



## EDUKASI PEMORSIAN PIRING MAKAN UNTUK PENCEGAHAN OBESITAS PADA WANITA USIA SUBUR DI WILAYAH KERJA UPTD (Unit Pelaksana Teknis Dinas) PUSKESMAS CISALAK PASAR

Regina Ekidika Nuchar<sup>1</sup>, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi<sup>2</sup>, Aprilian Tri Wibowo<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Gizi Program Sarjana, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

<sup>3</sup>UPTD Puskesmas Cisalak Pasar, Kota Depok

Email Corresponding: [ibnuilmi@upnvj.ac.id](mailto:ibnuilmi@upnvj.ac.id)

### ABSTRACT

*Nutritional problems that occur in reproductive-age women consist of anemia, chronic energy deficiency, hypertension and obesity. Obesity is a major problem with a prevalence in the city of Depok of 35.69% in women aged over 18 years. Reproductive-age women who are obese can cause hypertension, diabetes mellitus, and if this occurs during pregnancy it can have a negative impact on the pregnancy. Obesity is the accumulation of fat that occurs due to an imbalance between energy intake and energy used over a long period of time. One way to reduce weight in obese people is to control food intake according to recommendations. Recommended food portions are regulated in balanced nutrition guidelines. The form of application of balanced nutrition guidelines is to make a portioning plate called "fill my plate". Therefore, intervention activities were carried out for reproductive-age women 20-49 years in the UPTD of the Cisalak Pasar Health Center in the form of door to door educational outreach using posters and educational props in the form of food portioning plates. Based on the results of the Wilcoxon Test, it was found that Asymp. Sig (2-tailed) is 0.00, which means there is a significant difference between the pre-test and post-test scores and shows that there is an effect of providing intervention on knowledge about obesity and managing food portions according to recommendations in reproductive-age women aged 20-49 years old in the Cisalak Pasar Health Center Working Area.*

**Keywords:** Obesity, Women of Childbearing Age, Knowledge, Food Portions

### ABSTRAK

Masalah gizi yang terjadi pada Wanita Usia Subur terdiri dari anemia, kekurangan energi kronik, hipertensi dan obesitas. Obesitas merupakan masalah utama dengan prevalensi di kota Depok sebesar 35,69% pada wanita berusia lebih dari 18 tahun. Wanita Usia Subur yang mengalami obesitas dapat menimbulkan terjadinya penyakit hipertensi, diabetes mellitus, serta jika terjadi pada masa kehamilan dapat berdampak buruk bagi kehamilannya. Obesitas merupakan penumpukan lemak yang terjadi akibat ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan dalam jangka waktu lama. Salah satu cara menurunkan berat badan pada orang obesitas adalah dengan mengontrol asupan makanan sesuai anjuran. Anjuran porsi makan sudah diatur dalam pedoman gizi seimbang. Bentuk aplikasi pedoman gizi seimbang yaitu dibuat piring pemorsian yang bernama “isi piringku”. Pada kegiatan abdimas ini dilakukan kegiatan intervensi untuk Wanita Usia Subur berusia 20-49 tahun di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cisalak Pasar berupa penyuluhan edukasi secara *door to door* menggunakan poster dan alat peraga edukatif berupa piring pemorsian makan. Tingkat pengetahuan diukur sebelum dan sesudah edukasi. Data diolah menggunakan SPSS versi 23. Dengan menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil analisis data menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dengan rata-rata sebelum edukasi sebesar 5,9 dan setelah edukasi menjadi sebesar 9,3. Secara statistik menunjukkan perbedaan secara signifikan ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan menunjukkan edukasi menggunakan poster dan alat peraga edukatif berupa piring pemorsian makan dapat meningkatkan pengetahuan Wanita Usia Subur.

**Kata Kunci:** Obesitas, Wanita Usia Subur, Pengetahuan, Pemorsian Makan

## 1. PENDAHULUAN

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Wanita Usia Subur (WUS) merupakan wanita berusia 15-49 tahun baik yang sudah menikah maupun belum menikah. Puncak dari usia kesuburan WUS terletak pada rentang usia 20-29 tahun. (Pratiwi, 2018). Wanita Usia Subur merupakan kelompok yang harus diberikan perhatian, khususnya pada status gizi, karena WUS harus mempersiapkan kehamilan (Nurramadhani, 2019). WUS dengan status gizi *underweight* akan memberikan dampak bayi dengan berat badan lahir rendah. Sedangkan, Wanita Usia Subur dengan status gizi *overweight* dan obesitas akan memberikan dampak gangguan pada kehamilan, diabetes mellitus, dan hipertensi. Masalah mengenai gizi yang terjadi pada WUS tidak hanya

*underweight*, *overweight*, dan obesitas namun terdapat masalah anemia, KEK, dan hipertensi yang muncul disebabkan oleh gaya hidup dan kualitas makan WUS (Sari, 2018).

