

Edukasi Kesehatan dan Olahraga Sebagai Pencegahan Obesitas dan Perilaku Sedentari Pada Siswa

Ahad Agafian Dhuha^{1✉}, Andre Yogaswara¹, Sayid Fariz bin Seh Abu Bakar¹, Agung Widodo¹, Muhammad Muhibbi¹, Mifbakhuddin², Diki Bima Prasetyo², Sayono³, Didik Sumanto³

¹Prodi S1 Ilmu Keolahragaan, Universitas Muhammadiyah Semarang

²Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang

³Prodi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang

Korespondensi: ahadagafian@unimus.ac.id, +62 813-9142-4172

Diterima: 3 Februari 2023

Disetujui: 20 Juli 2023

Diterbitkan: 21 Juli 2023

Abstrak

Latar belakang: Obesitas sudah menjadi epidemi global penyakit tidak menular yang mengancam seluruh penduduk dunia. Obesitas merupakan kondisi yang diakibatkan oleh tidak seimbangnya intake makanan yang masuk dengan energi yang dikeluarkan sehingga menyebabkan tumpukan lemak di dalam tubuh. **Tujuan:** untuk melakukan edukasi remaja terkait kebugaran dan kesehatan agar tidak terjebak dalam perangkap kemajuan teknologi yang membawa pada perilaku sedentary. **Metode:** Pengabdian dilaksanakan dalam bentuk edukasi melalui ceramah dan praktik latihan langsung di kelas. Pengetahuan responden diambil dengan kuesioner sebelum dan setelah kegiatan berlangsung. **Hasil:** siswa hanya melakukan aktivitas fisik 1 kali dalam seminggu yaitu saat jam pelajaran penjaskes di sekolah. Rerata denyut nadi siswa berkisar antara 90-100 kali per menit. Pada latihan kebugaran push up, kategori kurang sebanyak 28 siswa, kategori cukup 7 siswa, dan kategori baik 3 siswa. Tes kebugaran sit up, kategori kurang sebanyak 26 siswa, kategori cukup 6 siswa, kategori baik 6 siswa. **Kesimpulan:** Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa SMA MIBS Kebumen dalam kategori kurang. Edukasi meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan dan kebugaran.

Kata kunci: obesitas, sedentari, kebugaran

Abstract

Background: Obesity has become a global epidemic of non-communicable diseases threatening the entire world's population. Obesity is caused by an imbalance between incoming food intake and expended energy, causing fat deposits in the body. **Objective:** educate youth about fitness and health so they don't get caught in the trap of technological advances that lead to sedentary behavior. **Method:** Community service is done through education through lectures and hands-on practice in class. Respondents' knowledge was taken with a questionnaire before and after the activity. **Result:** students only do physical activity once a week at school, namely during physical education lessons. The average student's pulse ranges from 90-100 beats per minute. In the push-up fitness exercise, there were 28 students in the less category, seven students in the sufficient, and three in the good. Sit-up fitness test, 26 students were lacking, six were adequate, and six students were good. **Conclusion:** Most of the physical fitness levels of SMA MIBS Kebumen students are in the poor category. Education increases students' knowledge about health and wellness.

Keywords: obesity, sedentary, fitness

PENDAHULUAN

Obesitas sudah menjadi epidemi global penyakit tidak menular yang mengancam seluruh penduduk dunia [1]. Obesitas merupakan kondisi yang diakibatkan oleh tidak seimbangnya intake makanan yang masuk dengan energi

yang dikeluarkan sehingga menyebabkan tumpukan lemak di dalam tubuh [2]. Didasarkan pada ukuran antropometri, obesitas adalah keadaan tubuh ketika berat badan diatas 120% dari berat badan relative (BBR) atau diatas 27 dari indeks massa tubuh (IMT) [3].

Masyarakat awam lebih memahami obesitas sebagai suatu kondisi berat badan yang berlebih atau diatas berat badan ideal sehingga mengakibatkan kegemukan.

