



## Penyuluhan Kesehatan Cegah Obesitas dengan Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat

**Lulu'ul Badriyah**

Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju, Lenteng Agung, Jagakarsa, DKI Jakarta

---

### **Abstrak**

*Obesitas menjadi tantangan besar masalah kesehatan masyarakat global yang terkait dengan peningkatan risiko penyakit. Provinsi DKI Jakarta menempati urutan kedua provinsi dengan 29,8% penduduk usia ≥18 tahun yang mengalami obesitas. Maka dari itu, perlunya edukasi tentang pencegahan obesitas dengan gaya hidup dan pola makan sehat. Secara garis kegiatan pengabdian masyarakat meliputi kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan status gizi dan kesehatan. Adapun materi yang disampaikan dalam penyuluhan meliputi pengertian obesitas, pengukuran obesitas, klasifikasi obesitas, jenis obesitas, dan cara pencegahan obesitas dengan hidup sehat. Hasil pemeriksaan status gizi menunjukkan sebagian besar peserta mengalami obesitas dan obesitas sentral. Kegiatan ini dilaksanakan di RW 04 Kelurahan Lenteng Agung Jakarta Selatan pada Kamis, 9 Maret 2023 dari jam 09.00-12.00 WIB. Kegiatan ini diikuti oleh 24 orang.*

*Abstract : A major public health problem for the world's population associated with increased risk of disease is obesity. In Indonesia, DKI Jakarta Province has the second highest percentage of obese people, with 29.8% of the population under 18 years old. Therefore, education on the relationship between a healthy lifestyle and diet and disease prevention is needed. Topics covered in this counseling included knowledge about obesity, symptoms, classification of obesity, its types, and how to overcome obesity through a healthy lifestyle. The results of the status check showed that most of the population suffered from central obesity. This event was held on Wednesday, March 9, 2023 from 09.00 - 12.00 a.m at RW 04 Lenteng Agung Village, South Jakarta. The event was attended by 24 people.*

---

### **Keyword:**

Obesitas  
Penyuluhan  
Status Gizi

---

### **Corresponding Author:**

Lulu'ul Badriyah  
Email: lulubadriyah91@gmail.com

---

### **1. Pendahuluan**

Obesitas menjadi tantangan besar masalah kesehatan masyarakat global yang terkait dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes melitus tipe 2, penyakit ginjal kronis, kanker, gangguan sistem musculoskeletal, dan menjadi masalah *body image* (Corlin et al., 2020; Pérez-Rodrigo et al., 2021). Selain itu, hasil studi juga menunjukkan bahwa obesitas pada masa anak dan remaja meningkatkan faktor risiko morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskular ketika dewasa (Sommer & Twig, 2018). Obesitas juga mengakibatkan dampak ekonomi global yang hampir setara dengan rokok dan konflik global termasuk di dalamnya biaya kesehatan dan kehilangan produktivitas yaitu sebesar \$2 triliun per tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Prevalensi obesitas di seluruh dunia meningkat hampir tiga kali lipat sejak tahun 1975 dan terus meningkat pada hingga menjadi pandemic (Blüher, 2019). Saat ini jumlah penduduk overweight dan obesitas saat ini hampir sepertiga dari jumlah populasi dunia. Prevalensi obesitas telah meningkat pada semua kelompok umur dan jenis kelamin, meskipun umumnya lebih tinggi pada orang tua dan perempuan (Chooi et al., 2019). Prevalensi obesitas di Indonesia juga meningkat pesat. Data menunjukkan prevalensi obesitas meningkat dari 10,5% pada tahun 2007 menjadi 21,8% pada tahun 2018 dan prevalensi overweight meningkat dari 8,6% pada tahun 2007 menjadi 13,6% pada tahun 2018. Dalam Riskesdas 2018 juga disebutkan provinsi dengan penduduk paling banyak mengalami obesitas adalah Sulawesi Utara, DKI Jakarta, dan Kalimantan Timur (Kemenkes, 2018a).

Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan asupan energi (*energi intake*) dengan energi yang digunakan (*energi expenditure*) dalam jangka waktu lama (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Obesitas disebabkan oleh berbagai faktor antara lain perilaku makan tidak sehat seperti rendahnya konsumsi sayur dan buah, tingginya konsumsi makanan minuman manis dan kurangnya aktivitas fisik (Badriyah & Ekaningrum, 2022).

Provinsi DKI Jakarta menempati urutan kedua provinsi dengan 29,8% penduduk usia  $\geq 18$  tahun yang mengalami obesitas. Selain itu Provinsi DKI Jakarta juga menempati posisi kedua provinsi dengan 42% penduduk usia  $\geq 15$  tahun yang mengalami obesitas sentral (Kemenkes, 2018b). Masyarakat di DKI Jakarta lebih rentan terkena obesitas karena gaya hidup kurang bergerak. Aktivitas masyarakat di perkotaan sangat minim karena mudahnya akses dan tersedianya transportasi yang lengkap. Selain itu, akses terhadap *junkfood* dan makanan cepat saji juga sangat mudah dijumpai di perkotaan.

Maka dari itu, perlunya edukasi tentang pencegahan obesitas dengan gaya hidup dan pola makan sehat. Gaya hidup sehat merupakan perilaku dan kegiatan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan sehingga dapat mencegah obesitas dan penyakit lain.

## 2. Metode Pelaksanaan

Secara garis besar kegiatan pengabdian masyarakat meliputi kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan status gizi dan kesehatan. Penyuluhan yang diberikan kepada masyarakat terkait pola makan dan gaya hidup sehat dalam mencegah obesitas. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan media infokus dan *power point*. Pemeriksaan status gizi dilakukan dengan mengukur IMT dengan mengukur berat dan tinggi badan. Pengukuran berat badan dilakukan menggunakan timbangan digital dan pengukuran tinggi badan menggunakan mikrotoise. Sedangkan pengukuran lingkar perut menggunakan pita metlin. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan adalah pemeriksaan tensi darah, gula darah dan asam urat. Pemeriksaan tensi darah dilakukan menggunakan tensimeter digital dan pemeriksaan tensi darah, gula darah dan asam urat menggunakan *easy touch GCU (Glucose, Cholesterol, Uric Acid) meter*. Kegiatan pengabdian masyarakat tersebut dilaksanakan di RW 04 Kelurahan Lenteng Agung Jakarta Selatan pada Kamis, 9 Maret 2023 dari jam 09.00-12.00 WIB.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh masyarakat RW 04 Kelurahan Lenteng Agung Jakarta Selatan dengan jumlah 24 orang. Acara penyuluhan dimulai dengan pembukaan oleh MC, penyampaian materi penyuluhan, sesi tanya jawab, doorprize, dan penutup. Adapun materi yang disampaikan dalam penyuluhan meliputi pengertian obesitas, pengukuran obesitas, klasifikasi obesitas, jenis obesitas, dan cara pencegahan obesitas dengan hidup sehat. Peserta

sangat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan yang terlihat dari beberapa peserta bertanya terkait materi yang disampaikan.

Selanjutnya, setelah sesi penyuluhan selesai, peserta dapat melakukan pemeriksaan status gizi dan pemeriksaan kesehatan. Pemeriksaan status gizi menggunakan IMT dan lingkaran perut. Dengan pengukuran IMT dan lingkaran perut peserta akan mengetahui apakah obesitas atau tidak. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan adalah pemeriksaan tekanan darah, asam urat, dan gula darah.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2. Pengukuran Tinggi Badan



Gambar 3. Pemeriksaan Kesehatan

Hasil pemeriksaan status gizi peserta diklasifikasikan berdasarkan IMT menjadi *underweight* (<18,5), *normal* (18,5 - 22,9), *overweight* (23 - 24,9) dan *obesitas* (>25,0). Adapun hasil pemeriksaan status gizi peserta berdasarkan IMT dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Gambaran Status Gizi Peserta (n=24)

Klasifikasi	Jumlah	Persentase (%)
Underweight	1	4.2
Normal	3	12.5
Overweight	2	8.3
Obesitas	18	75.0
Total	24	100.0

Berdasarkan tabel 1. didapatkan bahwa sebagian besar peserta pengabdian masyarakat adalah *obesitas* (75%). Selanjutnya ada sebanyak 12,5% status gizi *normal*, 8,3% status gizi *overweight*, dan 4,2% status gizi *underweight*.

