

SKRINING DAN EDUKASI PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA DI KOTA JAMBI

Raihanah Suzan¹, Huntari Harahap¹, Rita Halim¹, Putri Sari Wulandari¹, Nindya Aryanty¹

¹Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Email : raihanah_suzan@unja.ac.id

ABSTRACT

Background: Being overweight and obesity in adolescents is considered serious because of the long-term effects that make it a major public health challenge in the 21st century. Indonesia is one of the countries facing a "double burden", namely malnutrition and an increased prevalence of overweight and obesity.

Method: Activities carried out at the "Car Free Day" event at the Governor's Field of Jambi Province. Participants underwent anthropometric examinations for obesity screening and received education in the form of providing leaflets and health consultations related to obesity in adolescents. **Results:** The activity was attended by 67 participants, 7 participants were overweight and 6 participants (8.6%) were obese. The average pre-test score was 40.79 and the post-test score was 70.74. **Conclusion:** There was an increase in the knowledge of the service participants after conducting education related to obesity in adolescents.

Keywords: Food intake, Physical activity, Obesity, Covid-19

ABSTRAK

Latar belakang: Overweight dan obesitas pada remaja dianggap serius karena efek jangka panjang yang membuatnya menjadi tantangan kesehatan masyarakat utama di abad 21. Indonesia merupakan salah satu negara yang menghadapi "double burden" yaitu adanya malnutrisi dan peningkatan prevalensi dari overweight dan obesitas. **Metode:** Kegiatan dilaksanakan pada acara "Car Free Day" di Lapangan Gubernur Provinsi Jambi. Peserta menjalani pemeriksaan antropometri untuk skrining obesitas dan menerima edukasi berupa pemberian leaflet dan konsultasi kesehatan terkait obesitas pada remaja. **Hasil:** Kegiatan diikuti oleh 67 orang peserta, 7 orang peserta mengalami *overweight* dan 6 orang peserta (8,6%) mengalami *obesitas*. Rata-rata nilai pre tes adalah 40,79 dan nilai post tes 70,74. **Kesimpulan:** Terjadi peningkatan pengetahuan peserta pengabdian setelah dilakukan edukasi terkait obesitas pada remaja.

Kata kunci: Asupan makan, aktivitas fisik, obesitas, covid-19

PENDAHULUAN

Obesitas pada anak dan remaja pada dekade terakhir ini menjadi masalah kesehatan serius diseluruh dunia, termasuk negara-negara di Asia.¹ Overweight dan obesitas pada remaja dianggap serius karena

efek jangka panjang yang membuatnya menjadi tantangan kesehatan masyarakat utama di abad 21. Adanya obesitas dan malnutrisi di banyak negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah menunjukkan adanya tantangan "double

burden". Indonesia merupakan salah satu negara yang menghadapi double burden tersebut yaitu adanya malnutrisi dan peningkatan prevalensi dari overweight dan obesitas. Data Riset Kesehatan Dasar (riskesdas) Indonesia tahun 2018 menunjukkan adanya peningkatan angka overweight dan obesitas dari 10,8% menjadi 16% pada remaja usia 13-15 tahun dan 7,3% menjadi 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Angka ini diduga meningkat dua kali lipat pada tahun 2030 seperti yang terlihat di negara-negara lainnya, jika tidak ada perhatian dan interval intervensi yang menjadi prioritas.²

Obesitas merupakan masalah kompleks yang mempengaruhi anak-anak di semua kelompok usia. Tidak ada satu penyebab yang menyebabkan epidemik ini, tetapi obesitas disebabkan dari interaksi kompleks antara faktor biologis, perkembangan, perilaku, genetik dan lingkungan.³ Masa remaja ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat, perubahan komposisi tubuh dan proses pematangan seksual dan psikologis.⁴ Obesitas pada masa ini meningkatkan risiko pubertas dini pada anak, menstruasi tidak teratur pada remaja putri, gangguan tidur, prediabetes, diabetes tipe 2, kadar kolesterol tinggi, hipertensi dan sindrom metabolik. Selain itu remaja dengan obesitas dapat mengalami masalah psikologis seperti depresi, ansietas, percaya diri rendah, gangguan body image, hubungan dengan teman dan gangguan makan.^{3,5,6}

Proporsi obesitas remaja di Jambi berdasarkan riskesdas 2013 sedikit diatas proporsi nasional, yaitu sekitar 28 % pada kelompok usia 10-14 tahun dan 22% pada kelompok usia 15-19 tahun.² Obesitas remaja

yang tidak diintervensi akan menimbulkan komplikasi lanjut yaitu obesitas dimasa dewasa.⁴ Suatu penelitian meta analisis menunjukkan anak dan remaja dengan obesitas memiliki risiko 5 kali lipat untuk menjadi dewasa dengan obesitas daripada anak dan remaja yang normal.¹ Gangguan kesehatan terkait obesitas juga akan berlanjut dimasa dewasa dan meningkatkan risiko kematian lebih dini.^{7,8}

Berdasarkan uraian diatas, maka diperlukan skrining dan edukasi lebih lanjut kepada remaja, supaya mereka bisa mengenali lebih awal terjadinya obesitas dan dapat mengatasi dan mencegah komplikasinya.

