

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



**PENYULUHAN PENTINGNYA AKTIVITAS FISIK DALAM
PENCEGAHAN KELEBIHAN BERAT BADAN PADA DEWASA MUDA**

Disusun oleh:

Ketua Tim

dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed/(10401003/03251075004)

Anggota:

Aydhing Nathasya Jap (405190041)

Yonathan Julian Haryanto (405190208)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
JULI 2023**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN AKHIR PKM
Periode 1 / Tahun 2023

1. Judul : Penyuluhan Pentingnya Aktivitas Fisik Dalam Pencegahan Kelebihan Berat Badan Pada Dewasa Muda
2. Nama Mitra : Warga Pejagalan Jakarta Barat
3. Nama Tim Pengusul
 - a. Nama dan gelar : dr. Susy Olivia Lontoh, M. Biomed
 - b. NIDN/NIK : 10401003/03251075004
 - 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
4. Anggota Tim PKM (Mahasiswa)
 - a. Jumlah Anggota : 2 orang
 - b. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Aydhing Nathasya Jap (405190041)
 - c. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Yonathan Julian Haryanto (405190208)
 - d.
5. Lokasi Kegiatan Mitra
 - a. Wilayah mitra : Pejagalan
 - b. Kabupaten/kota : Jakarta Barat
 - c. Provinsi : DKI Jakarta
6. Metode Pelaksanaan : Luring
7. Luaran yang dihasilkan : Publikasi dan Hak Cipta
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Januari-Juni 2023
9. Biaya Total : Rp 7.000.000, -
Biaya yang disetujui LPPM

Jakarta, 28 Juli 2023

Menyetujui,
Ketua LPPM



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE
NIDN/NIK: 0323085501/10381047

Ketua Pelaksana

dr. Susy Olivia Lontoh, M. Biomed
NIDN/NIK:10401003/03251075004

RINGKASAN

Tingkat aktivitas fisik yang rendah dan obesitas pada dewasa muda menjadi tantangan utama di bidang kesehatan masyarakat di Indonesia. Kurang gerak serta malas berolahraga membuat warga sekitar Pejagalan menjadi tidak aktif dan bermasalah dengan berat badan. Tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan pengukuran status gizi, tingkat aktivitas fisik serta edukasi kesehatan terkait aktivitas fisik dalam upaya pencegahan obesitas pada dewasa muda di Pejagalan Jakarta Barat. Tujuan kegiatan ini adalah skrining status gizi, tingkat aktivitas fisik dan edukasi terkait aktivitas fisik untuk pencegahan kelebihan berat badan pada dewasa muda di Pejagalan Jakarta Barat. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Kamis, tanggal 10 Mei 2023 pukul 13.00-16.00 di Pejagalan Jakarta Barat. Target sasaran kegiatan dewasa muda berusia 20-65 tahun. Status gizi dihitung berdasarkan rasio antara berat badan (BB) dalam satuan kg dan kuadrat dari tinggi badan (TB) dalam satuan meter. Peserta diberikan kuisisioner terkait aktivitas fisik aktivitas fisik waktu luang godin shepard untuk mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik peserta. Kegiatan pengabdian dilanjutkan penyuluhan kesehatan “Cegah Obesitas. Kegiatan diikuti 30 peserta dengan rentang usia 20-60 tahun, terdiri 16 peserta laki-laki dan 14 peserta perempuan. Berat badan peserta berkisar 47-93 kg dan tinggi badan 148-183 cm. Tingkat aktivitas fisik peserta penyuluhan adalah 20 peserta dengan tingkat aktivitas fisik kurang dan 5 peserta dengan tingkat aktivitas tinggi. Peserta yang jarang berolahraga dalam 1 minggu sebanyak 20 (66,7%) dan 10 (33,3%) peserta rutin berolahraga. Peserta yang status gizi obesitas sebanyak 10 (33,3%) peserta dan 6 (20%) peserta termasuk status gizi berat badan lebih. Luaran utama mengikuti SERINA 2023 dan luaran tambahan adalah HKI

Kata kunci: aktivitas fisik, kelebihan berat badan, obesitas

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.....	2
Bab 2. Solusi Permasalahan dan Luaran.....	3
2.1. Solusi Permasalahan.....	3
2.2. Luaran Kegiatan.....	3
Bab 3. Metodologi Pelaksanaan.....	4
3.1. Tahapan/Langkah – Langkah Solusi Bidang.....	4
3.2. Partisipasi Mitra.....	4
3.3. Uraian Kepakaran dan Tugas Masing – Masing Anggota Tim.....	5
Bab Iv Hasil Dan Luaran Yang Di Capai.....	7
Bab V. Kesimpulan Dan Saran.....	9
Daftar Pustaka.....	10
Lampiran.....	

