

PENTINGNYA PENGATURAN BERAT BADAN PADA DEWASA MUDAMELALUI EDUKASI LATIHAN OLAHRAGA

Susy Olivia Lontoh¹, Yonathan Julian Haryanto², Aydhing Nathasya Jap³

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

² Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta
Surel: yonnyonn135@gmail.com

³ Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta
Surel: aydhing.405190041@stu.untar.ac.id

ABSTRACT

Excess body weight is a serious public health problem in the world and is correlated with cardiometabolic comorbidities that can reduce quality of life. The digital era and the transition from the pandemic period caused the daily lives of young adults to be inactive at home, lazy to exercise, so the community service team carried out health education activities related to weight management through sports exercises. The purpose of health education activities is to increase the knowledge and awareness of education participants to maintain weight and do regular exercise. Online and offline health education was conducted on 15 and 16 October 2022 at 10.00-12.00 WIB. The results showed that 12.5% of participants did not routinely carry out physical activities at home or boarding houses and 37.5% of participants sometimes routinely carried out physical activities at home or boarding houses. Participants who regularly exercise 3x a week as much as 25%, participants who do not exercise regularly around 37.5%. Based on the length of time spent sitting and lying down while watching TV on cellphones/playing smartphones in a day as many as >50% participants more than 4 hours a day often play smartphones and lie down. The nutritional status of the participants based on the BMI of obese participants because BMI > 27, ways to prevent a sedentary lifestyle 87.5% answered walking more often than climbing stairs and 12.5% less exercise. Participants answered the recommended physical exercise, then 87.5% of participants answered 2-3 times in 1 week for 30 minutes while 12.5% of participants answered 1x 1 week for 10 minutes. These results indicate that participants' understanding still needs to be improved on the prevention of a sedentary lifestyle and the recommended frequency and intensity of physical exercise in daily life and the need to monitor body weight to prevent obesity.

Keywords: Body Weight, Inactivity, Exercise

ABSTRAK

Berat badan berlebih menjadi masalah kesehatan masyarakat serius di dunia dan berkorelasi dengan penyakit penyerta kardimetabolik yang dapat menurunkan kualitas hidup. Era digital serta peralihan peralihan dari masa pandemi menyebabkan keseharian dewasa muda di rumah tidak aktif, malas berolahraga maka tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan edukasi kesehatan terkait pengaturan berat badan melalui latihan olahraga. Tujuan dari kegiatan edukasi kesehatan adalah meningkatkan pengetahuan serta kesadaran peserta edukasi agar menjaga berat badan dan melakukan olahraga secara teratur. Edukasi kesehatan secara daring dan luring dilakukan tanggal 15 dan 16 Oktober 2022 pukul 10.00-12.00 WIB didapatkan hasil 12,5 % peserta tidak rutin melakukan aktivitas fisik di rumah atau kos dan 37,5 % peserta kadang rutin melakukan aktivitas fisik di rumah atau kos. Peserta yang rutin berolahraga seminggu 3x sebanyak 25 %, peserta yang tidak berolahraga secara rutin berkisar 37,5 %. Berdasarkan lamanya menghabiskan waktu duduk berbaring sambil menonton TV di Hp/ bermain smartphone dalam sehari sebanyak peserta >50% lebih dari 4 jam sehari sering bermain smartphone dan berbaring. Status gizi para peserta berdasarkan IMT peserta gemuk karena IMT > 27, cara pencegahan pola hidup sedentari 87,5% menjawab lebih sering berjalan kaki daripada naik tangga dan 12,5 % kurangi olahraga. Peserta menjawab latihan fisik yang dianjurkan maka 87,5 % peserta menjawab 2-3 kali dalam 1 minggu selama 30 menit sedangkan 12,5% peserta menjawab 1 minggu 1x selama 10 menit. Hasil ini menunjukkan bahwa pemahaman peserta masih perlu ditingkatkan pada pencegahan pola hidup sedentari dan frekuensi serta intensitas latihan fisik yang dianjurkan pada kehidupan sehari-hari serta perlu pemantauan berat badan mencegah obesitas.

