

**EDUKASI KESEHATAN TENTANG CARA MENGATASI OBESITAS PADA
REMAJA DI SMAS BABUL MAGFIRAH DI LAM ALU CUT KECAMATAN
KUTA BARO KABUPATEN ACEH BESAR**

*Health Education On How To Overcome Obesity In Teenagers At Babul Magfirah
High School In Lam Alu Cut Kuta Baro District, Aceh Besar District*

Asmaul Husna¹, Ratna Willis², Fauziah Andika³

Universitas Ubudiyah Indonesia, Jl. Alue Naga Desa Tibang, Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh,
Indonesia

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
Email: asmaulhusna@uui.ac.id

² Prodi D-IV Terapi Gigi, Poltekkes Kemenkes Aceh
Email: ratna66wilis@gmail.com

³ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
Email: fauziah@uui.ac.id

Abstrak

Riset yang dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 menunjukkan prevalensi untuk obesitas di usia remaja yaitu usia 16 –18 tahun sebesar 1.6% dan di tahun 2018 meningkat menjadi 4%. Negara Indonesia bahkan menempati urutan ke dua setelah Singapura dengan jumlah sebesar 12% remaja mengalami obesitas⁵. Obesitas ini terjadi karena ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dengan kalori yang digunakan oleh tubuh. Ketidakseimbangan ini dapat terjadi karena peningkatan asupan makanan berenergi dengan kandungan lemak yang tinggi dan penurunan aktivitas fisik. Berkurangnya aktivitas fisik yang dilakukan juga berbanding lurus dengan semakin majunya teknologi mengingat di jaman sekarang anak-anak usia remaja lebih mengutamakan screentime dengan menonton TV atau bermain game dengan gadget, sehingga lebih meningkatkan pola konsumsi makanan dibandingkan dengan aktivitas fisiknya⁶. Penyuluhan dilakukan dengan topik “Edukasi Kesehatan Tentang Cara Mengatasi Obesitas Pada Remaja Di SMAS Babul Magfirah Di Lam Alu Cut Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini mengambil lokasi di Di SMAS Babul Magfirah Di Lam Alu Cut Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. Dengan 40 Siswi. Waktu pelaksanaan 1 hari pada tanggal 05 September 2023.

Kata kunci : *Edukasi Kesehatan Tentang Cara Mengatasi Obesitas Pada Remaja*

Abstract

Research conducted by Basic Health Research in 2013 showed that the prevalence of obesity in adolescents, namely ages 16-18, was 1.6% and in 2018 it increased to 4%. Indonesia even ranks second after Singapore with 12% of teenagers experiencing obesity. This obesity occurs due to an energy imbalance between the calories consumed and the calories used by the body. This

imbalance can occur due to increased intake of energy foods with high fat content and decreased physical activity. The reduction in physical activity carried out is also directly proportional to the increasingly advanced technology considering that nowadays teenage children prioritize screen time by watching TV or playing games with gadgets, thus increasing their food consumption patterns compared to their physical activity⁶. The counseling was carried out with the topic "Health Education on How to Overcome Obesity in Adolescents at Babul Magfirah High School in Lam Alu Cut, Kuta Baro District, Aceh Besar Regency. This community service activity took place at SMAS Babul Magfirah in Lam Alu Cut, Kuta Baro District, Aceh Besar Regency. With 40 female students. Peak time is 1 day on 05 September 2023.

Keywords: *Health Education about How to Treat Obesity in Adolescents*

1. PENDAHULUAN

Usia remaja menjadi usia yang sangat penting untuk diperhatikan, karena pada masa ini pertumbuhan masih sangat pesat sehingga asupan gizi yang masuk juga harus diperhatikan. Usia remaja tengah 14 -17 tahun mengalami peningkatan kecepatan tumbuh yang dinamakan growth spurt sebagai awal mula periode percepatan tumbuh. Pada periode ini terjadi perubahan fisik, biologis, bahkan psikologis yang sangat unik dan terus berlanjut¹.

Usia remaja ini juga merupakan usia peralihan dari anak-anak menuju ke dewasa, dimana pada usia tersebut terjadi banyak perubahan yang dirasakan oleh anak remaja, mencari jati dirinya dengan mengikuti arus dan gaya hidup di era yang berjalan. Obesitas yang terjadi pada remaja menjadi cukup berbahaya karena hal ini dapat berubah menjadi masalah yang serius pada kesehatan hingga usia dewasa¹.

Obesitas atau yang biasa dikenal dengan nama kegemukan merupakan keadaan dimana jumlah lemak dalam tubuh melebihi kebutuhan lemak yang dibutuhkan. Penumpukan lemak tubuh yang berlebih menjadikan berat badan seseorang juga berlebih bahkan diatas normal dan juga dapat membahayakan kesehatan².