Daftar Tabel

Tabel 1. Luaran Kegiatan.....	3
Tabel 2. Anggaran.....	7
Tabel 3. Jadwal Kegiatan.....	7

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Analisa Situasi

Studi epidemiologi memperlihatkan terdapat pengaruh antara aktivitas fisik terhadap kebugaran otot, penurunan risiko terkena kelebihan berat badan serta penyakit kardiovaskular. Individu yang mengalami obesitas memiliki risiko terhadap penyakit kardiovaskular serta tidak sehat secara metabolik. (Gaesser, 2021), (Pojednic, 2022)

Aktivitas fisik yang rutin dilaksanakan pada kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan kualitas hidup, kesehatan otak, memori serta mengurangi kecemasan pada individu dengan berat badan normal dan kelebihan berat badan (Carbone, 2020)

Perilaku untuk menjaga berat badan serta menurunkan berat badan termasuk modifikasi gaya hidup yang dapat dilakukan dengan mengurangi asupan kalori dari diet dan meningkatkan keluaran kalori dengan peningkatan aktivitas fisik. (Zhang, 2020),

Strategi untuk peningkatan aktivitas fisik dan dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari tampaknya tidak memadai karena tingkat obesitas terus meningkat dan manfaat aktivitas fisik yang mempengaruhi hasil kesehatan terkait obesitas dan komorbiditasnya tidak dilaksanakan dengan baik di masyarakat. (CDC, 2022), (Mayoral, 2020)

Masyarakat kurang menyadari pentingnya peningkatan aktivitas fisik karena kurangnya wawasan terkait aktivitas fisik serta program peningkatan aktivitas fisik tidak terintegrasi ke dalam strategi pengobatan. WHO (2021)

Berdasarkan uraian di atas maka perlunya edukasi kesehatan terkait aktivitas fisik dalam upaya pencegahan berat badan berlebih.

1.2. Permasalahan Mitra

Bertambahnya angka kejadian individu terutama dewasa muda yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas pada era ini menjadi tantangan utama di bidang kesehatan masyarakat di Indonesia. Tahun 2018 ditemukan 1 dari 3 orang dewasa di Indonesia mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. (Kemenkes, 2021)

Faktor penyebab remaja dan orang dewasa mengalami kelebihan berat badan karena pola makanan yang tidak sehat, lingkungan fisik di Indonesia semakin obesogenik dan pola aktivitas fisik yang kurang memadai. (Unicef, 2019). Data di Indonesia 57 % remaja dan 27,7 % orang dewasa mengalami inaktivitas fisik karena tingkat aktivitas fisik rendah dan

tidak memenuhi rekomendasi WHO. (WHO,2021), (Andriyani,2021)

Rendahnya kesadaran beraktivitas fisik serta malas berolahraga membuat warga sekitar Pejagalan menjadi tidak aktif menyebabkan masyarakat sekitar Pejagalan mengalami penambahan berat badan yang berlebihan. Kebiasaan selama pandemi diam dan kurang gerak mengakibatkan pengeluaran energi menjadi rendah. Berdasarkan kondisi yang diuraikan maka perlu dilakukan kegiatan skrining serta edukasi kesehatan terkait aktivitas fisik dalam upaya pencegahan kelebihan berat badan pada dewasa muda. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan aktivitas fisik untuk pencegahan kelebihan berat badan pada dewasa muda.

BAB 2

SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN

2.1. Solusi Permasalahan

Kelebihan berat badan merupakan kondisi kesehatan yang kurang baik karena tubuh memiliki terlalu banyak total lemak tubuh, perlu upaya untuk menjaga serta mencapai berat badan yang sehat dengan peningkatan aktivitas fisik serta berolahraga secara teratur.