IMT merupakan ukuran paling mudah untuk menentukan status obesitas seseorang. Ukuran yang didasarkan atas perhitungan tinggi badan dan berat badan ini sangat mudah dilakukan dan murah biayanya sehingga masyarakat dapat melakukannya secara mandiri. IMT juga menjadi tolak ukur kebugaran seseorang [4], bahkan berkaitan dengan kesehatan yang disebabkan oleh berbagai macam penyakit dan kondisi kejiwaan seseorang [5]. Pengembangan alat ukur antropometri dari waktu ke waktu cukup menggembirakan. Berbagai inovasi pembaruan alat ukur banyak dilakukan [6]. Inovasi alat dan metode pengukuran diharapkan dapat memudahkan masyarakat untuk melakukan pengukuran mandiri sehingga termotivasi melakukan pengecekan secara berkala dan berkesinambungan.

Kemajuan teknologi dalam bidang pekerjaan lain menyebabkan kondisi antagonis dari harapan efisiensi kerja. Akibat banyak hal yang dapat dilakukan oleh mesin, maka aktivitas manusia menjadi berkurang. Kurangnya aktivitas fisik ini menjadi masalah tersendiri bagi masyarakat [7]. Kemajuan teknologi di bidang transportasi menyebabkan semakin banyaknya kendaraan pribadi yang membuat manusia malas untuk berjalan, sedangkan berjalan adalah aktivitas fisik ringan yang dapat dilakukan semua manusia dalam kegiatan sehari hari [8]. Aktifitas ditempat kerja seseorang juga lebih banyak memilih menggunakan lift ketika akan naik ke lantai atas dibandingkan berjalan kaki menaiki anak tangga, padahal aktifitas ringan menaiki tangga dapat membuat badan lebih bugar [9].

Kemajuan di bidang teknologi komunikasi memberikan dampak buruk yang lebih pada kelompok remaja. Maraknya berbagai aplikasi permainan yang menggunakan gadget cukup banyak menarik perhatian remaja bahkan menyebabkan kecanduan [10]. Kondisi ini akan menyebabkan remaja menjadi kurang bersemangat melakukan aktifitas fisik dan cenderung memilih berdiam diri dengan gadgetnya hingga perilaku sedentary menjadi sebuah ancaman kesehatan serius [11]. Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan edukasi remaja terkait kebugaran dan kesehatan agar tidak terjebak dalam perangkat kemajuan teknologi yang membawa pada perilaku sedentari.

METODE

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMA Muhammadiyah International Boarding School Kebumen pada tanggal 28 Januari 2023. Metode pengabdian masyarakat yang akan dilakukan adalah dengan memberikan edukasi, sosialisasi dan latihan untuk mengantisipasi dan mengurangi obesitas, sedentari,

meningkatkan kebugaran jasmani. Kegiatan berbentuk ceramah, dan pemberian latihan kebugaran ringan di kelas. Beberapa informasi seputar pengetahuan diambil dengan pemberian kuisioner. Pengetahuan yang ditanyakan tentang gaya hidup sehat, pola makan yang seimbang dan cara peningkatan kebugaran jasmani, pelatihan cara peningkatan kebugaran jasmani. Peserta edukasi sebanyak 98 siswa dan diambil 38 siswa sebagai responden dan subyek latihan fisik ringan di kelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pemberian edukasi gaya hidup sehat agar terhidandar dari sedentari, pola makan bergizi dan pelatihan peningkatan kebugaran jasmani didapatkan hasil sebagian besar siswa hanya melakukan aktivitas fisik 1 kali dalam seminggu yaitu saat jam pelajaran penjaskes di sekolah, hal ini tentunya kurang jika tujuannya ingin sehat dan meningkatkan kebugaran jasmani.



