadi di daerah perkotaan terutama dewasa muda. Kesehariannya individu lebih sering melakukan kegiatan berbaring atau duduk dalam waktu lama untuk bermain game atau sosial media. Mereka jarang melakukan aktivitas jalan kaki karena sebagian besar untuk beraktivitas menggunakan kendaraan atau transportasi online walaupun jaraknya dekat. Perubahan pola kebiasaan di rumah maupun transportasi mendorong seseorang malas bergerak dan berolahraga. (Kemenkes, 2023) Perilaku menetap terus meningkat di kalangan dewasa muda saat ini dan dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti obesitas, hipertensi dan dislipidemia. (Kemenkes RI, 2023), (NCD,2017)

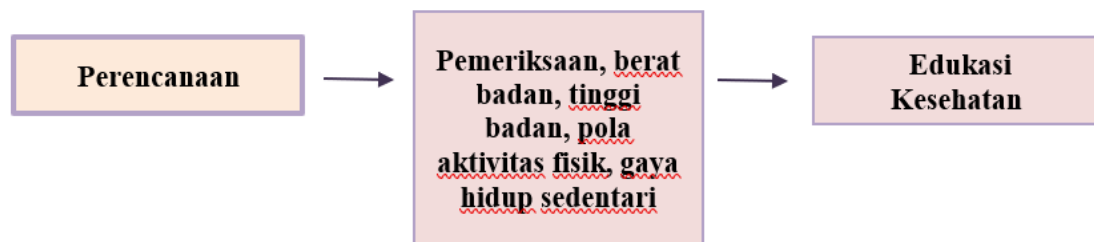
Mitra kegiatan merupakan dewasa muda yang tinggal di daerah urban yaitu Pekojan Jakarta Barat. Dalam kesehariannya menggunakan kendaraan bermotor ke toko atau mini market walaupun berjarak beberapa rumah dari tempat tinggalnya. Mitra jarang berjalan kaki dan berolahraga, dengan alasan faktor lingkungan kurang memadai untuk berjalan kaki, keamanan serta malas karena sudah lelah bekerja dalam kesehariannya

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra kegiatan maka tim pengabdian perlu melakukan strategi perubahan perilaku gaya hidup untuk mendorong untuk mengurangi gaya hidup menetap serta pencegahan obesitas. Dampak gaya hidup yang kurang gerak berdampak buruk terhadap kesehatan dan perlu perbaikan terkait gaya hidup serta inaktivitas fisik merupakan faktor risiko obesitas. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kesadaran untuk mencegah obesitas serta perilaku *sedentari* pada peserta edukasi. Kegiatan edukasi yang dilakukan adalah terkait pentingnya jalan kaki, aktivitas fisik, skrining IMT dan skrining gaya hidup menetap pada peserta kegiatan pengabdian.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan adalah skrining pemeriksaan tekanan darah, IMT, tingkat aktivitas fisik dan edukasi langsung terkait hasil IMT, tingkat aktivitas fisik, pentingnya jalan kaki dan aktivitas fisik. Sasaran kegiatan edukasi Kesehatan terkait obesitas dan aktivitas fisik adalah dewasa muda di daerah Pekojan Jakarta Barat. Tahap kegiatan diawali persiapan yaitu perencanaan terkait materi kegiatan, sasaran kegiatan serta berkoordinasi dengan mitra sebagai peserta kegiatan. Tahap Pelaksanaan pada kegiatan dilakukan Jumat 10 November 2023 pukul 15.00-18.30 yaitu pengukuran dan pencatatan data peserta berupa umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, tingkat aktivitas fisik dan pola gaya hidup *sedentari*. Kegiatan dilanjutkan edukasi terkait inaktivitas fisik, dampak obesitas, peran jalan kaki dan tetap aktif untuk pencegahan obesitas.

Gambar 1 *Tahapan Kegiatan*



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Data Pengabdian

Variabel	Proporsi (%) N = 26	Mean	Median Min - Maks
Jenis kelamin			
Laki-laki	7 (26,9)		
Perempuan	19 (73,1)		
Usia (tahun)		27,3	24 (19 – 60)
Status Gizi			
Kurang	2 (7,7)		
Normal	4 (15,4)		
Overweight	5 (19,2)		
Obesitas	15 (57,7)		
Lama duduk dalam sehari untuk menonton dan menggunakan sosial media serta komputer (selain aktivitas kerja atau belajar)			
1-3 jam	6 (23,1)		
4-7 jam	9 (34,6)		
> 7 jam	11 (42,3)		
Rutin berolahraga dan Aktivitas Ringan (1 minggu)			
Rutin	9 (34,6)		
Tidak	17 (65,4)		

Hasil pemeriksaan pada kegiatan pengabdian pada tabel 1 yang diikuti 26 peserta dengan 7 peserta laki-laki dan 19 peserta perempuan. Rentang usia peserta pengabdian adalah 19-60 tahun. Klasifikasi status gizi menggunakan indeks massa tubuh berdasarkan kriteria dari WHO Asia Pasifik: IMT kurang : $IMT \leq 18,5$, IMT normal : $18,5-22,9$, IMT Overweight : $23,0-24,9$, IMT Obese 1: $25,0-29,9$, MT Obese 2: > 30 . Berdasarkan kriteria IMT maka peserta dengan status gizi overweight dan obesitas sebanyak 20 peserta. Peserta yang rutin berolahraga dan aktivitas ringan sebanyak 9 peserta dan 17 tidak rutin berolahraga dan aktivitas ringan. Untuk mengukur gaya hidup sedentari dapat dilihat 11 peserta lama duduknya dalam sehari untuk menonton dan menggunakan sosial media serta komputer (selain aktivitas kerja atau belajar) > 7 jam, maka gaya hidup peserta sebagian besar termasuk sedentari tinggi. Tingkat sedentari behavior ini dikelompokkan menjadi gaya hidup orang yang malas/jarang sekali menggerakkan tubuhnya.