Skrining IMT serta edukasi gaya hidup terkait aktivitas fisik, berolahraga secara teratur, pengaturan pola makan serta membatasi waktu layar perlu dilakukan sebagai upaya peningkatan tingkat aktivitas fisik. Manfaat kegiatan edukasi kesehatan adalah bertambahnya wawasan serta kesadaran berolahraga serta beraktivitas fisik agar berat badan berlebih dapat dicegah. Anjuran bagi individu yang berat badan berlebih dapat melakukan latihan atau olahraga yang sama seperti individu dengan berat badan normal, yaitu aktivitas fisik minimal 150 hingga 300 menit, aktivitas fisik sedang per minggu atau 75 hingga 150 menit setiap minggu. Pola aktivitas fisik sebagai upaya penting untuk mencegah kenaikan berat badan, meningkatkan penurunan berat badan, dan meningkatkan kebugaran. Individu yang ingin menurunkan berat badan maka perlu melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat selama 200 hingga 300 menit aktivitas fisik setiap minggu untuk mendorong penurunan berat badan jangka panjang. (Elsevier,2023)

2.2. Luaran

Tabel 1. Luaran Kegiatan

No.	Jenis Luaran	Keterangan
Luaran Wajib		
1	Publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN atau	sudah submit
Luaran Tambahan (boleh ada)		
3	Hak Kekayaan Intelektual (HKI)	Draft

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

3.1. Langkah – Langkah / Tahapan Pelaksanaan

Metode yang digunakan dikegiatan skrining tekanan darah adalah :

1. Tahap Persiapan kegiatan di mulai dengan perencanaan kegiatan skrining pengukuran IMT serta berkoordinasi persiapan sarana dan prasarana serta melakukan pendataan peserta pengabdian.
2. Tahap Pelaksanaan : dilakukan pengukuran dan pencatatan berat badan dan tinggi badan serta memberikan informasi terkait hasil berat badan serta tinggi badan yang dikaitkan dengan IMT. Edukasi terkait berat badan berlebih, aktivitas fisik serta pentingnya pengaturan berat badan berlebih dan pola aktivitas fisik yang tepat dalam pengaturan berat badan.
3. Pelaksanaan: Dampak kegiatan ini diharapkan meningkatkan kepedulian warga pentingnya melakukan aktivitas fisik dan pengukuran berat badan dan tinggi badan sehingga menurunkan angka obesitas dan meningkatkan pola aktivitas fisik. Pelaksanaan kegiatan pengukuran IMT dan edukasi aktivitas fisik bulan April-Mei 2023.
4. Tahap Evaluasi : Skrining awal dilakukan untuk menilai tingkat pengetahuan aktivitas fisik melalui pretest. Hasil peningkatan pengetahuan terkait edukasi aktivitas fisik dapat dinilai melalui postes. Peserta kegiatan pengabdian ditargetkan sebanyak 30 peserta dan berusia 20-45 tahun. Hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan serta pretes-postes dicatat serta diolah datanya untuk mengetahui gambaran status IMT serta tingkat aktivitas fisik.

3.2. Partisipasi Mitra

Mitra edukasi diikutsertakan pada persiapan serta sosialisasi serta pelaksanaan kegiatan, sehingga kegiatan edukasi dapat berlangsung berkelanjutan dan berkesinambungan dan menilai apakah kegiatan edukasi sebelumnya memberikan manfaat bagi mitra. Target jangka pendek kegiatan ini adalah menambah kesadaran dan wawasan pada peserta edukasi kesehatan pentingnya aktivitas fisik dalam pencegahan kelebihan berat badan dan berolahraga dengan tepat dalam kehidupan sehari-hari. Manfaat kegiatan untuk mitra yaitu peserta edukasi secara mandiri mengetahui aktivitas fisik yang dianjurkan sehingga mencegah obesitas. Target jangka panjang adalah menyukseskan program pemerintah untuk menurunkan angka kejadian obesitas pada dewasa muda.