Gambar 1. Edukasi obesitas dan gaya hidup sedentari



Gambar 2. Latihan fisik ringan untuk kebugaran

Berdasarkan pengecekan denyut nadi pada 38 siswa siswi, mempunyai rata rata denyut nadi permenit sebanyak 90 sampai 100 kali per menit, pengambilan sampel 26 siswa dan 12 siswi anak untuk melakukan push up dengan hasil

28 siswa masuk dalam kategori kurang, 7 siswa kategori cukup, 3 siswa kategori baik. Untuk tes sit up 26 siswa masuk dalam kategori kurang, 6 siswa kategori cukup, 6 siswa kategori baik. Berdasarkan hasil tersebut maka dibutuhkan pelatihan untuk peningkatan kebugaran jasmani agar kebugaran para siswa meningkat sehingga meningkatkan produktivitas dalam belajar. Hasil penghitungan berat badan ideal kepada 38 siswa diperoleh hasil 18 anak masuk dalam kategori kurus, 10 siswa gemuk dan 10 siswa ideal anak masuk kategori ideal (Tabel 1).

Tabel 1. Pengukuran kebugaran dan aktifitas fisik siswa

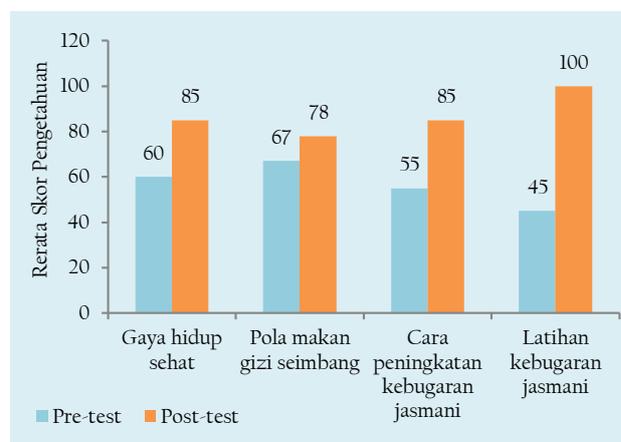
Hasil pengukuran	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	26	68.42
Perempuan	12	31.58
Berat badan		
Kurus	18	47.37
Ideal	10	26.32
Gemuk (Obesitas)	10	26.32
Kebugaran (push-up)		
Kurang	28	73.68
Cukup	7	18.42
Baik	3	7.89
Kebugaran (sit-up)		
Kurang	26	68.42
Cukup	6	15.79
Baik	6	15.79

Masih adanya siswa yang gemuk dan kurus membutuhkan edukasi tentang pola makan gizi seimbang dan kegiatan aktifitas fisik yang cukup agar para siswa lebih memahami kebutuhan tubuh untuk mejadi sehat dan bugar yang akhirnya memiliki postur dan berat badan ideal.

Tingkat obesitas terus meningkat disetiap tahun, terutama obesitas pada anak - anak yang dianggap menjadi krisis kesehatan dunia yang harus segerara diatasi dikarenakan bahaya jangka panjang dan jangka pendek yang sangat merugikan bagi anak yang mengalaminya. Sebagian besar anak yang mengalami obesitas berlanjut hingga remaja dan dewasa, ada hubungan antara kegemukan dengan harapan hidup seseorang [12]. Tidak seimbangny antara makanan yang masuk dengan aktivitas fisik yang kurang mengakibatkan terjadinya obesitas [13]. Pada sebuah penelitian pada anak Sekolah Dasar di Manado terdapat hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan obesitas pada anak, anak yang mengonsumsi makanan cepat saji diatas rata rata anak tidak obesitas berisiko 2,35 kali lebih besar mengalami obesitas dibanding anak yang asupan makanannya dibawah rata rata anak yang tidak obesitas [14]. Makanan cepat saji adalah makanan yang tidak

mempunyai nutrisi bagi tubuh, merusak kesehatan, makanan cepat saji memiliki lemak dan kalori yang tinggi [15]. Obesitas dapat terjadi karena tidak sarapan dan merasa lapar maka akan mengkonsumsi makanan tinggi kalori dari cemilan [16]. Obesitas akan menimbulkan berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes, kolestrol, darah tinggi dan lain sebagainya yang dapat berakibat pada kematian.