Salah satu permasalahan WUS dengan prevalensi terbesar yakni obesitas. Prevalensi obesitas pada wanita berusia >18 tahun di Depok sebanyak 35,69% (Kemenkes, 2018). Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan dalam jangka waktu lama. Seseorang dikatakan obesitas jika hasil perhitungan Indeks Massa Tubuh lebih dari 27. Selain IMT, obesitas juga dapat diukur dengan lingkar perut. Jika hasil pengukuran untuk wanita lebih dari 80 cm, maka dapat dikatakan bahwa mengalami obesitas (Kemenkes, 2018).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas, di antaranya faktor genetik, tingkat stres, aktivitas fisik, dan konsumsi makanan berisiko (manis, asin, dan lemak) (Izhar, 2020). Faktor tingkat stres berhubungan dengan konsumsi makanan berisiko (manis, asin, lemak) karena seseorang yang sedang stres mengalami perubahan perilaku, khususnya perilaku makan, jadi lebih sering untuk mengonsumsi makanan berisiko (manis, asin, dan lemak) (Purwanti *et al*, 2017) Faktor aktivitas fisik yang rendah pun dapat menyebabkan obesitas (Hidayat, 2016).

Banyaknya dampak dari obesitas, khususnya pada Wanita Usia Subur, harus dicegah sedini mungkin. Salah satu cara untuk mengatasi obesitas adalah perubahan perilaku (Setyaningrum, 2020). Kegiatan pencegahan ini dapat berupa kegiatan intervensi penyuluhan dan pengedukasian agar dapat meningkatkan pengetahuan Wanita Usia Subur dan dapat merubah perilaku hidupnya. Berdasarkan hasil analisis situasi yang telah dilakukan di Cisalak Pasar, ditemukan bahwa sebanyak 53,3% WUS mengalami kejadian obesitas. Faktor yang mendasari kejadian obesitas ini adalah kurangnya pengetahuan mengenai gizi, kesehatan, dan seputar obesitas. Maka dari itu penulis ingin menyelenggarakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pengedukasian mengenai obesitas dan pengaturan porsi makan sesuai anjuran kepada WUS di Wilayah Kerja Puskesmas Cisalak Pasar.

## **2. METODE PELAKSANAAN PKM**

Metode yang digunakan untuk menurunkan serta mencegah terjadinya peningkatan prevalensi obesitas pada Wanita Usia Subur berusia 20-49 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Cisalak Pasar adalah pemberian edukasi gizi menggunakan media poster dan alat peraga edukatif berupa piring pemorsian sesuai anjuran.

Kegiatan intervensi dilakukan secara *offline* melalui *door to door* dalam rentang waktu 3 hari, dimulai dari tanggal 30 Agustus – 1 September 2023. Kegiatan dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Cisalak Pasar, yakni di RW 5, RW 1, dan RW 3. Rangkaian kegiatan terdiri dari pengisian daftar hadir intervensi, pengisian *pre-test*, pengedukasian mengenai obesitas dan pengaturan porsi makan sesuai anjuran, sesi tanya jawab dan konseling gizi, kemudian ditutup dengan pengisian *post-test* dan pemberian *souvenir*. Poster yang digunakan pada intervensi berisikan mengenai definisi obesitas, penyebab, dampak, cara pengukuran, upaya pencegahan, upaya mengatasi, serta pengaturan porsi makan sesuai anjuran untuk WUS berstatus gizi normal dan obesitas.

**Gambar 1.**  
*Tahapan Pengabdian Masyarakat*



**Gambar 2.**  
*Media Edukasi kepada Wanita Usia Subur*



### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Distribusi Usia Wanita Usia Subur

Data distribusi usia wanita usia subur diperoleh melalui kuesioner yang diberikan kepada wanita usia subur secara personal.

**Tabel 1.**  
*Distribusi Usia pada Wanita Usia Subur di Wilayah Kerja Puskesmas Cisalak Pasar*

Kategori	Jumlah	Persentase
Remaja Akhir (20-25 tahun)	5	16,7%
Dewasa Awal (26-35 tahun)	16	53,3%
Dewasa Akhir (36-49 tahun)	9	30%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa 5 responden (16,7%) berusia remaja akhir (20-25 tahun), 16 responden (53,3%) berusia dewasa awal (26-35 tahun), serta 9 responden (30%) berusia dewasa akhir (36-49 tahun).