3.3. Uraian kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim

Pengusul kegiatan PKM adalah dosen Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dr. Susy Olivia dari bagian fisiologi . Dengan kompetensi sebagai dokter diharapkan dapat terlaksananya kegiatan ini, sehingga mampu mencapai target yang diharapkan. Kegiatan bakti kesehatan ini juga dibantu mahasiswa-mahasiswa FK UNTAR untuk membantu sarana dan prasarana agar kegiatan ini dapat berlangsung

Ketua bertugas:

1. Mencari Mitra yang bersedia untuk menerima kami dalam melakukan pengabdian kepadamasyarakat.
2. Melakukan survei kepada Mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang mereka hadapi,terkait dengan bidang kami.
3. Mencari solusi untuk mengatasi permasalahan Mitra.
4. Berkomunikasi dengan mitra untuk kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
5. Mengkoordinir pembuatan proposal yang ditujukan ke LPPM.
6. Menyerahkan proposal ke LPPM.
7. Mengkoordinir pembuatan materi yang akan diberikan kepada Mitra.
8. Mengkoordinir persiapan awal pembekalan kepada Mitra.
9. Mengkoordinir pembelian perlengkapan yang akan digunakan di lokasi Mitra maupun yang akan digunakan dalam pelaporan kegiatan pengabdian kepada

masyarakat.

10. Mengkoordinir persiapan akhir pembekalan kepada Mitra.
11. Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan pembekalan di Mitra sesuai dengan jadwal kegiatan.
12. Mengkoordinir pembuatan laporan kemajuan untuk monitoring dan evaluasi.
13. Menyerahkan laporan kemajuan ke LPPM sekaligus hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi.
14. Mengkoordinir pembuatan modul, laporan akhir, dan laporan pertanggungjawaban keuangan.
15. Menyerahkan laporan akhir untuk ditandatangani oleh Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.
16. Menyerahkan laporan akhir, laporan pertanggungjawaban keuangan, modul, logbook, maupun CD yang berisi laporan kegiatan dan laporan pertanggungjawaban keuangan ke LPPM.
17. Mengkoordinir pembuatan paper, yang akan diseminarkan di Serina ataupun forum lainnya, dan poster untuk *Research Week*.

Anggota bertugas:

1. Melakukan survei kepada mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang mereka hadapi, terkait dengan bidang kami.
2. Membantu ketua untuk membuat materi pembekalan.
3. Memperbanyak materi pembekalan yang akan diberikan kepada Mitra.
4. Bersama dengan ketua memberikan pembekalan kepada Mitra.
5. Bersama dengan ketua membuat laporan kemajuan dan hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi.
6. Bersama dengan ketua membuat modul, laporan akhir, dan paper
7. Bersama ketua membantu mendokumentasikan pelaksanaan pembekalan kepada Mitra.

BAB 4

HASIL DAN LUARAN YANG DI CAPAI

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Kamis, tanggal 10 Mei 2023 pukul 13.00-16.00 di Pejagalan Jakarta Barat. Target sasaran kegiatan dewasa muda berusia 20-65 tahun. Responden yang mengikuti kegiatan sebanyak 30 orang. Kegiatan di mulai dengan pengukuran serta pencatatan berat dan tinggi badan. Kegiatan pengabdian dilanjutkan penyuluhan kesehatan dengan materi pentingnya pengaturan berat badan, peran aktivitas fisik dalam pencegahan obesitas, dan penerapan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Peserta diberikan kuisioner terkait aktivitas fisik untuk mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik peserta penyuluhan. Status gizi dihitung berdasarkan rasio antara berat badan (BB) dalam satuan kg dan kuadrat dari tinggi badan (TB) dalam satuan meter. Penentuan status gizi berdasarkan Permenkes RI No.41 Tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang maka dikategorikan normal: 18,5 -25,0 Gemuk (Overweight) : >25,0 -27,0 Obesitas : >27,0 (Kemenkes,2021). Tingkat aktifitas fisik peserta penyuluhan diukur menggunakan kuisioner aktivitas fisik waktu luang Godin Shepard. Peserta menjawab pertanyaan meliputi olahraga ringan seperti jalan santai, olahraga sedang seperti jalan cepat dan bersepeda ringan dan olahraga berat adalah olahraga lari dan bermain sepak bola yang dilakukan selama 7 hari. Hasil interpretasi kuisioner adalah ≥ 24 : aktifitas fisik tinggi, 14-23: aktivitas fisik moderat dan < 14 : aktivitas fisik kurang. Hasil karakteristik peserta pada tabel 1 didapatkan peserta penyuluhan sebanyak 30 orang dengan rentang usia 20-60 tahun dan peserta laki-laki paling banyak yaitu 16 (53,3%) peserta. Berat badan peserta berkisar 47-93 kg dan tinggi badan 148-183 cm. Tingkat aktivitas fisik peserta penyuluhan adalah tingkat aktivitas fisik kurang sebanyak 20 peserta (66,7%) dan tingkat aktivitas tinggi sebesar 5 (16,67%). Peserta yang jarang berolahraga dalam 1 minggu sebanyak 20 (66,7%) dan 10 (33,3%) peserta rutin berolahraga. Peserta yang obesitas sebanyak 10 peserta dan 6 peserta termasuk berat badan lebih

