

## SURAT TUGAS

Nomor: 36-R/UNTAR/Pengabdian/II/2024

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

SUSY OLIVIA LONTOH, dr., M.Biomed.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : PENCEGAHAN SEDENTARY LIFESTYLE DAN OBESITAS DENGAN  
SKRINING IMT DAN POLA AKTIVITAS FISIK DEWASA MUDA DI  
PEKOJAN JAKARTA BARAT  
Mitra : Pekojan  
Periode : 10 November 2023  
URL Repository : <https://lintar.untar.ac.id/ltrdosen/lapBKD/srttgspkm.aspx>

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

24 Februari 2024

**Rektor**



**Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN**

Print Security : d589fc75c6734f01496db2ab2b822b56

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

### Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

### Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana



**PERJANJIAN PELAKSANAAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT SKEMA PORTOFOLIO  
PERIODE II TAHUN ANGGARAN 2023  
NOMOR: 0683-Int-KLPPM/UNTAR/IX/2023**

Pada hari ini Kamis tanggal 21 bulan September tahun 2023 yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama : Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE  
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat selanjutnya disebut **Pihak Pertama**
2. Nama : dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed  
NIDN : 0325107504  
Jabatan : Dosen Tetap  
Bertindak untuk diri sendiri dan atas nama anggota pelaksana pengabdian:  
a. Nama dan NIM : Muhammad Dzakwan Dwi Putra [405210105]  
b. Nama dan NIM : Muhammad Naufal Razaan [405210101]  
selanjutnya disebut **Pihak Kedua**

**Pihak Pertama** dan **Pihak Kedua** sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat Skema Portofolio Periode II Tahun 2023 Nomor : 0683-Int-KLPPM/UNTAR/IX/2023 sebagai berikut:

**Pasal 1**

- (1). **Pihak Pertama** menugaskan **Pihak Kedua** untuk melaksanakan Pengabdian "**Pencegahan Sedentary Lifestyle Dan Obesitas Dengan Skrining IMT Dan Pola Aktivitas Fisik Dewasa Muda Di Pekojan Jakarta Barat**"
- (2). Besaran biaya yang diberikan kepada **Pihak Kedua** sebesar Rp 8.000.000,- (delapan juta rupiah) diberikan dalam 2 (dua) tahap masing-masing sebesar 50%. Tahap I diberikan setelah penandatanganan Perjanjian ini dan Tahap II diberikan setelah **Pihak Kedua** mengumpulkan **luaran wajib berupa artikel dalam jurnal nasional dan luaran tambahan, laporan akhir, laporan keuangan dan poster**.

**Pasal 2**

- (1) **Pihak Kedua** diwajibkan mengikuti kegiatan monitoring dan evaluasi sesuai dengan jadwal yang ditetapkan oleh **Pihak Pertama**.
- (2) Apabila terjadi perselisihan menyangkut pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini, kedua belah pihak sepakat untuk menyelesaikannya secara musyawarah. Demikian Perjanjian ini dibuat dan untuk dilaksanakan dengan tanggungjawab.

**Pihak Pertama**



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi.,  
Ph.D., P.E., M.ASCE

**Pihak Kedua**

dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed

**Lembaga**

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

**Fakultas**

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

**LAPORAN AKHIR  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN  
KE LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PENCEGAHAN SEDENTARY LIFESTYLE DAN OBESITAS DENGAN  
SKRINING IMT DAN POLA AKTIVITAS FISIK DEWASA MUDA DI PEKOJAN  
JAKARTA BARAT**

Disusun oleh:

**Ketua Tim**

dr.Susy Olivia, M.Biomed (0325107504/10401003)

**Anggota Mahasiswa:**

Muhammad Dzakwan Dwi Putra (405210105)

Muhammad Naufal Razaan (405210101)

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERA  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2024**