Obesitas yang terjadi pada anak usia remaja dapat terjadi karena banyak hal, baik secara genetik ataupun karena faktor luar lainnya. Paling

sering dijumpai faktor yang menyebabkan adanya obesitas adalah karena konsumsi zat gizi makro berlebih, kurangnya aktivitas fisik, frekuensi konsumsi fastfood, pola makan yang tidak seimbang, riwayat orang tua yang mengalami obesitas, dan bahkan karena tidak adanya kebiasaan sarapan di pagi hari^{3,4}.

Prevelensi kegemukan atau obesitas mengalami peningkatan hingga dua kali lebih besar sekitar tahun 1980 sampai tahun 2014, dan jumlah ini terus mengalami peningkatan seiring dengan meningkatnya juga teknologi yang ada di dunia. Riset yang dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 menunjukkan prevelensi untuk obesitas di usia remaja yaitu usia 16 –18 tahun sebesar 1.6% dan di tahun 2018 meningkat menjadi 4%. Negara Indonesia bahkan menempati urutan ke dua setelah Singapura dengan jumlah sebesar 12% remaja mengalami obesitas⁵.

Obesitas ini terjadi karena ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dengan kalori yang digunakan oleh tubuh. Ketidakseimbangan ini dapat terjadi karena peningkatan asupan makanan berenergi dengan kandungan lemak yang tinggi dan penurunan aktivitas fisik. Berkurangnya aktivitas fisik yang dilakukan juga berbanding lurus dengan semakin majunya teknologi mengingat di jaman sekarang anak-anak usia remaja lebih mengutamakan screentime dengan

menonton TV atau bermain game dengan gadget, sehingga lebih meningkatkan pola konsumsi makanan dibandingkan dengan aktivitas fisiknya⁶.

Faktor penyebab obesitas adalah faktor pengetahuan dan aktifitas fisik. Proporsi obesitas lebih tinggi pada siswa yang berpengetahuan rendah tentang gizi dan sering mengkonsumsi fast food, hal ini disebabkan karena remaja dengan pengetahuan gizi yang baik dapat mengetahui zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dan menghindari makanan yang memberikan dampak buruk bagi dirinya, hal ini sesuai dengan penelitian yang menyebutkan banyak sedikitnya informasi dan kemampuan yang dimiliki seseorang mengenai kebutuhan tubuhnya untuk menerapkan pengetahuan gizi dalam memilih makanan yang akan dimakan sangat mempengaruhi jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi².

Banyaknya faktor yang mempengaruhi peningkatan obesitas pada remaja tentunya akan meningkatkan risiko penyakit degeneratif dimasa dewasa. Tidak adanya penanganan obesitas yang jelas pada tingkat remaja awal juga akan menjadi masalah kesehatan yang serius dikemudian hari. Masalah kesehatan yang dihasilkan karena obesitas ini bervariasi, dan lebih parahnyalah dapat menyebabkan penyakit jantung yang menyebabkan kematian mendadak. Tingkat obesitas seseorang dapat dihitung dan diketahui dengan menggunakan rumus Indeks

Massa Tubuh (IMT) dimana dalam perhitungannya juga mempertimbangkan usia. Adanya peningkatan IMT menyebabkan obesitas dapat berkembang menjadi Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, hipertensi, dan lain-lain^{9 10}.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini mengambil lokasi di Di SMAS Babul Magfirah Di Lam Alu Cut Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. Dengan 40 Siswi. Waktu pelaksanaan 1 hari pada tanggal 05 September 2023.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilakukan dengan topik “Edukasi Kesehatan Tentang Cara Mengatasi Obesitas Pada Remaja Di SMAS Babul Magfirah Di Lam Alu Cut Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar”. Koordinator yaitu Asmaul Husna, SST.,M.kes dengan menjelaskan topik penyuluhan kemudian dilanjutkan oleh anggota dan mahasiswa dengan memberikan pengalaman mereka dan perlombaan berbentuk penyuluhan, pertanyaan dan game. Pada saat pelaksanaan penyuluhan juga semua peserta aktif dalam proses penyuluhan berlangsung.

Penyuluhan dilaksanakan dengan melibatkan peran serta anggota dan mahasiswa Universitas Ubudiyah Indonesia. Penyuluhan dipaparkan dengan media berupa laptop, infocus dan pembagian materi kepada siswi agar materi penyuluhan dapat diserap dengan

baik oleh para siswi yang menjadi sasaran. Penyuluhan terbagi dalam beberapa bagian, yaitu sesi pemberian materi, sesi tanya jawab dan sesi evaluasi. Selain itu juga diadakan perlombaan untuk siswi remaja agar menarik minat dan membangkitkan motivasi para siswi.