Tabel 1 Karakteristik Peserta Penyuluhan

Variabel	Jumlah (%) N = 30	Min; Max
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	16(53.3)	-
Perempuan	14(46.7)	-
Usia	-	20; 60
Berat Badan		47;93
Tinggi Badan		148;183
Aktivitas Fisik		
Kurang	20 (66.7)	-
Moderat	5 (16.6)	-
Tinggi	5(16.7)	-
Rutin Berolahraga		
Rutin	10 (33.3)	-
Tidak	20 (66.7)	-
Status Gizi		
Normal	14(46.7)	-
Berat badan Lebih	6 (20)	-
Obesitas	10 (33,3)	-

Penyuluhan kesehatan dengan judul “Cegah Obesitas Tingkatkan Aktivitas Fisik” pada gambar 1 membahas bahaya dan dampak obesitas bagi kesehatan, cara menentukan status gizi dengan IMT

serta lingkaran perut. Peserta penyuluhan diterangkan tips mencegah obesitas serta pelaksanaan aktivitas fisik yang sebaiknya dilakukan yaitu minimal 30 menit setiap hari atau minimal 150 menit/minggu seperti berjalan kaki minimal 10.000 langkah per hari. Tipe latihan fisik yang dapat dilakukan dengan mudah jalan kaki, naik sepeda, senam pernapasan dan latihan kekuatan dengan frekuensi 3-5 kali seminggu selama 40-60 menit. Materi dan kegiatan penyuluhan dapat dilihat pada gambar 1. (Kemenkes,2020)



Tingkat aktivitas fisik rendah serta tidak rutin berolahraga dapat dikarenakan adanya hambatan pada individu dalam melakukan aktivitas seperti pekerjaan terlalu padat, kurang tidur, stres, nyeri, rasa bosan, kurangnya sarana dalam beraktivitas fisik, banyak memainkan media sosial, mengandalkan gadget dan kondisi cuaca yang kurang baik. Inaktivitas membuat status gizi seseorang dapat masuk ke berat badan lebih dan obesitas. Penyuluhan kesehatan terkait aktivitas fisik dalam mengatur berat badan serta pencegahan obesitas untuk meningkatkan *awareness* masyarakat yang berbasis komunitas. (WHO,2018)

BAB V

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi “Cegah Obesitas Tingkatkan Aktivitas Fisik” telah dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2023. Kegiatan diikuti 30 peserta dengan rentang usia 20-60 tahun, terdiri 16 peserta laki-laki dan 14 peserta perempuan. Berat badan peserta berkisar 47-93 kg dan tinggi badan 148-183 cm. Tingkat aktivitas fisik peserta penyuluhan adalah 20 peserta dengan tingkat aktivitas fisik kurang dan 5 peserta dengan tingkat aktivitas tinggi. Peserta yang jarang berolahraga dalam 1 minggu sebanyak 20 (66,7%) dan 10 (33,3%) peserta rutin berolahraga. Peserta yang status gizi obesitas sebanyak 10 peserta dan 6 peserta termasuk status gizi berat badan lebih. Kegiatan penyuluhan dan skrining status gizi merupakan upaya agar peserta mengetahui tingkat status gizinya sehingga kegiatan dapat dilakukan berkesinambungan dengan mengukur lingkar perut serta skrining pola makan.