Kata Kunci: Berat Badan, Tidak Aktif, Olahraga

1. PENDAHULUAN

Berat badan yang berlebihan menjadi kondisi kesehatan serius di dunia diperkirakan sepertiga orang dewasa dikategorikan hidup dengan obesitas. (Ogden, 2014) Satu dari lima orang dewasa, satu dari lima anak berusia 5-12 tahun dan satu dari tujuh remaja berusia 13-18 tahun di Indonesia mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. (UNICEF,2022). Obesitas diartikan akumulasi lemak yang berlebihan di jaringan adiposa dan indeks massa tubuh (BMI) 30 kg/m² ke atas. Individu dalam kisaran BMI 25 sampai 30 kg/m² dikategorikan sebagai kelebihan berat badan sementara BMI 40 kg/m² dan di atas dianggap sebagai obesitas. (Bray,2016). Obesitas berkorelasi dengan penyakit penyerta kardiometabolik yang dapat menurunkan kualitas hidup. Obesitas berkorelasi dengan peningkatan risiko individu terhadap kanker, stroke, penyakit metabolik, gagal jantung, serta kelebihan jaringan adiposa menimbulkan peradangan kronis rendah yang berkontribusi pada disfungsi kekebalan tubuh. (Bellicha,2021). Gerakan tubuh yang menggunakan kerja otot rangka dan menghasilkan pengeluaran energi merupakan bentuk dari aktivitas fisik. Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur, direncanakan, dan dilakukan pengulangan yang rutin dapat mempertahankan atau meningkatkan kebugaran. (WHO,2020) Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu dalam pengelolaan berat badan serta berintegrasi dengan konseling diet. (Bellicha,2021). Peningkatan kelebihan berat badan di Indonesia masih tinggi maka perlu diserukan pola hidup sehat melalui kegiatan olahraga yang teratur dalam pengaturan berat badan. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi maka tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan edukasi kesehatan terkait pengaturan berat badan melalui latihan olahraga. Tujuan dari kegiatan edukasi kesehatan adalah meningkatkan pengetahuan serta kesadaran peserta edukasi agar menjaga berat badan dan melakukan olahraga secara teratur.

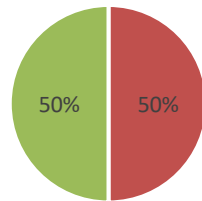
2. METODE PELAKSANAAN PKM

Metode untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan sasaran kegiatan ditujukan pada dewasa muda sekitar kelurahan Tomang Jakarta Barat. Solusi pada kegiatan ini diawali dengan mengidentifikasi permasalahan dan menyusun topik untuk edukasi kesehatan terkait pengaturan berat badan melalui olahraga teratur. Edukasi kesehatan secara daring dan luring dilakukan tanggal 15 dan 16 Oktober 2022 pukul 10.00-12.00 dilakukan survei terkait status gizi berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Pemaparan materi edukasi dengan materi “Jaga Berat Badan- Tetap Aktif” sebagai upaya upaya pencegahan obesitas. Pada edukasi kesehatan maka dilakukan survei terkait pengetahuan awal terkait pengaturan berat badan dan olahraga. Tujuan dilakukan survei awal untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta pengabdian edukasi terkait pentingnya menjaga berat badan dan pencegahan obesitas melalui olahraga teratur.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

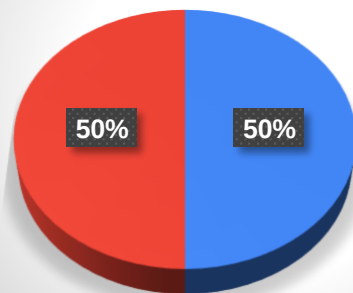
Edukasi kesehatan secara daring dan luring dilakukan tanggal 15 dan 16 Oktober 2022 pukul 10.00-12.00 didapatkan hasil 12,5 % peserta tidak rutin melakukan aktivitas fisik di rumah atau kos dan 37,5 % peserta kadang rutin melakukan aktivitas fisik di rumah atau kos. Peserta yang rutin berolahraga seminggu 3x sebanyak 25 %, peserta yang tidak berolahraga secara rutin berkisar 37,5 %. Berdasarkan lamanya menghabiskan waktu duduk berbaring sambil menonton TV di Hp/ bermain smartphone dalam sehari sebanyak peserta >50% lebih dari 4 jam sehari sering bermain smartphone dan berbaring. Status gizi para peserta berdasarkan IMT peserta gemuk karena IMT > 27, maka perlu pemantauan berat badan mencegah obesitas. Hasil dari kegiatan dapat dilihat pada gambar 1 dan 2.