Sedenter adalah setiap kegiatan dengan pengeluaran energi dibawah 1,5 MET atau Metabolic Equivalent of Task seperti ketika duduk, berbaring [17]. Sedenter adalah perilaku pasif jasmaniah atau rendahnya aktifitas jasmani seseorang dalam sehari hari, banyak aktifitas yang dilakukan dengan duduk lama seperti bekerja menggunakan laptop, bermain hp, menonton film dalam waktu lama dan lain sebagainya, ditambah lagi dengan pola makan yang tinggi kalori namun rendah nutrisi yang semakin membuat tubuh kelebihan berat badan. Gaya hidup sedenter hanya mengeluarkan sedikit energi sehingga tubuh menyimpan energi berupa lemak, begitu juga bermain gadget, laptop, televisi dalam durasi lama [18]. Kemajuan teknologi mempermudah kehidupan manusia, bahkan pekerjaan yang dahulu dikerjakan oleh manusia saat ini dikerjakan oleh mesin sehingga lebih cepat, namun hal itu yang justru membuat manusia untuk malas bergerak sehingga rendahnya kalori harian yang terbakar.



Gambar 3. Peningkatan pengetahuan sesudah edukasi

Edukasi yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian dapat menambah pengetahuan siswa dalam beberapa hal terkait kesehatan dan kebugaran yang selama ini belum banyak diketahui. Pengetahuan siswa terhadap empat materi yang disampaikan mengalami peningkatan secara keseluruhan (Gambar 3). Tingkat kebugaran masyarakat Indonesia terbilang rendah, pada sebuah penelitian tingkat kebugaran jasmani pria berusia 16 sampai 19 tahun di Kebumen 76% masuk kategori kurang dan 24% kategori sedang [19]. Pada penelitian lain di klub sepakbola Lukulo kabupaten Kebumen 8% masuk kategori baik, 16% masuk kategori rata rata, 44% masuk kategori sedang, 28% masuk kategori rata rata bawah dan

seorang pemain masuk kategori jelek [20]. Berdasarkan penelitian tersebut kebugaran masyarakat kebumen masih terbilang kurang, dan untuk olahraga prestasi juga termasuk kurang untuk mendapatkan prestasi tinggi, sehingga dibutuhkan edukasi, sosialisasi dan pelatihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat. Pada sebuah penelitian di akademi sepakbola arema di Malang terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan prestasi akademik [21].

Kegiatan edukasi pada kegiatan pengabdian ini cukup berhasil meningkatkan pemahaman terhadap materi-materi yang disampaikan. Metode ceramah dengan praktik langsung cukup efektif sebagai salah satu metode pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan laporan edukasi di tempat lain dengan materi yang bervariasi [22, 23].

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi dalam bentuk ceramah dengan praktik latihan langsung dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang gaya hidup sehat, pola makan gizi seimbang, cara dan latihan peningkatan kebugaran jasmani.

REKOMENDASI

Sekolah perlu menginisiasi sebuah program khusus yang dijadikan rutinitas untuk melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari bagi para siswa dan sivitas sekolah sehingga dapat mengurangi risiko obesitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih bagi seluruh guru dan siswa SMA MIBS Kebumen yang telah bekerjasama dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Terimakasih juga disampaikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang yang memfasilitasi seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat.