Daftar Pustaka

- Andriyani FD, Biddle SJ, De Cocker K. (2021) Adolescents' physical activity and sedentary behaviour in Indonesia during the COVID-19 pandemic: a qualitative study of mothers' perspectives. *BMC Public Health*, 21(1), pp. 1–14. doi: 10.1186/s12889-021-11931-1
- Carbone S, Kirkman DL, Garten, R.S, Rodriguez M, Artero EG, Lee DC, Lavie CJ. (2020). Muscular Strength and Cardiovascular Disease: An updated state-of-the-art narrative review. *J. Cardiopulm. Rehabil. Prev.*, 40 (5), 302–309. Diakses dari : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32796492/>
- CDC.(2022) Adult Obesity Facts. Diakses dari <https://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html>
- Elsevier. 2023. Patient Education About Adult Obesity. <https://elsevier.health/en-US/preview/obesity-adult-pe>
- Gaesser, G.A, Angadi, S.S. (2021). Obesity treatment: Weight loss versus increasing fitness and physical activity for reducing health risks. *iScience* ;24(10):102995. Diakses dari : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34755078/>
- Kemkes. (2021). Angka absolut adalah perkiraan kasar berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) (BPS, 2021b) dan Kementerian Kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2021d) <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>
- Kemkes (2021) Cara mengukur obesitas. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/5/berikut-ini-adalah-cara-mengukur-obesitas>
- Kemkes (2020). Terapkan anjuran pola aktivitas fisik jika anda obesitas. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/17/terapkan-anjuran-pola-aktivitas-fisik-ini-jika-anda-obesitas>
- Mayoral LP, Andrade GM, Mayoral EP, Huerta TH, Canseco SP, Rodal Canales FJ, Cabrera-Fuentes HA, Cruz MM, Pérez Santiago AD, Alpuche JJ, Zenteno E, Ruíz HM, Cruz RM, Jeronimo JH, Perez-Campos E. (2020). Obesity subtypes, related biomarkers & heterogeneity. *Indian J Med Res.* 1(1):11-21. doi: 10.4103/ijmr.IJMR_1768_17
- Pojednic R, D'Arpino E, Halliday I, Bantham A. (2022). The Benefits of Physical Activity for People with Obesity, Independent of Weight Loss: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2022 ;19(9):4981. doi: 10.3390/ijerph19094981
- UNICEF. (2019). Landscape analysis of overweight and obesity in Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/media/15481/file/Landscape%20Analysis%20of%20Overweight%20and%20Obesity%20in%20Indonesia.pdf>
- WHO. (2021). Obesity and Overweight. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- WHO.(2021). Indonesia: Obesity rates among adults double over past two decades. <https://www.who.int/indonesia/news/detail/04-03-2021-indonesia-obesity-rates-among-adults-double-over-past-two-decades>

Zhang X, Cash RE, Bower JK, Focht BC, Paskett ED. (2020). Physical activity and risk of cardiovascular disease by weight status among U.S adults. PLoS ONE, 15, e0232893. Diakses dari <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0232893>

LAMPIRAN

Lampiran 1



Materi yang disampaikan ke Mitra

Lampiran 2



Foto

Lampiran 3.

Luaran wajib : Mengikuti SERINA 2023

ABDIMAS

PENYULUHAN PENTINGNYA AKTIVITAS FISIK DALAM PENCEGAHAN OBESITAS DAN SKRINING STATUS GIZI DI PEJAGALAN JAKARTA BARAT

Susy Olivia Lontoh¹, Aydhing Nathasya Jap², Yonathan Julian Haryanto³

¹Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta
Surel: susyo@fk.untar.ac.id

² Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta
Surel: aydhingjap@gmail.com

³ Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta
Surel: yonyonn135@gmail.com