Sedentari behavior dikelompokkan menjadi 3 berdasar lamanya yaitu: sedentari behavior rendah (dilakukan kurang dari 2 jam), sedentari behavior sedang (dilakukan selama 2 -5 jam), sedentari behavior tinggi (dilakukan lebih dari 2 -5 jam). (Kemenkes, 2023)

Pola sedentari behaviour yang diterapkan jangka waktu lama mempunyai dampak bagi kesehatan mitra dan pemakaian kalori yang digunakan hanya sedikit maka berpengaruh pada penambahan berat badan. Hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi sedentari behavior ini adalah dengan memulai aktivitas fisik secara rutin, hal sederhana yang bisa dilakukan di rumah seperti misalnya: berjalan kaki, membersihkan rumah, berolahraga ringan. Edukasi serta informasi terkait inaktivitas fisik, dampak obesitas, peran jalan kaki dan tetap aktif untuk pencegahan obesitas berdampak positif untuk meningkatkan kesadaran seseorang agar aktif dan mencegah berat badan berlebihan pada gambar 2. (Niswah,2021)

Gambar 2

Edukasi Obesitas, gaya hidup sedentary, aktivitas fisik



Rendahnya seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dipengaruhi banyak faktor seperti lingkungan seperti kemacetan lalu lintas, polusi udara, kurangnya taman atau jalur pejalan kaki, dan kurangnya fasilitas olah raga atau rekreasi membuat seseorang malas melakukan sktivitas fisik. (Ranasinghe, 2021) Menonton televisi, menonton video dan penggunaan ponsel berkorelasi positif dengan gaya hidup yang semakin menetap. Perilaku menetap terus meningkat dikalangan dewasa muda saat ini dan dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti obesitas, hipertensi dan dislipidemia. (Kemenkes RI, 2019) Faktor penting lainnya yang berkontribusi terhadap rendahnya tingkat aktivitas fisik adalah penurunan penggunaan transportasi aktif seperti berjalan kaki dan bersepeda. Seseorang malas melakukan jalan kaki dalam kesehariannya. Sebagian besar mereka menggunakan transportasi kendaraan bermotor dalam kesehariannya dan membuat seseorang semakin inaktivitas dalam kesehariannya. (Andriyani,2020),

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi untuk meningkatkan kesadaran untuk mencegah obesitas serta perilaku sedentari telah dilaksanakan Jumat 10 November 2023 pukul 15.00-18.30. Hasil kegiatan pengabdian yang diikuti 26 peserta dengan 7 peserta laki-laki dan 19 peserta perempuan. Berdasarkan kriteria IMT maka peserta dengan status gizi overweight dan obesitas sebanyak 20 peserta. Peserta yang rutin berolahraga dan aktivitas ringan sebanyak 9 peserta dan 17 tidak rutin berolahraga dan aktivitas ringan. Untuk mengukur gaya hidup sedentari dapat dilihat 11 peserta lama duduknya dalam sehari untuk menonton dan menggunakan sosial media serta komputer (selain aktivitas kerja atau belajar) > 7 jam, maka gaya hidup peserta sebagian besar

termasuk sedentari tinggi. Kegiatan dapat dilakukan secara regular untuk pemantauan status gizi, pola gaya hidup serta pola makan dan pola tidur.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Terima kasih kepada Rektor Universitas Tarumanagara beserta jajaran, LPPM Universitas Tarumanagara, pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara beserta jajaran. Terima kasih kepada rekan dosen, mahasiswa serta peserta atas keterlibatan membantu pelaksanaan kegiatan edukasi. Terima kasih kepada panitia SERINA 2023 atas kesempatan untuk berpartisipasi pada kegiatan SERINA 2023.

REFERENSI

- Andriyani FD, Biddle SJH, Arovah NI, Cocker K. 2020. Physical Activity and Sedentary Behavior Research in Indonesian Youth: A Scoping Review. *Int J Environ Res Public Health*. 21;17(20):7665. doi: 10.3390/ijerph17207665. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7593924/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Obesitas. https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas.pdf
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. Mengatasi ancaman sedentari lifestyle untuk Kesehatan. <https://ayosehat.kemkes.go.id/mengatasi-ancaman-sedentari-lifestyle-untuk-kesehatan>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. Sedentary behavior vs aktifitas fisik https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2663/sedentari-behavior-vs-aktifitas-fisik
- NCD. Risk Factor Collaboration. 2017. Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 populationbased measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*, 390(10113), 2627–2642. doi: 10.1016/S0140-6736(17)32129-3.
- Niswah, I., Rah, J. H., Roshita, A. 2021. The association of body image perception with dietary and physical activity behaviors among adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), pp. S109–S121. doi: 10.1177/0379572120977452.
- Ranasinghe PD, Pokhrel S, Anokye NK. 2021. Economics of physical activity in low-income and middle-income countries: a systematic review. *BMJ Open*. 15;11(1):e037784. doi: 10.1136/bmjopen-2020-037784. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33452186/>
- UNICEF. 2021. Indonesia: Obesity rates among adults double over past two decades. <https://www.unicef.org/indonesia/press-releases/indonesia-obesity-rates-among-adults-double-over-past-two-decades>
- UNICEF. 2022. Analisis lanskap kelebihan berat badan & obesitas di Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/media/15581/file/Analisis%20Lanskap%20Kelebihan%20Berat%20Badan%20dan%20Obesitas%20di%20Indonesia.pdf>
- WHO. 2018. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: more active people for a healthier world. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241514187>
- WHO. 2020. Noncommunicable diseases. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>