### Distribusi Status Gizi Wanita Usia Subur

Data distribusi status gizi wanita usia subur diperoleh melalui pengukuran antropometri dan perhitungan Indeks Massa Tubuh menggunakan indikator *cut-off* Kementerian Kesehatan RI. Status gizi dikatakan normal jika Indeks Massa Tubuh berada di rentang 18,5 – 25,0, dikatakan gemuk jika berada di rentang >25,0-27,0, serta dikatakan obesitas jika hasil Indeks Massa Tubuh >27,0. (Permenkes RI, 2014).

**Tabel 2.**

*Distribusi Status Gizi pada Wanita Usia Subur di Wilayah Kerja Puskesmas Cisalak Pasar*

Kategori	Jumlah	Persentase
Normal	10	33,3%
<i>Overweight</i>	4	13,3%
Obesitas	16	53,3%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa sebanyak 10 responden (33,3%) memiliki status gizi normal, 4 responden (13,3%) memiliki status gizi *overweight*, dan 16 responden (53,3%) mengalami status gizi obesitas.

### Distribusi Faktor Risiko Obesitas

Data distribusi faktor risiko obesitas pada wanita usia subur diperoleh melalui *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik. Analisis data *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) menggunakan skoring, yang menunjukkan jika tingkat aktivitas fisik tinggi ditandai dengan jumlah skor  $\geq 3000$ , jika tingkat aktivitas fisik rendah ditandai dengan  $\geq 600$ , serta tingkat aktivitas fisik rendah ditandai dengan skor sebesar  $< 600$  (GPAQ, 2016).

Selanjutnya, diperoleh juga melalui kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur tingkat stress. Analisis data *Perceived Stress Scale* (PSS) menggunakan skoring, yang menunjukkan jika jumlah skor berada di antara 0-13, maka masuk kedalam kategori stress rendah, jika jumlah skor berada di antara 14-26 maka masuk kedalam kategori stress sedang, dan jika jumlah skor berada di antara 27-40 maka menunjukkan tingkat stres tinggi (Maranthika, 2018).

Kemudian, menggunakan *Food Frequency Questionnaire* Makanan Berisiko untuk mengukur frekuensi responden mengonsumsi makanan berisiko (manis, asin, berlemak) (Sirajudin, 2018).

**Tabel 3.**

*Distribusi Faktor Risiko Obesitas pada Wanita Usia Su,bur di Wilayah Kerja Puskesmas Cisalak Pasar*

Kategori	Jumlah	Persentase
<b>Tingkat Aktivitas Fisik</b>		
Rendah	19	63,3%
Sedang	8	26,7%
Berat	3	10%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>
<b>Tingkat Pengetahuan</b>		
Kurang	27	90%
Baik	3	10%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>
<b>Tingkat Stres</b>		
Rendah	2	6,7%



Sedang	19	63,3%
Berat	9	30%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>
<b>Frekuensi Konsumsi Makanan Berisiko (Manis, Asin, Berlemak)</b>		
Sering	20	66,7%
Jarang	10	33,3%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

### **Pengaruh Edukasi Obesitas dan Pemorsian Makan Klasifikasi Tingkat Pengetahuan**

Setelah diberikan edukasi mengenai obesitas dan pengaturan porsi makan sesuai anjuran, dilakukan analisis hasil uji bivariat untuk melihat kategori pengetahuan responden berdasarkan hasil skor *pre-test* dan *post-test* berdasarkan skoring yang telah ditentukan (Nursalam, 2016).

**Tabel 4.**

#### **Klasifikasi Tingkat Pengetahuan Wanita Usia Subur Sebelum dan Setelah Diberikan Edukasi**

	<b>Kurang</b>	<b>Baik</b>
<i>Pre-test</i>	29 (93,5%)	1 (3,2%)
<i>Post-test</i>	1 (3,2%)	29 (93,5%)

Berdasarkan data, tingkat pengetahuan peserta intervensi diklasifikasikan menjadi 2, yakni kurang dan baik. Klasifikasi pengetahuan kurang dengan nilai  $<8$  dan pengetahuan baik dengan nilai  $\geq 8$ . Pada tabel di atas, didapatkan bahwa sebelum melakukan intervensi terdapat 29 responden (93,5%) dengan pengetahuan kurang dan 1 responden (3,2%) pengetahuan baik. Setelah dilakukan intervensi, terdapat 29 responden (93,5%) berpengetahuan baik dan 1 responden (3,2%) berpengetahuan kurang.