## HALAMAN PENGESAHAN

### LAPORAN AKHIR PKM

Periode II Tahun 2023

1. Judul : Pencegahan Sedentary Lifestyle Dan Obesitas Dengan Skrining IMT Dan Pola Aktivitas Fisik Dewasa Muda Di Pekojan Jakarta Barat
2. Nama Mitra : Dewasa muda Pekojan Jakarta Barat
3. Nama Tim Pengusul
  - a. Nama dan gelar : dr.Susy Olivia Lontoh, M.Biomed
  - b. NIDN/NIK : 0325107504/10401003
  - c. Jabatan/Golongan : Dosen tetap/IIIb
  - d. Program studi : Sarjana Kedokteran
  - e. Fakultas : Kedokteran
  - f. Bidang keahlian : Ilmu Fisiologi
  - g. Nomor HP/Telpon : 0818813286
  - h. Email : [susyo@fk.untar.ac.id](mailto:susyo@fk.untar.ac.id)
4. Anggota Tim PKM (Mahasiswa)
  - a. Jumlah Anggota : 2 orang
  - b. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Muhammad Dzakwan Dwi Putra (405210105)
  - c. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Muhammad Naufal Razaan (405210101)
5. Lokasi Kegiatan Mitra
  - a. Wilayah mitra : Pekojan
  - b. Kabupaten/kota : Jakarta Barat
  - c. Provinsi : DKI Jakarta
6. Metode Pelaksanaan : Luring
7. Luaran yang dihasilkan : Publikasi dan HKI
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Juli – Desember 2023
9. Biaya Total :  
Biaya yang disetujui LPPM : Rp 8.000.000, -

Jakarta, 10 Januari 2024

Menyetujui,  
Ketua LPPM



Ir. Jap Tji Beng, MMSA, M.Ps., Ph.D.,  
P.E., M. ASCE

NIDN/NIK: 0323085501/10381047

Ketua Pelaksana

dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed

NIDN/NIK: 0325107504/10401003

## RINGKASAN

Mitra kegiatan merupakan dewasa muda yang tinggal di daerah urban yaitu Pekojan Jakarta Barat. Dalam kesehariannya menggunakan kendaraan bermotor ke toko atau mini market walaupun berjarak beberapa rumah dari tempat tinggalnya. Mitra jarang berjalan kaki dengan alasan faktor lingkungan kurang memadai untuk berjalan kaki, keamanan serta malas karena sudah lelah bekerja dalam kesehariannya. *Tingkat sedentary behavior* ini dapat dikelompokkan menjadi gaya hidup orang yang malas/jarang sekali menggerakkan tubuhnya. *Sedentary behavior* dikelompokkan menjadi 3 berdasarkan lamanya yaitu: *sedentary behavior* rendah (dilakukan kurang dari 2 jam), *sedentary behavior* sedang (dilakukan selama 2 -5 jam), *sedentary behavior* tinggi (dilakukan lebih dari 2 -5 jam). Pola *sedentary behaviour* yang diterapkan jangka waktu lama mempunyai dampak bagi kesehatan mitra dan pemakaian kalori yang digunakan hanya sedikit maka berpengaruh pada penambahan berat badan. Hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi *sedentary behavior* ini adalah dengan memulai aktivitas fisik secara rutin, hal sederhana yang bisa dilakukan di rumah seperti misalnya: berjalan kaki, membersihkan rumah, berolahraga ringan. Kegiatan PKM terkait gaya hidup menetap pernah dilakukan pada mitra yang berbeda. Perbedaan dengan kegiatan sebelumnya pada kegiatan ini dilakukan skrining status gizi dan pola tingkat aktivitas fisik. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kesadaran melakukan jalan kaki dan mencegah obesitas serta perilaku sedentari pada mitra. Bentuk luaran yang dihasilkan: publikasi dan HKI.

