

## Pemberian Edukasi Kesehatan Mengenai Obesitas pada Keluarga di Kelurahan Sendangmulyo Semarang

Arimbi<sup>1</sup>, Dwi Windu Kinanti Arti<sup>1✉</sup>, Retno Kuniati<sup>1</sup>, Hayyu Failasufa<sup>1</sup>, Etny Dyah Harniati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Gigi Masyarakat, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Muhammadiyah Semarang

<sup>2</sup>Departemen Dental Material, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Muhammadiyah Semarang

Korespondensi: [drg.dwiwindu@unimus.ac.id](mailto:drg.dwiwindu@unimus.ac.id), +62 857 4025 0984

Diterima: 27 Maret 2024

Disetujui: 3 Juli 2024

Diterbitkan: 31 Juli 2024

### Abstrak

**Latar belakang:** Obesitas terjadi akibat dari penimbunan lemak berlebihan dan sekarang telah menjadi masalah global yang berdampak pada dua miliar penduduk dunia. Obesitas sebagian besar dapat dicegah, memahami faktor penentu dan faktor risiko obesitas. **Tujuan:** Untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan faktor risiko dan sosial determinan obesitas. **Metode:** Kegiatan dilakukan dalam tiga tahap yaitu memberikan intervensi, melakukan evaluasi terhadap hasil intervensi dan melakukan umpan balik, serta yang terakhir pembuatan laporan. **Hasil:** Dari hasil pemeriksaan fisik menunjukkan bahwa 6 orang mengalami obesitas, selain itu ada peningkatan pengetahuan setelah intervensi berupa edukasi obesitas. Rata-rata peningkatan pengetahuan sebanyak 28,9 setelah diberikan edukasi. **Kesimpulan:** Pengetahuan kesehatan mengenai obesitas meningkat setelah mendapatkan edukasi.

**Kata kunci:** edukasi, pengetahuan, obesitas

### Abstract

**Background:** Obesity occurs as a result of excessive fat accumulation and has now become a global problem that affects two billion of the world's population. Obesity is largely preventable, understanding the determinants and risk factors for obesity. **Objective:** To increase public knowledge regarding prevention of risk factors and social determinants of obesity. **Method:** Activities are carried out in three stages, namely providing intervention, evaluating the results of the intervention and providing feedback, and finally making a report. **Result:** The results of the physical examination showed that 6 people were obese. Apart from that, there was an increase in knowledge after intervention in the form of obesity education. The average increase in knowledge was 28.9 after being given education. **Conclusion:** Health knowledge about obesity increases after receiving education.

**Keywords:** education, knowledge, obesity

### PENDAHULUAN

Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak berlebihan. Kegemukan dan obesitas dapat disebabkan oleh faktor genetik dan lingkungan yaitu pola makan yang tidak memenuhi prinsip gizi seimbang dan kurangnya aktivitas fisik [1]. Kegemukan dan obesitas pada anak usia sekolah dan remaja berisiko berlanjut ke masa dewasa, dan merupakan faktor risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteoarthritis, dan lain-lain. Pada anak usia sekolah dan remaja, kegemukan dan obesitas juga dapat

mengakibatkan berbagai masalah kesehatan yang sangat merugikan kualitas hidup anak seperti gangguan pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, *sleep apnea* (henti napas sesaat) dan gangguan pernapasan lain [1, 2].

Obesitas merupakan masalah global yang berdampak pada dua miliar penduduk dunia dan mengancam kesehatan masyarakat, termasuk di Indonesia [3]. Diperkirakan satu dari lima perempuan dan satu dari tujuh laki-laki akan hidup dengan obesitas [3]. Kementerian Kesehatan melaporkan Indonesia sebagai negara berkembang menyumbang laju kasus obesitas dunia sebesar 21,8 persen pada 2018 atau melonjak dari 10 tahun sebelumnya yang

hanya 10,5 persen [4]. Obesitas merupakan salah satu penyakit yang merupakan 71% dari total kematian global [5].

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Semarang pada 2021 ada 1.120 kasus obesitas kemudian di 2022 mengalami kenaikan menjadi 3.259 kasus [6]. Obesitas sebagian besar dapat dicegah, memahami faktor penentu dan faktor risiko obesitas penting untuk pengembangan strategi berbasis populasi untuk mencegah obesitas [7]. Upaya yang dilakukan fokus pada pencegahan faktor risiko dan sosial determinan yang sudah dikondisikan mulai dari gemuk (*overweight*) hingga obesitas [3]. Usaha pemberian informasi mengenai pencegahan faktor risiko dan sosial determinan penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Hal ini agar masyarakat sadar dan mengetahui pentingnya menjaga kesehatan agar terhindar dari risiko obesitas.