Pembukaan acara penyuluhan dimulai pada jam 09.00 WIB, acara berlangsung sekitar 90 menit setelah proses pembukaan, koordinator langsung mengkoordinir mahasiswa untuk melakukan serangkaian kegiatan, mulai dari pemberian selebaran tentang materi penyuluhan, dan dilanjutkan dengan Penyuluhan oleh koordinator dan terakhir dilanjutkan dengan sesi pertanyaan dan perlombaan.



Gambar 1.
Memberikan Materi Pertama



Gambar 2.
Memberikan Materi Kedua

Pada awal penyuluhan materi disampaikan terlebih dahulu oleh koordinator yang berlangsung dalam waktu ± 30 menit. Para siswi yang mendengarkan penyuluhan sangat berantusias dalam mengajukan pertanyaan pada saat sesi tanya jawab berlangsung sehingga dapat lebih menghidupkan suasana dalam penyuluhan ini. Setelah sesi pemaparan materi dan proses tanya jawab berakhir maka diakhiri dengan sesi evaluasi yang pada intinya siswi dapat menerima dan mengerti tentang materi penyuluhan yang telah disampaikan. Setelah penyuluhan selesai, sesi selanjutnya diserahkan kepada anggota dan mahasiswi yang tetap dikoordinir oleh koordinator untuk melaksanakan kegiatan perlombaan yang berlangsung ± 30 menit. Siswi yang hadir dalam kegiatan penyuluhan ini sangat senang dengan adanya kegiatan penyuluhan seperti ini.



Gambar 3.
Selesai Penyuluhan

4. KESIMPULAN

Usia remaja ini juga merupakan usia peralihan dari anak-anak menuju ke dewasa, dimana pada usia tersebut terjadi banyak perubahan yang dirasakan oleh anak remaja, mencari jati dirinya dengan mengikuti arus dan gaya hidup di era yang berjalan. Obesitas yang terjadi pada remaja menjadi cukup berbahaya karena hal ini dapat berubah menjadi masalah yang serius pada kesehatan hingga usia dewasa.

Obesitas atau yang biasa dikenal dengan nama kegemukan merupakan keadaan dimana jumlah lemak dalam tubuh melebihi kebutuhan lemak yang dibutuhkan. Penumpukan lemak tubuh yang berlebih menjadikan berat badan seseorang juga berlebih bahkan diatas normal dan juga dapat membahayakan kesehatan.

Obesitas yang terjadi pada anak usia remaja dapat terjadi karena banyak hal, baik secara genetik ataupun

karena faktor luar lainnya. Paling sering dijumpai faktor yang menyebabkan adanya obesitas adalah karena konsumsi zat gizi makro berlebih, kurangnya aktivitas fisik, frekuensi konsumsi fastfood, pola makan yang tidak seimbang, riwayat orang tua yang mengalami obesitas, dan bahkan karena tidak adanya kebiasaan sarapan di pagi hari.

5. REFERENSI

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Siswa Sekolah Menengah Atas.

Depkes, Aryani. 2016. Kesehatan Remaja. Jakarta: Salemba Medika.

Dewi MC. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Obesitas pada Anak. *Majority*. 2015;4(8):53-56

Kurdanti W, Suryani I, Huda SyamsiatunN, et al. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja Risk Factors for Obesity in Adolescent. Vol 11.; 2015.

Mafaza. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas 3-5 Di Sd Swasta Harapan 1 Medan Tahun 2020 Skripsi.

Kurniawati P, Fayasari A. Adhila Fayasari, S1 Gizi STIKes Binawan 1, Kalibata

raya No 25-30 Jakarta Timur.
Published online 2018.

**DISTRIBUSI KARAKTERISTIK
FAKTOR PENYEBAB
OBESITAS PADA
SISWASEKOLAH DASAR. Vol
7.; 2020.**

Sugiatmi S, Handayani DR. Faktor
Dominan Obesitas pada Siswa
Sekolah Menengah Atas di
Tangerang Selatan Indonesia. J

Kedokt dan Kesehat.
2018;14(1):1.
doi:10.24853/jkk.14.1.1-10

Suryamulyawan KA, Arimbawa IM.
Prevalensi dan karakteristik
obesitas pada anak di Sekolah
Dasar Saraswati V Kota Denpasar
tahun 2016. Intisari Sains Medis.
2019;10(2).