Status Gizi



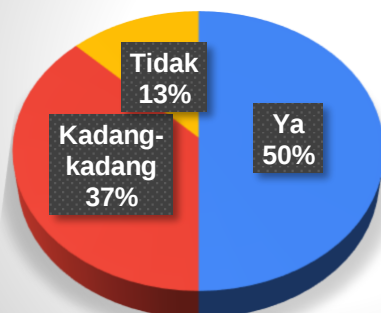
■ Normal ■ Gemuk

Lama Menghabiskan Waktu Bermain HP dan Berbaring

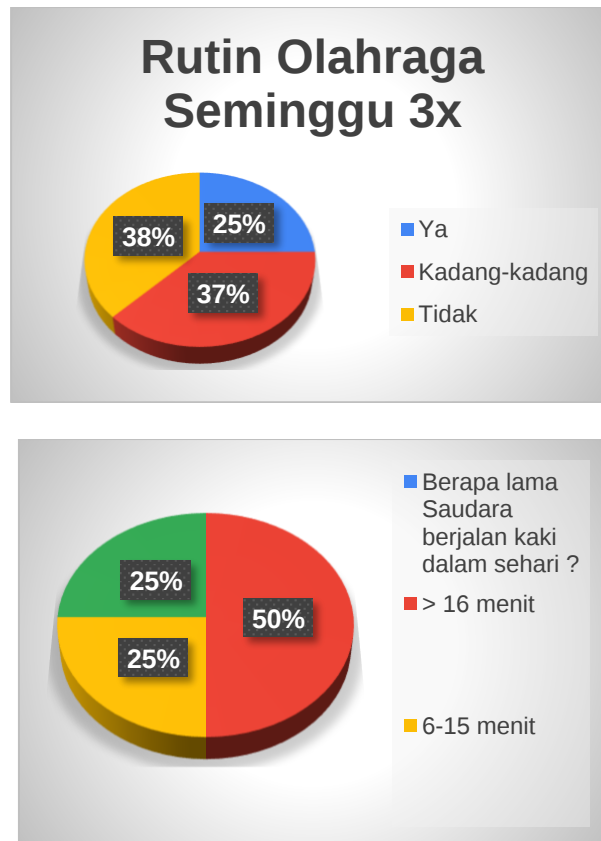


■ 2-4 Jam
■ > 4 jam

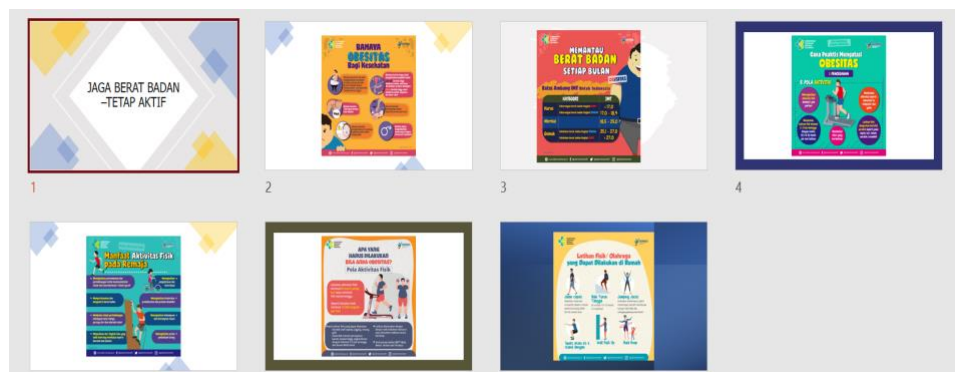
Rutin Aktivitas Fisik Di Rumah/Kos



■ Ya
■ Kadang-kadang
■ Tidak



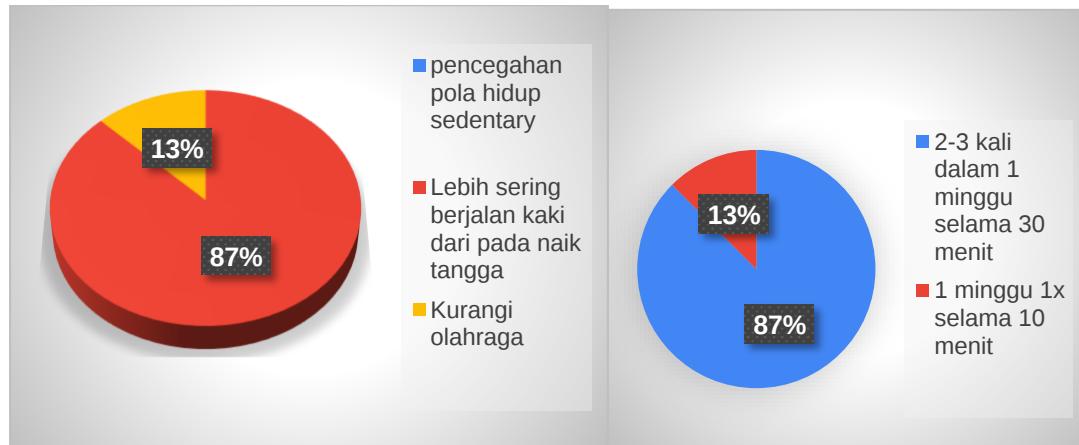
Gambar 1. Hasil Kegiatan (Sumber : penulis, 2022)



Gambar 2. Materi Kegiatan(Sumber : penulis, 2022)

Materi yang disebarkan terkait pemantauan status gizi, efek buruknya obesitas, cara mengatasi obesitas dengan peningkatan aktivitas fisik, manfaat aktivitas aktivitas pada remaja, kiat-kiat yang diperlukan pada seseorang obesitas untuk mengubah aktivitas fisik serta olahraga apa dapat dilakukan di rumah secara teratur. Pada pertanyaan cara pencegahan pola hidup sedentari 87,5% menjawab lebih sering berjalan kaki daripada naik tangga dan 12,5 % kurangi olahraga. Peserta menjawab latihan fisik yang dianjurkan maka 87,5 % peserta menjawab 2-3 kali dalam 1 minggu selama 30 menit sedangkan 12,5% peserta menjawab 1 minggu 1x selama 10 menit. Hasil ini menunjukkan bahwa pemahaman peserta masih perlu ditingkatkan pada pencegahan pola hidup sedentari dan frekuensi serta intensitas latihan fisik yang dianjurkan pada kehidupan sehari-hari (gambar 3). Era digital serta peralihan peralihan dari masa pandemi menyebabkan keseharian dewasa muda di rumah tidak aktif , malas berolahraga sehingga pengeluaran energi sangat minim dan peningkatan berat badan yang berlebihan. Minimnya kesadaran olahraga

yang teratur dan tidak terlalu memperhatikan pengaturan berat badan menjadi faktor peningkatan obesitas di kalangan dewasa muda. (Battista,2021), (Ozemek, 2018), (VanBaak,2021)



Gambar 3. Hasil Survei Pengetahuan Pencegahan Sedentary dan latihan Fisik yang dianjurkan (Sumber : penulis, 2022)