Obesitas serta pola hidup sedentari menjadi tantangan kesehatan di masyarakat Indonesia. Perilaku sedentari banyak terjadi di daerah perkotaan terutama dewasa muda. Dampak gaya hidup yang kurang gerak berdampak buruk terhadap kesehatan dan perlu perbaikan terkait gaya hidup serta inaktivitas fisik merupakan faktor risiko obesitas. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kesadaran untuk mencegah obesitas serta perilaku sedentari pada peserta edukasi. Metode pelaksanaan kegiatan adalah skrining pemeriksaan tekanan darah, IMT, tingkat aktivitas fisik dan edukasi langsung terkait hasil IMT, tingkat aktivitas fisik, pentingnya jalan kaki dan aktivitas fisik. Sasaran kegiatan edukasi Kesehatan terkait obesitas dan aktivitas fisik adalah dewasa muda di daerah Pekojan Jakarta Barat. Kegiatan edukasi untuk meningkatkan kesadaran untuk mencegah obesitas serta perilaku sedentari telah dilaksanakan Jumat 10 November 2023 pukul 15.00-18.30. Hasil kegiatan pengabdian yang diikuti 26 peserta dengan 7 peserta laki-laki dan 19 peserta Perempuan. Rata-rata usia peserta pengabdian adalah 27,3 tahun. Berdasarkan kriteria IMT maka peserta dengan status gizi overweight dan obesitas sebanyak 20 peserta. Peserta yang rutin berolahraga dan aktivitas ringan sebanyak 9 peserta dan 17 tidak rutin berolahraga dan aktivitas ringan. Untuk mengukur gaya hidup sedentari dapat dilihat 11 peserta lama duduknya dalam sehari untuk menonton dan menggunakan sosial media serta komputer (selain aktivitas kerja atau belajar) > 7 jam, maka gaya hidup peserta sebagian besar termasuk sedentari tinggi

Kata kunci: obesitas, status gizi, aktivitas fisik

## DAFTAR ISI

|                                                                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Halaman Sampul.....                                                                                             | i   |
| Halaman Pengesahan.....                                                                                         | ii  |
| Ringkasan.....                                                                                                  | iii |
| Daftar Isi.....                                                                                                 | iv  |
| Daftar Tabel.....                                                                                               | v   |
| Bab 1. Pendahuluan.....                                                                                         | 1   |
| 1.1. Analisa Situasi.....                                                                                       | 1   |
| 1.2. Permasalahan Mitra dan Tujuan Kegiatan PKM atau PKM sebelumnya.....                                        | 2   |
| 1.3. Uraikan keterkaitan topik dengan Peta Jalan PKM yang ada di Rencana<br>Induk Penelitian dan PKM Untar..... | 2   |
| Bab 2. Solusi Permasalahan dan Luaran.....                                                                      | 3   |
| 2.1. Solusi Permasalahan.....                                                                                   | 3   |
| 2.2. Rencana Luaran Kegiatan.....                                                                               | 3   |
| Bab 3. Metodologi Pelaksanaan.....                                                                              | 4   |
| 3.1. Bentuk/Jenis Metode Pelaksanaan.....                                                                       | 4   |
| 3.2. Langkah – Langkah/Tahapan Pelaksanaan.....                                                                 | 4   |
| 3.3. Partisipasi Mitra dalam Kegiatan PKM.....                                                                  | 4   |
| Bab 4. Hasil dan Luaran .....                                                                                   | 5   |
| Bab 5. Kesimpulan .....                                                                                         | 5   |
| Daftar Pustaka.....                                                                                             | 6   |
| Lampiran.....                                                                                                   | 7   |

## Daftar Tabel

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Tabel 1. Rencana Luaran Kegiatan..... | 3 |
| Tabel 2. Anggaran.....                | 5 |
| Tabel 3. Jadwal Kegiatan.....         | 5 |

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Analisa Situasi**

Kelebihan berat badan dan obesitas menjadi tantangan kesehatan di masyarakat Indonesia. Data dari survei Riset Kesehatan Dasar Nasional menunjukkan bahwa kelebihan berat badan dan obesitas telah meningkat di Indonesia pada dewasa muda. Pada tahun 2018, 1 dari 3 orang dewasa mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Obesitas yang tidak dikendalikan menyebabkan peningkatan risiko terkena penyakit tidak menular (PTM) dan psikososial. (Kemenkes RI, 2018), (Unicef, 2022)

Tingginya obesitas pada dewasa muda disebabkan gaya hidup yang tidak banyak bergerak dan berdampak besar pada kesehatan populasi global secara keseluruhan. Ketidakaktifan fisik merupakan faktor risiko utama keempat penyebab kematian global. (Unicef, 2019), (Unicef, 2022)