### **Uji Wilcoxon**

Tahapan berikutnya adalah analisis bivariat untuk melihat adanya perubahan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon, kegiatan intervensi yang dilakukan pada Wanita Usia Subur berusia 20-49 tahun didapatkan bahwa tidak ada peserta intervensi yang mengalami penurunan nilai dari *pre-test* ke *post-test*, kemudian tidak ada peserta intervensi yang mengalami peningkatan nilai dari *pre-test* ke *post-test*, serta tidak ada peserta intervensi yang tidak mengalami peningkatan maupun penurunan dari *pre-test* ke *post-test*. Kegiatan intervensi dapat dilihat pada Gambar 3.

**Gambar 3.**

#### **Kegiatan Intervensi**



Kegiatan intervensi dilakukan kepada 30 responden Wanita Usia Subur berusia 20-49 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Cisalak Pasar secara *door to door*. Media yang digunakan adalah

poster edukasi dan alat peraga edukatif berupa piring pemorsian makan untuk yang berstatus gizi normal (menggunakan Isi Piringku) dan juga untuk yang berstatus gizi obesitas (menggunakan piring model T). Kegiatan diawali dengan pengisian daftar hadir, *pre-test*, pemberian edukasi, konseling, *post-test*, dan pemberian *souvenir*. Pada saat konseling, banyak ditemukan permasalahan yang menjadi faktor risiko obesitas adalah tingkat aktivitas yang rendah (Hidayat, 2016) serta seringnya mengkonsumsi makanan berisiko (manis, asin, dan berlemak) (Purwanti et al, 2017). Selain itu, banyak responden yang belum mengetahui bagaimana pemorsian makan sesuai anjuran. Salah satu cara untuk mengatasi obesitas adalah perubahan perilaku (Setyaningrum, 2020).

Alat peraga yang dijadikan sebagai media merupakan salah satu faktor meningkatnya pengetahuan responden. Dalam promosi kesehatan, alat peraga merupakan alat bantu dengan keuntungan dapat menghindari responden dari adanya salah pengertian atau salah tafsir, serta dapat memperjelas, lebih mudah ditangkap, dan lebih menarik untuk memusatkan perhatian (Jatmika dan Safrilia, 2018).

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan obesitas pada Wanita Usia Subur berusia 20-49 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Cislak Pasar dengan menggunakan media poster dan alat peraga berupa piring pemorsian makan sesuai anjuran. Peningkatan pengetahuan ditandai dengan adanya kenaikan persentase pengetahuan saat *pre-test* dari 3,2% menjadi 93,5% saat *post-test*. Hasil uji statistik menunjukkan angka 0,000 yang dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Saran yang dapat diberikan adalah Wanita Usia Subur berusia 20-49 tahun disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan menurunkan frekuensi mengkonsumsi makanan berisiko (asin, manis, dan lemak). Kegiatan intervensi pun perlu dikembangkan menjadi sebuah program berkelanjutan seperti diadakannya senam sehat untuk meningkatkan aktivitas fisik para Wanita Usia Subur. Selain itu, dapat juga dilakukan konseling gizi rutin untuk Wanita Usia Subur yang memiliki status gizi lebih dari normal.

#### Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgment*)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses pembuatan makalah ini, terutama kepada warga RW 1, 3, dan 5, Kelurahan Cislak Pasar dan Puskesmas yang telah membantu kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan lancar.

#### REFERENSI

- Hidayat, A. 2016. Hubungan Konsumsi Makanan Berisiko dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Kampus X Kediri. *Jurnal Wiyata*, 3(2), 140-5.
- Izhar, M. 2020. Determinan Kejadian Overweight pada Wanita Usia Subur di Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*.
- Jatmika dan Safrilia. 2019. Perbedaan Edukasi Konsumsi Sayur dan Buah Menggunakan Metode Ceramah dengan Alat Peraga dan Media Audiovisual. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Jawa Barat [Internet]. Badan LITBANGKES. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018 [cited 2023 Aug 19]. Available from: <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-risikesdas/>



- Nurramadhani SR, Dieny FF, Murbawani EA, Tsani AFA, Fitranti DY, Widyastuti N. Status Besi dan Kualitas Diet berdasarkan Status Obesitas pada Wanita Usia Subur di Semarang. *Amerta Nutrition*. 2019;3(4):247–56.
- Pratiwi, T, et al. 2018. Pengaruh Obesitas terhadap Kejadian Diabetes Mellitus pada Wanita Usia Subur di RSUD Dr. Djoelham Binjai Tahun 2017. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*.
- Purwanti, *et al.* 2017. Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PSPD FK UNTAN. *Jurnal Vokasi Kesehatan*.s
- Sari. 2018. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada WUS Pranikah di Kabupaten Bantul Yogyakarta.