METODOLOGI PELAKSANAAN PENGABDIAN

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) dilaksanakan pada acara "Car Free Day" di Lapangan Gubernur Provinsi Jambi. Pada awal kegiatan dilakukan skrining obesitas dimana peserta diukur tinggi badan, berat badan, rasio lingkar perut dan pinggul, serta komposisi tubuh kemudian data tersebut diisikan ke google form. Peserta selanjutnya juga diminta untuk mengisi pre tes yang telah disusun oleh tim pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk mengetahui seberapa dalam pengetahuan peserta tentang obesitas, faktor risiko, dan pencegahannya menggunakan google form juga. Tim kemudian melakukan kegiatan edukasi untuk mencegah obesitas pada remaja kota Jambi berupa pembagian leaflet dan konsultasi kesehatan terkait obesitas. Pada akhir kegiatan tim akan memberikan

post tes untuk menilai sejauh mana peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang sudah diberikan yang diisi peserta melalui media google form. Kuesioner dan lembar pengisian untuk skrining obesitas menggunakan google form untuk memudahkan pencatatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 67 orang peserta, yang dilaksanakan pada saat Car Free Day yang terdiri dari berbagai kategori, yakni sebagai berikut

a. Berdasarkan Umur

Berdasarkan kriteria umur, skrining dan edukasi pencegahan obesitas pada remaja di Kota Jambi diikuti oleh peserta yakni sebagai berikut;

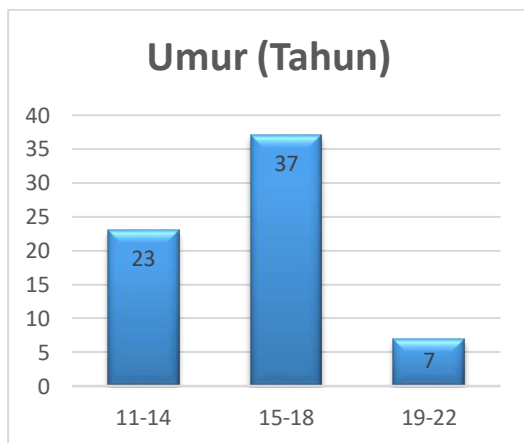


Diagram 1.1 Frekuensi Umur (Tahun)

Berdasarkan table 1.1 diketahui kegiatan ini paling banyak diikuti oleh peserta berusia 15 hingga 18 tahun, yakni 37 orang, 23 orang peserta berusia 11 hingga 14 tahun dan 7 orang berusia 19 hingga 21 tahun.

b. Berdasarkan Berat Badan

Berdasarkan kriteria Berat Badan, skrining dan edukasi pencegahan obesitas pada remaja di Kota Jambi diikuti oleh peserta dengan berat badan yakni sebagai berikut;

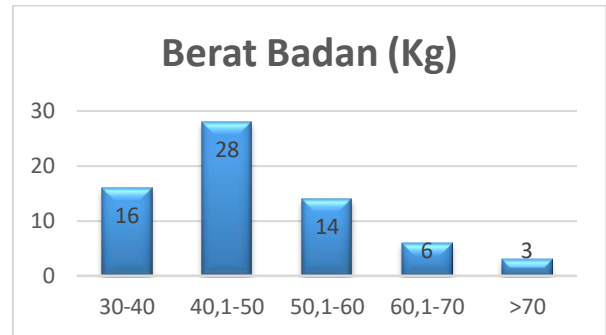


Diagram 1.2 Frekuensi Berat Badan (Kg)

Berdasarkan table 1.2 diketahui kegiatan ini paling banyak diikuti oleh peserta dengan berat badan 40,1 hingga 50 kg sebanyak 28 orang, berat badan 30 hingga 40 kg sebanyak 16 orang, berat badan 50,1 hingga 60 kg sebanyak 14 orang, berat badan 60,1 hingga 70 kg sebanyak 6 orang, berat badan lebih dari 70 kg sebanyak 3 org.

c. Tinggi Badan

Berdasarkan kriteria Tinggi Badan, skrining dan edukasi pencegahan obesitas pada remaja di Kota Jambi diikuti oleh peserta dengan tinggi badan yakni sebagai berikut;



Diagram 1.3 Frekuensi Tinggi Badan (Cm)