Tingkat aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan pola hidup *sedentary lifestyle* atau perilaku menetap. Rendahnya seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dipengaruhi banyak faktor seperti lingkungan seperti kemacetan lalu lintas, polusi udara, kurangnya taman atau jalur pejalan kaki, dan kurangnya fasilitas olah raga atau rekreasi membuat seseorang malas melakukan aktivitas fisik. (Ferari, 2022) Menonton televisi, menonton video dan penggunaan ponsel berkorelasi positif dengan gaya hidup yang semakin menetap. Perilaku menetap terus meningkat di kalangan dewasa muda saat ini dan dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti obesitas, hipertensi dan dislipidemia. (Kemenkes RI, 2019)

Faktor penting lainnya yang berkontribusi terhadap rendahnya tingkat aktivitas fisik adalah penurunan penggunaan transportasi aktif seperti berjalan kaki dan bersepeda. Seseorang malas melakukan jalan kaki dalam kesehariannya. Sebagian besar mereka menggunakan transportasi kendaraan bermotor dalam kesehariannya dan membuat seseorang semakin inaktivitas dalam kesehariannya. (Ferari, 2022),

Berdasarkan permasalahan dapat dilihat perilaku sedentari mempunyai risiko yang sebanding terhadap kesehatan dan berkontribusi terhadap prevalensi berbagai penyakit maka perlu edukasi kesehatan terkait aktivitas fisik dan penekanan pada penurunan perilaku sedentary

### **1.2. Permasalahan Mitra dan Tujuan Kegiatan PKM atau PKM sebelumnya**



Perilaku sedentari atau *sedentary behavior* banyak terjadi di daerah perkotaan terutama dewasa muda. Kesehariannya individu melakukan kegiatan berbaring atau duduk dalam waktu lama untuk bermain game, sosial media. Mereka jarang melakukan jalan kaki karena sebagian besar untuk beraktivitas menggunakan kendaraan walaupun jaraknya dekat. Perubahan pola kebiasaan di rumah maupun transportasi mendorong seseorang malas bergerak sehingga terciptalah pola gaya hidup menetap. Mitra kegiatan merupakan dewasa muda yang tinggal di daerah urban yaitu Pekojan Jakarta Barat. Dalam kesehariannya menggunakan kendaraan bermotor ke toko atau mini market walaupun berjarak beberapa rumah dari tempat tinggalnya. Mitra jarang berjalan kaki dengan alasan faktor lingkungan kurang memadai untuk berjalan kaki, keamanan serta malas karena sudah lelah bekerja dalam kesehariannya. *Tingkat sedentary behavior* ini dapat dikelompokkan menjadi gaya hidup orang yang malas/jarang sekali menggerakkan tubuhnya. *Sedentary behavior* dikelompokkan menjadi 3 berdasar lamanya yaitu: *sedentary behavior* rendah (dilakukan kurang dari 2 jam), *sedentary behavior* sedang (dilakukan selama 2 -5 jam), *sedentary behavior* tinggi (dilakukan lebih dari 2 -5 jam). (Kemenkes, 2023)

Pola *sedentary behaviour* yang diterapkan jangka waktu lama mempunyai dampak bagi kesehatan mitra dan pemakaian kalori yang digunakan hanya sedikit maka berpengaruh pada penambahan berat badan. Hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi *sedentary behavior* ini adalah dengan memulai aktivitas fisik secara rutin, hal sederhana yang bisa dilakukan di rumah seperti misalnya: berjalan kaki, membersihkan rumah, berolahraga ringan. (Barnhart, 2020)

Kegiatan PKM terkait gaya hidup menetap pernah dilakukan pada mitra yang berbeda. Perbedaan dengan kegiatan sebelumnya pada kegiatan ini dilakukan skrining status gizi dan pola tingkat aktivitas fisik. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kesadaran melakukan jalan kaki dan mencegah obesitas serta perilaku sedentari pada mitra

### **1.3. Uraikan keterkaitan topik dengan Peta Jalan PKM yang ada di Rencana Induk Penelitian dan PKM Untar**

Topik pada kegiatan pengabdian adalah pemeriksaan sedentary, IMT dan edukasi terkait gaya hidup sedentary dan obesitas sesuai dengan RIP Penelitian dan PKM terkait upaya peningkatan layanan kesehatan masyarakat.