Selanjutnya hasil pemeriksaan status gizi peserta berdasarkan lingkaran perut diklasifikasikan menjadi *obesitas* jika laki-laki >90 cm dan perempuan >80 cm. Adapun hasil pemeriksaan status gizi peserta berdasarkan lingkaran perut dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Gambaran Lingkaran Perut Peserta (n=24)

Klasifikasi	Jumlah	Persentase (%)
Normal	3	12.5
Obesitas sentral	21	87.5
Total	24	100

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa sebagian besar peserta mengalami obesitas sentral yaitu sebanyak 87,5%. Sementara peserta yang normal hanya 12,5%.

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan menunjukkan sebagian besar peserta mengalami obesitas. Maka dari itu perlu terus menerus untuk menggalakkan upaya CERDIK yang mempunyai makna, Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat cukup, Kelola stress. Obesitas merupakan masalah kesehatan yang prevalensinya terus menerus meningkat yang dapat meningkatkan berbagai masalah kesehatan seperti diabetes mellitus, hipertensi, stroke, dan lain sebagainya. Untuk itu, edukasi tentang obesitas sangat penting dilakukan secara berkala.

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode penyuluhan dilaksanakan di RW 04 Kelurahan Lenteng Agung Jakarta Selatan dan diikuti oleh masyarakat RW 04 Kelurahan Lenteng Agung Jakarta Selatan dengan jumlah 24 orang. Secara garis besar kegiatan pengabdian masyarakat adalah penyuluhan serta pemeriksaan status gizi dan kesehatan. Hasil pemeriksaan status gizi menunjukkan sebagian besar peserta mengalami obesitas dan obesitas sentral. Perlu adanya penyuluhan lebih rutin tentang pencegahan obesitas..

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Indonesia Maju yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian ini.

#### 6. Daftar Pustaka

- Badriyah, L., & Ekaningrum, A. Y. (2022). Perbedaan Faktor Risiko Obesitas di Pedesaan dan Perkotaan pada Orang Dewasa di Indonesia; Analisis Data Riskesdas 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(4), 185–192.
- Blüher, M. (2019). Obesity: global epidemiology and pathogenesis. *Nature Reviews Endocrinology*, 15(5), 288–298. <https://doi.org/10.1038/s41574-019-0176-8>
- Chooi, Y. C., Ding, C., & Magkos, F. (2019). The epidemiology of obesity. *Metabolism: Clinical and Experimental*, 92, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2018.09.005>
- Corlin, L., Short, M. I., Vasan, R. S., & Xanthakis, V. (2020). Association of the Duration of Ideal Cardiovascular Health Through Adulthood with Cardiometabolic Outcomes and Mortality in the Framingham Offspring Study. *JAMA Cardiology*, 5(5), 549–556. <https://doi.org/10.1001/jamacardio.2020.0109>
- Kemkes. (2018a). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. <https://doi.org/10.1001/jamacardio.2020.0109> Desember 2013
- Kemkes. (2018b). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Epidemi Obesitas. In <http://p2ptm.kemkes.go.id/> (pp. 1–8). <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/factsheet-obesitas-kit-informasi-obesitas>
- Mandriyarini, R. (2016). *Sedentary Lifestyle Sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Remaja Stunted Usia 14-18 Tahun Di Kota Semarang*. Universitas Diponegoro.
- Pérez-Rodrigo, C., Hervás Bárbara, G., Gianzo Citores, M., & Aranceta-Bartrina, J. (2021). Prevalence of obesity and associated cardiovascular risk factors in the Spanish population: the ENPE study. *Revista Española de Cardiología (English Edition)*, x. <https://doi.org/10.1016/j.rec.2020.12.020>
- Sommer, A., & Twig, G. (2018). The Impact of Childhood and Adolescent Obesity on Cardiovascular Risk in Adulthood: a Systematic Review. *Current Diabetes Reports*, 18(91)