ABSTRAK

Tingkat aktivitas fisik yang rendah dan obesitas pada dewasa muda menjadi tantangan utama di bidang kesehatan masyarakat di Indonesia. Kurang gerak serta malas berolahraga membuat warga sekitar Pejagalan menjadi tidak aktif dan bermasalah dengan berat badan. Tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan pengukuran status gizi, tingkat aktivitas fisik serta edukasi kesehatan terkait aktivitas fisik dalam upaya pencegahan obesitas pada dewasa muda di Pejagalan Jakarta Barat. Tujuan kegiatan ini adalah skrining status gizi, tingkat aktivitas fisik dan edukasi terkait aktivitas fisik untuk pencegahan kelebihan berat badan pada dewasa muda di Pejagalan Jakarta Barat. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Kamis, tanggal 10 Mei 2023 pukul 13.00-16.00 di Pejagalan Jakarta Barat. Target sasaran kegiatan dewasa muda berusia 20-65 tahun. Status gizi dihitung berdasarkan rasio antara berat badan (BB) dalam satuan kg dan kuadrat dari tinggi badan (TB) dalam satuan meter. Peserta diberikan kuisioner terkait aktivitas fisik waktu luang godin shepard untuk mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik peserta. Kegiatan pengabdian dilanjutkan penyuluhan kesehatan "Cegah Obesitas". Kegiatan diikuti 30 peserta dengan rentang usia 20-60 tahun, terdiri 16 peserta laki-laki dan 14 peserta perempuan. Berat badan peserta berkisar 47-93 kg dan tinggi badan 148-183 cm. Tingkat aktivitas fisik peserta penyuluhan adalah 20 peserta dengan tingkat aktivitas fisik kurang dan 5 peserta dengan tingkat aktivitas tinggi. Peserta yang jarang berolahraga dalam 1 minggu sebanyak 20 (66,7%) dan 10 (33,3%) peserta rutin berolahraga. Peserta yang status gizi obesitas sebanyak 10 (33,3%) peserta dan 6 (20%) peserta termasuk status gizi berat badan lebih.

Kata kunci: aktivitas fisik, status gizi, obesitas

ABSTRACT

Low levels of physical activity and obesity in young adults are major challenges in public health in Indonesia. Lack of movement and laziness to exercise make residents around Pejagalan become inactive and have problems with weight. The community service team conducted activities to measure nutritional status, physical activity levels and health education related to physical activity in an effort to prevent obesity in young adults at Pejagalan, West Jakarta. The purpose of this activity is screening for nutritional status, level of physical activity and education related to physical activity to prevent overweight in young adults at Pejagalan, West Jakarta. Community service activities are carried out on Thursday, May 10, 2023 at 13.00-16.00 at Pejagalan, West Jakarta. Target target activities are young adults aged 20-65 years. Nutritional status is calculated based on the ratio between body weight (BB) in kg and the square of height (TB) in meters. Participants were given a questionnaire related to physical activity in Godin Shepard's spare time to get an overview of the participants' physical activity levels. The activity was attended by 30 participants with an age range of 20-60 years, consisting of 16 male participants and 14 female participants. Participants' weight ranged from 47-93 kg and height 148-183 cm. The level of physical activity of the counseling participants was 20 participants with a low level of physical activity and 5 participants with a high level of activity. There were 20 (66.7%) and 10 (33.3%) participants who rarely exercised in 1 week and exercised regularly. Participants whose nutritional status was obese were 10 (33.3%) participants and 6 (20%) participants including overweight nutritional status.

Keywords: physical activity, nutritional status, obesity

1. PENDAHULUAN

Perilaku untuk mengatasi obesitas merupakan modifikasi gaya hidup yang dapat dilakukan dengan cara mengurangi asupan kalori dari diet dan meningkatkan keluaran kalori dengan aktivitas fisik. (Zhang,2020). Aktivitas fisik yang rutin dilaksanakan pada kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan kualitas hidup, kesehatan otak, memori serta mengurangi kecemasan pada individu dengan berat badan normal dan kelebihan berat badan(Carbone,2020)

Studi epidemiologi memperlihatkan terdapat pengaruh antara aktivitas fisik terhadap kebugaran otot, penurunan risiko terkena kelebihan berat badan serta penyakit kardiovaskular. Individu yang indeks massa tubuh tergolong obesitas maka tidak sehat secara metabolik dan beresiko terhadap penyakit kardiovaskular. (Gaesser, 2021), (Pojednic, 2022)

Bertambahnya angka kejadian dewasa muda yang mengalami berat badan lebih dan obesitas pada era ini menjadi tantangan utama di bidang kesehatan masyarakat di Indonesia. Data di Indonesia 57 % remaja dan 27,7 % orang dewasa mengalami inaktivitas fisik karena tingkat aktivitas fisik rendah dan tidak memenuhi rekomendasi WHO. (WHO,2021), (Andriyani,2021)

Faktor penyebab remaja dan dewasa mengalami kelebihan berat badan karena pola makanan yang tidak sehat, lingkungan fisik di Indonesia semakin obesogenik dan pola aktivitas fisik yang kurang memadai (Kemenkes,2021), (Unicef,2019).