## **BAB 2**

### **SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN**

#### **2.1. Solusi Permasalahan**

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra kegiatan maka tim pengabdian perlu melakukan strategi perubahan perilaku lainnya mendorong untuk mengurangi gaya hidup menetap serta pencegahan obesitas. Dampak gaya hidup yang kurang gerak berdampak buruk terhadap kesehatan dan perlu perbaikan terkait gaya hidup. Inaktivitas fisik merupakan faktor risiko obesitas. Kegiatan edukasi yang dilakukan adalah terkait pentingnya jalan kaki, skrining IMT dan skrining gaya hidup menetap pada mitra.

#### **2.2. Rencana Luaran Kegiatan**

**Tabel 1. Rencana Luaran Kegiatan**

| <b>No.</b>                         | <b>Jenis Luaran</b>                               | <b>Keterangan</b> |
|------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Luaran Wajib</b>                |                                                   |                   |
| 1                                  | Publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN atau        | -                 |
| 2                                  | Prosiding dalam temu ilmiah                       | Publikasi         |
| <b>Luaran Tambahan (wajib ada)</b> |                                                   |                   |
| 1                                  | Hak Kekayaan Intelektual (HKI) atau               | Sertifikat        |
| 2                                  | Teknologi Tepat Guna (TTG) atau                   | -                 |
| 3                                  | Model/Purwarupa (Prototip)/Karya Desain/Seni atau | -                 |
| 4                                  | Buku ber ISBN atau                                | -                 |
| 5                                  | Produk Terstandarisasi                            | -                 |

## BAB 3

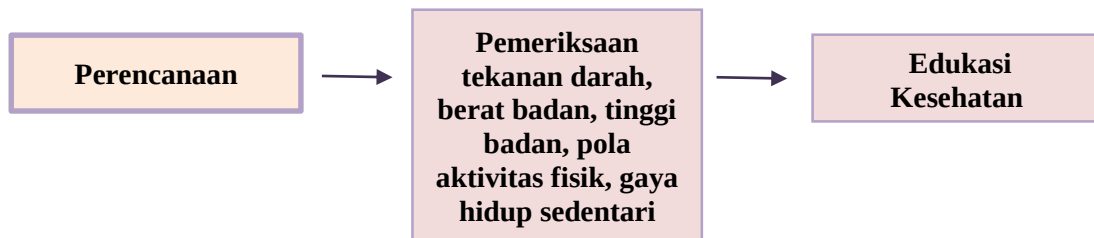
### METODE PELAKSANAAN

#### 3.1. Bentuk/Jenis Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan adalah skrining pemeriksaan tekanan darah, IMT, tingkat aktivitas fisik dan edukasi langsung terkait hasil IMT serta pentingnya jalan kaki.

#### 3.2. Langkah-Langkah/Tahapan Pelaksanaan

1. Tahap Persiapan dimulai dengan perencanaan terkait materi kegiatan, sasaran kegiatan serta berkoordinasi dengan mitra
2. Tahap Pelaksanaan : mulai dengan pengukuran dan pencatatan data mitra berupa umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, tekanan darah, tingkat aktivitas fisik, tingkat sedentary life style. Edukasi terkait inaktivitas fisik, dampak obesitas, peran jalan kaki untuk pencegahan obesitas