### METODE

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah keluarga yang ada di kelurahan Sendangmulyo kecamatan Tembalang Semarang. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara individual dari rumah ke rumah. Peserta diikuti oleh keluarga yang mempunyai anggota dengan IMT diatas 25.



Gambar 3. Kegiatan edukasi obesitas

Kegiatan ini dilakukan dalam tiga tahap yaitu: 1) Tahap pertama; memberikan intervensi berupa edukasi tentang obesitas menggunakan metode ceramah dan media edukasi leaflet dan poster. Pada tahap pertama ini diawali dengan penyiapan media edukasi dan lembar kuesioner untuk pengambilan data pengetahuan partisipan sebagai *pre-test*; 2) Tahap kedua, melakukan evaluasi kegiatan dengan memberikan *post-test*. Instrumen yang digunakan untuk evaluasi pengetahuan adalah lembar yang sama dengan *pre-test*; 3) Tahap ketiga, melakukan pengolahan dan analisis data untuk menyusun laporan hasil pengabdian masyarakat. Sebuah artikel publikasi juga disiapkan pada tahap akhir ini sebagai bentuk luaran kegiatan.

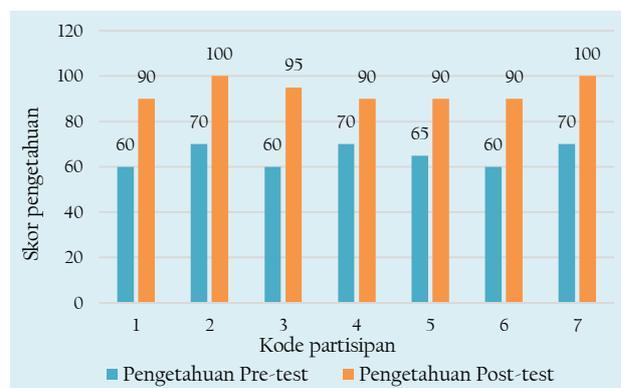
### HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah masyarakat sasaran yang menjadi partisipan dan dikunjungi dalam kegiatan ini sebanyak 7 orang.

Tabel 1. Karakteristik responden

No	Sex	Usia	IMT	Pengetahuan	
				Pre-test	Post-test
1	P	78	Obesitas	60	90
2	L	43	Normal	70	100
3	P	40	Normal	60	95
4	L	63	Obesitas	70	90
5	P	60	Obesitas	65	90
6	L	43	Obesitas	60	90
7	P	41	Obesitas	70	100

Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 7 orang, terdapat 3 laki-laki di antaranya. Usia paling tua yaitu 78 tahun sedangkan yang paling muda 40 tahun. 5 dari 7 orang yang ikut dalam pengabdian ini mengalami obesitas (Tabel 1).



Gambar 2. Pengetahuan obesitas partisipan

Hasil penilaian skor pre test paling rendah mendapatkan nilai 60, sedangkan hasil skor post test 90. Rata-rata peningkatan nilai sebanyak 28,6 setelah diberikan edukasi. Hal ini menunjukkan edukasi yang diberikan kepada peserta pengabdian dapat meningkatkan pengetahuan mengenai obesitas (Gambar 2).

Kota-kota besar di Indonesia seperti halnya Semarang sering mengalami perubahan gaya hidup yang mengakibatkan westernisasi dan gaya hidup yang tidak aktif [8]. Hal ini menyebabkan pola makan yang tinggi kalori, lemak, dan kolesterol, terutama yang berasal dari makanan cepat saji berakibat prevalensi obesitas meningkat [9]. Kurang beraktivitas memiliki risiko lebih besar untuk mengalami obesitas [10–12]. Peningkatan perilaku sedentari dan penurunan kegiatan fisik merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi obesitas [13]. Kejadian berat badan adalah efek dari asupan energi yang melimpah dibandingkan dengan penggunaan energi yang diharapkan oleh tubuh sehingga energi yang melimpah tersebut disimpan sebagai lemak [14].