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi kesehatan secara daring dan luring dilakukan tanggal 15 dan 16 Oktober 2022 pukul 10.00-12.00 WIB didapatkan hasil 12,5 % peserta tidak rutin melakukan aktivitas fisik di rumah atau kos dan 37,5 % peserta kadang rutin melakukan aktivitas fisik di rumah atau kos. Peserta yang rutin berolahraga seminggu 3x sebanyak 25 %, peserta yang tidak berolahraga secara rutin berkisar 37,5 %. Berdasarkan lamanya menghabiskan waktu duduk berbaring sambil menonton TV di Hp/ bermain smartphone dalam sehari sebanyak peserta >50% lebih dari 4 jam sehari sering bermain smartphone dan berbaring. Status gizi para peserta berdasarkan IMT peserta gemuk karena $IMT > 27$, cara pencegahan pola hidup sedentari 87,5% menjawab lebih sering berjalan kaki daripada naik tangga dan 12,5 % kurangi olahraga. Peserta menjawab latihan fisik yang dianjurkan maka 87,5 % peserta menjawab 2-3 kali dalam 1 minggu selama 30 menit sedangkan 12,5% peserta menjawab 1 minggu 1x selama 10 menit. Hasil ini menunjukkan bahwa pemahaman peserta masih perlu ditingkatkan pada pencegahan pola hidup sedentari dan frekuensi serta intensitas latihan fisik yang dianjurkan pada kehidupan sehari-hari serta perlu pemantauan berat badan mencegah obesitas.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami ucapkan atas bantuan ide, sarana dan prasarana :

- Rektor Universitas Tarumanagara beserta jajaran
- LPPM Universitas Tarumanagara,
- Pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara beserta jajaran
- Rekan mahasiswa serta peserta atas keterlibatan membantu pelaksanaan kegiatan edukasi.
- Panitia SENAPENMAS 2022

REFERENSI

- Battista F, Ermolao A, Van Baak MA, Beaulieu K, Blundell JE, Busetto L. (2021). Effect of exercise on cardiometabolic health of adults with overweight or obesity: Focus on blood pressure, insulin resistance, and intrahepatic fat-A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* e13269. Diakses dari <https://doi.org/10.1111/obr.13269>
- Bellicha A, Baak MA, Battista F, Beaulieu K, Blundell JE, Busetto L.(2021). Effect of exercise training on weight loss, body composition changes, and weight maintenance in adults with overweight or obesity: An overview of 12 systematic reviews and 149 studies. *Obes Rev* ;e13256. Diakses dari <https://doi.org/10.1111/obr.13256>
- Bray GA, Frühbeck G, Ryan DH, Wilding JPH. (2016). Management of obesity. *The Lancet* ;387(10031):1947-1956. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00271-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00271-3). Diakses dari <https://www.unicef.org/indonesia/press-releases/indonesia-overweight-and-obesity-rise-all-age-and-income-groups>.
- Niemiro G, Rewane A, Algotar A. (2022). Exercise and fitness effect on obesity. StatPearls Publishing. Diakses dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30969715/>
- Ogden CL, Carroll MD, Kit BK, Flegal KM. (2014). Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011-2012. *JAMA*.26;311(8):806-14. Diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4770258/>
- Ozemek C, Laddu DR, Lavie CJ, Claeys H, Kaminsky LA, Ross R, Wisloff U, Arena R, Blair SN. (2018). An update on the role of cardiorespiratory fitness, structured exercise and lifestyle physical activity in preventing cardiovascular disease and health risk. *Prog Cardiovasc Dis.* ;61(5-6):484-490. Diakses dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30445160/>
- UNICEF. (2022). Indonesia: Overweight and obesity on the rise in all age and income groups Diakses dari <https://www.unicef.org/indonesia/press-releases/indonesia-overweight-and-obesity-rise-all-age-and-income-groups>
- Van Baak M, Pramono A, Battista F, Beaulieu K, Blundell JE, Busetto L.(2021). Effect of different types of regular exercise on physical fitness in adults with overweight or obesity: systematic review and meta-analyses. *Obes Rev*;e13239. Diakses dari <https://doi.org/10.1111/obr.13239>
- WHO. (2020). Who guidelines on physical activity and sedentary behavior. geneva: world health organization. Diakses dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239350/#:~:text=All%20adults%20should%20undertake%20150,aerobic%20physical%20activity%2C%20per%20week.>