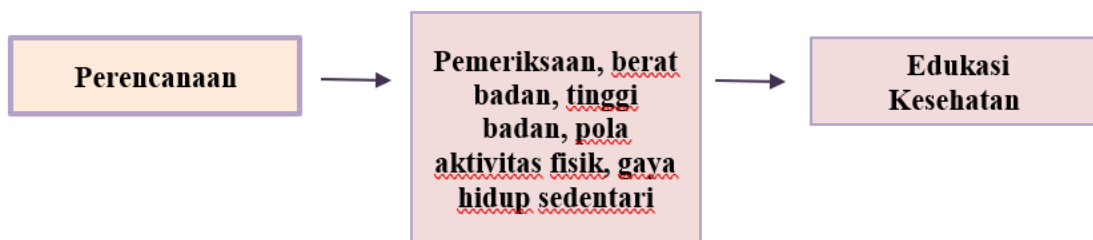
#### 3. Partisipasi Mitra dalam Kegiatan PKM

Mitra pada kegiatan terkait obesitas dan *sedentary life style* berpartisipasi dari tahap awal persiapan kegiatan sampai pelaksanaan kegiatan. Mitra terlibat langsung dengan mulai pendataan serta mitra juga dapat mengetahui hasil dari pengukuran status gizi, tingkat aktivitas fisik dan gaya hidup sedentari. Partisipasi mitra menjadi modal penting dalam kegiatan ini karena target kegiatan adalah meningkatkan kesadaran mitra untuk rajin jalan kaki, mencegah gaya hidup sedentari dan obesitas. Hasil dari kegiatan PKM ini memberikan manfaat kepada mitra berupa penambahan wawasan terkait tingkat aktivitas fisik, gambaran status gizi dan pentingnya melakukan jalan kaki dan selalu aktif dalam keseharian.

## BAB 4

### HASIL KEGIATAN DAN LUARAN

Metode pelaksanaan kegiatan adalah skrining pemeriksaan tekanan darah, IMT, tingkat aktivitas fisik dan edukasi langsung terkait hasil IMT, tingkat aktivitas fisik, pentingnya jalan kaki dan aktivitas fisik. Sasaran kegiatan edukasi Kesehatan terkait obesitas dan aktivitas fisik adalah dewasa muda di daerah Pekojan Jakarta Barat. Tahap kegiatan diawali persiapan yaitu perencanaan terkait materi kegiatan, sasaran kegiatan serta berkoordinasi dengan mitra sebagai peserta kegiatan. Tahap Pelaksanaan pada kegiatan dilakukan Jumat 10 November 2023 pukul 15.00-18.30 yaitu pengukuran dan pencatatan data peserta berupa umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, tingkat aktivitas fisik dan pola gaya hidup sedentari. Kegiatan dilanjutkan edukasi terkait inaktivitas fisik, dampak obesitas, peran jalan kaki dan tetap aktif untuk pencegahan obesitas



Gambar 1. Tahapan Kegiatan

Tabel 1. Data Pengabdian

| Variabel                                                                                                                          | Proporsi (%)<br>N = 26 | Mean | Median<br>Min - Maks |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------|----------------------|
| Jenis kelamin                                                                                                                     |                        |      |                      |
| Laki-laki                                                                                                                         | 7 (26,9)               |      |                      |
| Perempuan                                                                                                                         | 19 (73,1)              |      |                      |
| Usia (tahun)                                                                                                                      |                        | 27,3 | 24<br>(19 – 60)      |
| Status Gizi                                                                                                                       |                        |      |                      |
| Kurang                                                                                                                            | 2 (7,7)                |      |                      |
| Normal                                                                                                                            | 4 (15,4)               |      |                      |
| Overweight                                                                                                                        | 5 (19,2)               |      |                      |
| Obesitas                                                                                                                          | 15 (57,7)              |      |                      |
| Lama duduk dalam sehari untuk<br>menonton dan menggunakan sosial<br>media serta komputer (selain<br>aktivitas kerja atau belajar) |                        |      |                      |
| 1-3 jam                                                                                                                           | 6 (23,1)               |      |                      |
| 4-7 jam                                                                                                                           | 9 (34,6)               |      |                      |
| > 7 jam                                                                                                                           | 11 (42,3)              |      |                      |

---

#### Rutin berolahraga dan Aktivitas

Ringan (1 minggu)