Berdasarkan table 1.3 diketahui kegiatan ini paling banyak diikuti oleh peserta dengan tinggi badan 150,1-160 cm sebanyak 31 orang, tinggi badan 140,1-150 cm sebanyak 24 orang, tinggi badan 160,1-170 cm sebanyak 7 orang, tinggi badan 130-140 cm 3 orang dan tinggi badan lebih dari 170 cm sebanyak 2 orang.

d. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) skrining dan edukasi pencegahan obesitas pada remaja di Kota Jambi diikuti oleh peserta dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yakni sebagai berikut;

Tabel 1.4 Frekuensi Indeks Massa Tubuh (IMT)

IMT	Jumlah (orang)	%	Interpretasi
<18,5	23	34,32	Berat badan Kurang (Underweight)
18,5-22,9	31	46,26	Berat Badan Normal
23-24,9	7	10,44	Kelebihan Berat Badan Dengan Risiko (Overweight)
25-29,9	4	5,97	Obesitas I
>30	2	2,98	Obesitas II

Berdasarkan table 1.4 diketahui bahwa Indeks Massa Tubuh peserta yang mengikuti kegiatan skrining dan edukasi pencegahan obesitas pada remaja di Kota Jambi paling banyak dengan berat badan normal yakni sebanyak 31 orang. Terdapat 9% peserta yang mengalami obesitas pada

kegiatan ini, yakni 4 orang dengan obesitas I (IMT 25-29,9) dan 2 orang dengan obesitas II (IMT>30).

e. Nilai Pretest dan Post Test

Berdasarkan nilai pretest dan posttest kegiatan skrining dan edukasi pencegahan obesitas pada remaja di Kota Jambi diketahui nilai pretest dan posttest peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yakni sebagai berikut;

Tabel 1.5 Frekuensi Nilai Pretest dan Posttest

Kegiatan	Nilai	Nilai	Mean	Frekuensi
	Minimum	Maksimum		
Pretest	10.00	80.00	40.89	67
Posttest	10.00	100.00	70.74	67

Berdasarkan tabel 1.5 diketahui terjadi peningkatan nilai pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi pencegahan obesitas pada remaja di Kota Jambi. Hal ini diketahui dari perbedaan rata-rata nilai pretest yakni 40,89 dan meningkat menjadi 70,74 setelah mendapatkan edukasi pencegahan obesitas pada remaja di Kota Jambi.

Kesimpulan

Skrining dan edukasi pencegahan obesitas pada remaja di Kota Jambi diikuti paling banyak oleh remaja berusia 15 hingga 18 tahun (sebanyak 37 orang), dengan berat badan 40,1 hingga 50 kg, berdasarkan indeks massa tubuh diketahui terdapat 7 remaja yang mengalami overweight, 4 remaja yang mengalami obesitas I dan 2 anak yang mengalami obesitas II, sebelum dilakukan edukasi pencegahan obesitas pada remaja,

diketahui nilai pretes rata-rata remaja 40,89 dan mengalami peningkatan setelah

dilaksanakan edukasi, diketahui nilai postes mengalami peningkatan 70, 74 .

DAFTAR PUSTAKA

1. Lee EY, Yoon KH. Epidemic obesity in children and adolescents: risk factors and prevention. *Front Med* 2018; 12: 658–666.
2. Agustina R, Meilianawati, Fenny, et al. Psychosocial, Eating Behavior, and Lifestyle Factors Influencing Overweight and Obesity in Adolescents. *Food Nutr Bull* 2021; 42: S72–S91.
3. Kansra AR, Lakkunarajah S, Jay MS. Childhood and Adolescent Obesity : A Review. 2021; 8: 1–16.
4. Nicolucci A, Maffei C. The adolescent with obesity: what perspectives for treatment? *Ital J Pediatr* 2022; 48: 1–9.
5. Twig G, Zucker I, Afek A, et al. Adolescent obesity and early-onset type 2 diabetes. *Diabetes Care* 2020; 43: 1487–1495.
6. Golden NH, Schneider M, Wood C, et al. Preventing obesity and eating disorders in adolescents. *Pediatrics*; 138. Epub ahead of print 2016. DOI: 10.1542/peds.2016-1649.
7. Mazidi M, Banach M, Kengne AP, et al. N1. Mazidi M, Banach M, Kengne AP, Meta-analysis BP. No Title. 2018 [cited 2019 Aug 1]; Available from: <http://dx.doi.org/10.5114/aoms.2018.79001o> Title, <http://dx.doi.org/10.5114/aoms.2018.79001> (2018).
8. Bean MK, Caccavale LJ, Adams EL, et al. Parent involvement in adolescent obesity treatment: A systematic review. *Pediatrics*; 146. Epub ahead of print 2020. DOI: 10.1542/PEDS.2019-3315.
9. Badan Pusat Statistik, <https://jambi.bps.go.id/indicator/12/544/1/penduduk-provinsi-jambi-menurut-kabupaten-kota-dan-jenis-kelamin.html> (accessed 26 November 2021)