REFERENSI

- [1] Kusoy K, Fatimawali, Kepel B. Prevalensi Obesitas Pada Remaja Di Kabupaten Minahasa. *e-Biomedik*; 1. Epub ahead of print 2013. DOI: 10.35790/ebm.1.2.2013.5488.
- [2] Putra WN. Hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan aktivitas sedentari dengan overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *J Berk Epidemiol* 2017; 5: 298–310.
- [3] Nurcahyo F. Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik. *Medikora* 2015; 87–96.
- [4] Astuti NPT, Bayu WI, Destriana D. Indeks massa tubuh, pola makan, dan aktivitas fisik: apakah saling berhubungan? *J Olahraga Pendidik Indones* 2022; 1: 154–167.
- [5] Safariyani E, Nisah FA, Rahmawati N. Upaya hidup sehat melalui penyuluhan bahaya obesitas pada balita. 2022; 6: 1883–1887.
- [6] Fadil M, Thamrin T. Perancangan Alat Ukur Indeks Massa Tubuh (IMT) Digital Berbasis Mikrokontroler. *Voteteknika (Vocational Tek Elektron dan Inform* 2020; 8: 7.
- [7] Rosidin U, Sumarni N, Suhendar I. Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehat* 2019; 2: 108–118.
- [8] Alifitah S, Oktavianisya N. Pengaruh Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Kelompok Lansia Di Desa Errabu. *J Kesehat Mesencephalon* 2020; 6: 11–16.
- [9] Prakosa TKW, Yuli Hartati SC. Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Aktivitas Fisik Ringan Dalam Pembelajaran PJOK. *Riyadhoh J Pendidik Olahraga* 2022; 5: 39.
- [10] Novrialdy E. Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Bul Psikol* 2019; 27: 148.
- [11] Sara K, Risma R, Sutisna N. Hubungan Durasi Tidur dan Perilaku Sedentari dengan Body Mass Index pada Siswa SMA Negeri 3 Ciamis. *J Terap Ilmu Keolahragaan* 2020; 5: 120–127.
- [12] Arundhana AI, Hadi H, Julia M. Perilaku sedentari sebagai faktor risiko kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *J Gizi dan Diet Indones* 2013; 1: 71–80.
- [13] Prasetyo E, Sutisyana A, Ilahi BR, et al. Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *J Ilm Pendidik Jasm* 2017; 166–172.
- [14] Damopoli W, Mayulu N, Masi G. Hubungan Konsumsi Fastfood Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sd Di Kota Manado. *Ejournal Keperawatan* 2013; 1: 1–7.
- [15] Pamela I. Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *J Ilmu Kesehat Masy* 2018; 14: 144–153.
- [16] Al Rahmad AH. Keterkaitan Asupan Makanan dan Sedentari dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Da sar di Kota Banda Aceh. *Bul Penelit Kesehat* 2019; 47: 67–76.
- [17] Nafi'ah N, Hadi EN. Perilaku Sedentari dan Determinannya : Literature Review. *Indones J Heal Promot*; 5.
- [18] Andriani FW, Indrawati V. Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoro. *J Gizi Univ Negeri Surabaya* 2021; 1: 14–22.
- [19] Febrianti R, Hakim AR. Kualitas Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa Petanahan, Kebumen Usia 16-19 Tahun Di Masa Pandemi Covid-19. *Jendela Olahraga* 2022; 7: 109–118.
- [20] Nurokhman R. Tingkat Kebugaran Kardiovaskular Pemain Perkumpulan the Cardiovascular Fitness Level of Lukulo Football Community. *journal.student.uny.ac.id*.
- [21] Jauhari R, Fadhli NR. Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Prestasi Akademik pada Atlet Akademi Arema U-14. *Sport Sci Heal* 2022; 4: 881–893.
- [22] Pratiwi IG. Edukasi Tentang Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil Dalam Pencegahan Dini Stunting. *J Pengabd Masy Sasambo* 2020; 1: 62–69.
- [23] Wahyu Aji Safrudin, Sumanto D, Handoyo W, et al. Edukasi Penggunaan Kelambu Berinsektisida Di Daerah Pre Eliminasi Malaria Dengan Pendekatan Kunjungan Rumah. *J Inov dan Pengabd Masy Indones* 2022; 1: 41–45.