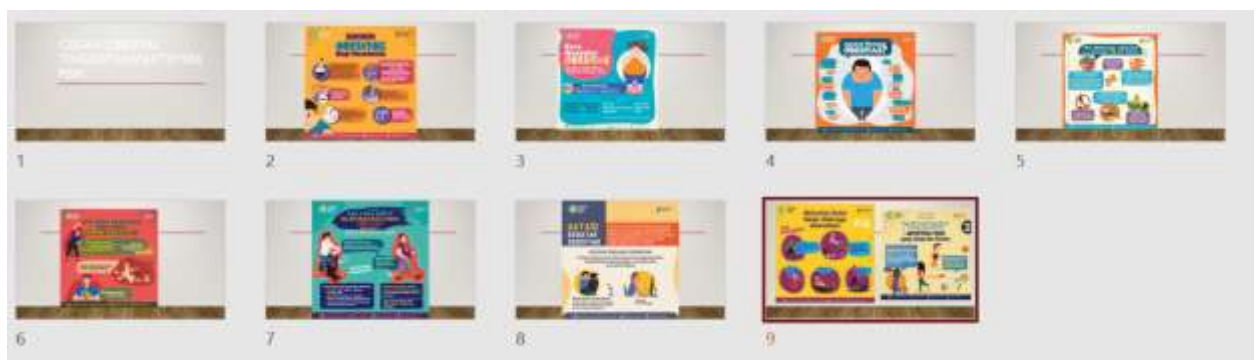
Rutin 9 (34,6)

Tidak 17 (65,4)

---

Hasil pemeriksaan pada kegiatan pengabdian pada tabel 1 yang diikuti 26 peserta dengan 7 peserta laki-laki dan 19 peserta perempuan. Rerata usia peserta pengabdian adalah 27,3 tahun. Klasifikasi status gizi menggunakan indeks massa tubuh berdasarkan kriteria dari WHO Asia Pasifik: IMT kurang :  $IMT \leq 18,5$ , IMT normal :  $18,5-22,9$ , IMT Overweight :  $23,0-24,9$ , IMT Obese 1:  $25,0-29,9$ , MT Obese 2:  $> 30$ . Berdasarkan kriteria IMT maka peserta dengan status gizi overweight dan obesitas sebanyak 20 peserta. Peserta yang rutin berolahraga dan aktivitas ringan sebanyak 9 peserta dan 17 tidak rutin berolahraga dan aktivitas ringan. Untuk mengukur gaya hidup sedentari dapat dilihat 11 peserta lama duduknya dalam sehari untuk menonton dan menggunakan sosial media serta komputer (selain aktivitas kerja atau belajar)  $> 7$  jam, maka gaya hidup peserta sebagian besar termasuk sedentari tinggi. Tingkat sedentari behavior ini dikelompokkan menjadi gaya hidup orang yang malas/jarang sekali menggerakkan tubuhnya. Sedentari behavior dikelompokkan menjadi 3 berdasar lamanya yaitu: sedentari behavior rendah (dilakukan kurang dari 2 jam), sedentari behavior sedang (dilakukan selama 2 -5 jam), sedentari behavior tinggi (dilakukan lebih dari 2 -5 jam). (Kemenkes, 2023)

Pola sedentari behaviour yang diterapkan jangka waktu lama mempunyai dampak bagi kesehatan mitra dan pemakaian kalori yang digunakan hanya sedikit maka berpengaruh pada penambahan berat badan. Hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi sedentari behavior ini adalah dengan memulai aktivitas fisik secara rutin, hal sederhana yang bisa dilakukan di rumah seperti misalnya: berjalan kaki, membersihkan rumah, berolahraga ringan. Edukasi serta informasi terkait inaktivitas fisik, dampak obesitas, peran jalan kaki dan tetap aktif untuk pencegahan obesitas berdampak positif untuk meningkatkan kesadaran seseorang agar aktif dan mencegah berat badan berlebihan pada gambar 2. (Niswah, 2021)