Fungsi penyuluhan dalam pendidikan kesehatan bertujuan untuk menyampaikan informasi yang berhubungan dengan kesehatan [15, 16]. Pengabdian masyarakat ini berusaha memberikan informasi mengenai obesitas. Responden mengaku belum pernah mendapatkan edukasi kesehatan melalui ceramah dan menggunakan media edukasi leaflet dan poster. Media yang ditambahkan pada pesan verbal dapat meningkatkan motivasi untuk menerima pesan dan mengingatnya dengan lebih baik [17].

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai obesitas terlaksana dengan baik bahkan para peserta terlihat antusias dan mengharapkan kegiatan ini dapat berlanjut dengan pemberian materi yang lainnya terutama mengenalkan berbagai penyakit akibat obesitas dan upaya pencegahan yang dapat dilakukan oleh masyarakat serta penatalaksanaan yang dapat dilakukan keluarga apabila ditemukan anggota keluarga yang mengalami berat badan berlebih atau obesitas.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar, partisipan sangat antusias mengikuti setiap kegiatan yang dilakukan. Pengetahuan kesehatan mengenai obesitas meningkat setelah mendapatkan edukasi. Diharapkan setelah kegiatan ini, pengetahuan yang didapatkan membantu partisipan sadar dan mau memulai hidup sehat serta diet makan seimbang.

## REKOMENDASI

Berdasarkan evaluasi dari kegiatan yang telah dilakukan maka rekomendasi kegiatan ini adalah melaksanakan dan mengembangkan kegiatan serupa secara kontinyu untuk meningkatkan pengetahuan dan kewaspadaan masyarakat terutama mengenai penyakit akibat obesitas. Kegiatan dapat berupa pemeriksaan kesehatan berkelanjutan, konseling, upaya pencegahan melalui kegiatan olahraga bersama, cek kadar lemak darah (kolesterol) secara rutin, mengkonsumsi makanan sesuai kebutuhan, penyuluhan secara berkelanjutan kepada masyarakat.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh responden yang telah bersedia menjadi partisipan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Semarang yang telah memberikan dukungan pendanaan kegiatan pengabdian ini melalui LPPM Unimus.

## REFERENSI

[1] Kementerian kesehatan R. *Pedoman Pengelolaan Pencegahan Obesitas Bagi Tenaga Kesehatan 2021*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI, 2021.

- [2] Hermawan D et. al. *Mengenal Obesitas*. Yogyakarta, 2020.
- [3] RI KK. *Tren pemberitaan 28 juni - 4 juli 2023*.
- [4] Kementerian Kesehatan RI. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020.
- [5] Hashan MR, Rabbi MF, Haider SS, et al. Prevalence and associated factors of underweight, overweight and obesity among women of reproductive age group in the Maldives: Evidence from a nationally representative study. *PLoS One* 2020; 15: 1–14.
- [6] Laeis Z. Kasus Obesitas di Semarang.
- [7] Wong JE, Yamaguchi M, Nishi N, et al. Predicting Overweight and Obesity Status among Malaysian Working Adults with Machine Learning or Logistic Regression: Retrospective Comparison Study. *JMIR Form Res*; 6. Epub ahead of print 2022. DOI: 10.2196/40404.
- [8] Akbar H. Pemberian Edukasi Mengenai Obesitas pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu. *Community Engagem Emerg J* 2020; 2: 1–6.
- [9] GBD 2019 Risk Factor Collaborators. "Global Burden of 87 Risk Factors in 204 Countries and Territories, 1990–2019: a systematic analysis for the global burden of disease study 2019". *Lancet*. 2020;396:1223–1249.
- [10] Suryadinata RV, Sukarno DA. the Effect of Physical Activity on the Risk of Obesity in Adulthood. *Indones J Public Heal* 2019; 14: 104–114.
- [11] Aziz SA, Pramana Y, Sukarni S. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja. *MAHESA Malahayati Heal Student J* 2023; 3: 1115–1124.
- [12] Sembiring BA, Rosdewi NN, Yuningrum H. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, Medan. *J Formil (Forum Ilmiah Kesmas Respati* 2022; 7: 87.
- [13] WHO. Obesity and overweight.
- [14] Okunogbe et al. *Economic Impacts of Overweight and Obesity*. 2nd ed. World Obesity Federation, 2022.
- [15] Rachmawati W. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. 2019.
- [16] Pakpahan M dkk. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. 1st ed. Makassar: Yayasan Kita Menulis, 2021.
- [17] Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. 2014.