Gambar 2. Edukasi Obesitas, gaya hidup sedentary, aktivitas fisik

Rendahnya seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dipengaruhi banyak faktor seperti lingkungan seperti kemacetan lalu lintas, polusi udara, kurangnya taman atau jalur pejalan kaki, dan kurangnya fasilitas olah raga atau rekreasi membuat seseorang malas melakukan aktivitas fisik. (Ranasinghe, 2021) Menonton televisi, menonton video dan penggunaan ponsel berkorelasi positif dengan gaya hidup yang semakin menetap. Perilaku menetap terus meningkat dikalangan dewasa muda saat ini dan dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti obesitas, hipertensi dan dislipidemia. (Kemenkes RI, 2019) Faktor penting lainnya yang berkontribusi terhadap rendahnya tingkat aktivitas fisik adalah penurunan penggunaan transportasi aktif seperti berjalan kaki dan bersepeda. Seseorang malas melakukan jalan kaki dalam kesehariannya. Sebagian besar mereka menggunakan

transportasi kendaraan bermotor dalam kesehariannya dan membuat seseorang semakin inaktivitas dalam kesehariannya. (Andriyani,2020),

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan edukasi untuk meningkatkan kesadaran untuk mencegah obesitas serta perilaku sedentari telah dilaksanakan Jumat 10 November 2023 pukul 15.00-18.30. Hasil kegiatan pengabdian yang diikuti 26 peserta dengan 7 peserta laki-laki dan 19 peserta Perempuan. Rata-rata usia peserta pengabdian adalah 27,3 tahun. Berdasarkan kriteria IMT maka peserta dengan status gizi overweight dan obesitas sebanyak 20 peserta. Peserta yang rutin berolahraga dan aktivitas ringan sebanyak 9 peserta dan 17 tidak rutin berolahraga dan aktivitas ringan. Untuk mengukur gaya hidup sedentari dapat dilihat 11 peserta lama duduknya dalam sehari untuk menonton dan menggunakan sosial media serta komputer (selain aktivitas kerja atau belajar) > 7 jam, maka gaya hidup peserta sebagian besar termasuk sedentari tinggi. Kegiatan dapat dilakukan secara reguler untuk pemantauan status gizi, pola gaya hidup serta pola makan dan pola tidur.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Andriyani FD, Biddle SJH, Arovah NI, Cocker K. 2020. Physical Activity and Sedentary Behavior Research in Indonesian Youth: A Scoping Review. *Int J Environ Res Public Health*. 21;17(20):7665. doi: 10.3390/ijerph17207665. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7593924/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Obesitas. [https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet\\_Obesitas\\_Kit\\_Informasi\\_Obesitas.pdf](https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas.pdf)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. Mengatasi ancaman sedentari lifestyle untuk Kesehatan. <https://ayosehat.kemkes.go.id/mengatasi-ancaman-sedentari-lifestyle-untuk-kesehatan>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. Sedentary behavior vs aktifitas fisik [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2663/sedentary-behavior-vs-aktifitas-fisik](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2663/sedentary-behavior-vs-aktifitas-fisik)
- NCD. Risk Factor Collaboration. 2017. Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 populationbased measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*, 390(10113), 2627–2642. doi: 10.1016/S0140-6736(17)32129-3.
- Niswah, I., Rah, J. H, Roshita, A. 2021. The association of body image perception with dietary and physical activity behaviors among adolescents in indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1\_suppl), pp. S109–S121. doi: 10.1177/0379572120977452.
- Ranasinghe PD, Pokhrel S, Anokye NK. 2021. Economics of physical activity in low-income and middle-income countries: a systematic review. *BMJ Open*. 15;11(1):e037784. doi: 10.1136/bmjopen-2020-037784. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33452186/>
- UNICEF. 2021. Indonesia: Obesity rates among adults double over past two decades. <https://www.unicef.org/indonesia/press-releases/indonesia-obesity-rates-among-adults->

[double-over-past-two-decades](#)

UNICEF. 2022. Analisis lanskap kelebihan berat badan & obesitas di Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/media/15581/file/Analisis%20Lanskap%20Kelebihan%20Berat%20Badan%20dan%20Obesitas%20di%20Indonesia.pdf>

WHO . 2018. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: more active people for a healthier world. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241514187>

WHO. 2020. Noncommunicable diseases. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>