Strategi untuk peningkatan serta pelaksanaan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari tampaknya tidak memadai. Obesitas yang terjadi pada dewasa muda terus meningkat dan jika tidak ditangani maka mempengaruhi kualitas kesehatan individu dan masyarakat. (CDC,2022), (Mayoral, 2020)

Berdasarkan survei masyarakat sekitar Pejagalan jarang bergerak, malas berolahraga sehingga membuat warga sekitar Pejagalan menjadi tidak aktif dan bermasalah dengan berat badan. Berdasarkan kondisi yang diuraikan maka perlu dilakukan pengukuran berat badan, tinggi badan untuk menentukan status gizi, aktivitas fisik serta edukasi kesehatan terkait aktivitas fisik dalam upaya pencegahan obesitas pada dewasa muda di Pejagalan Jakarta Barat. Tujuan kegiatan ini adalah skrining status gizi, tingkat aktivitas fisik dan penyuluhan tentang aktivitas fisik untuk pencegahan kelebihan berat badan pada dewasa muda di Pejagalan Jakarta Barat.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Kamis, tanggal 10 Mei 2023 pukul 13.00-16.00 di Pejagalan Jakarta Barat. Target sasaran kegiatan dewasa muda berusia 20-65 tahun. Responden yang mengikuti kegiatan sebanyak 30 orang. Kegiatan di mulai dengan pengukuran serta pencatatan berat dan tinggi badan. Kegiatan pengabdian dilanjutkan penyuluhan kesehatan dengan materi pentingnya pengaturan berat badan, peran aktivitas fisik dalam pencegahan obesitas, dan penerapan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Peserta diberikan kuisioner terkait aktivitas fisik untuk mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik peserta penyuluhan. Status gizi dihitung berdasarkan rasio antara berat badan (BB) dalam satuan kg dan kuadrat dari tinggi badan (TB) dalam satuan meter. Penentuan status gizi berdasarkan Permenkes RI No.41 Tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang maka dikategorikan normal: 18,5 -25,0 Gemuk (Overweight) : >25,0 -27,0 Obesitas : >27,0 (Kemenkes,2021). Tingkat aktifitas fisik peserta penyuluhan diukur menggunakan kuisioner aktivitas fisik waktu luang Godin Shepard. Peserta menjawab pertanyaan meliputi olahraga ringan seperti jalan santai, olahraga sedang seperti jalan cepat dan bersepeda ringan dan olahraga berat adalah olahraga lari dan bermain sepak bola yang dilakukan selama 7 hari. Hasil interpretasi kuisioner adalah ≥ 24 : aktifitas fisik tinggi, 14-23: aktivitas fisik moderat dan < 14 : aktivitas fisik kurang

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil karakteristik peserta pada tabel 1 didapatkan peserta penyuluhan sebanyak 30 orang dengan rentang usia 20-60 tahun dan peserta laki-laki paling banyak yaitu 16 (53,3%) peserta. Berat badan peserta berkisar 47-93 kg dan tinggi badan 148-183 cm. Tingkat aktivitas fisik peserta penyuluhan adalah tingkat aktivitas fisik kurang sebanyak 20 peserta (66.7%) dan tingkat aktivitas tinggi sebesar 5 (16,67%). Peserta yang jarang berolahraga dalam 1 minggu sebanyak 20 (66,7%) dan 10 (33,3%) peserta rutin berolahraga. Peserta yang obesitas sebanyak 10 peserta dan 6 peserta termasuk berat badan lebih

Penyuluhan kesehatan dengan judul “Cegah Obesitas Tingkatkan Aktivitas Fisik” pada gambar 1 membahas bahaya dan dampak obesitas bagi kesehatan, cara menentukan status gizi dengan IMT serta lingkar perut. Peserta penyuluhan diterangkan tips mencegah obesitas serta pelaksanaan aktivitas fisik yang sebaiknya dilakukan yaitu minimal 30 menit setiap hari atau minimal 150

menit/minggu seperti berjalan kaki minimal 10.000 langkah per hari. Tipe latihan fisik yang dapat dilakukan dengan mudah jalan kaki, naik sepeda, senam pernapasan dan latihan kekuatan dengan frekuensi 3-5 kali seminggu selama 40-60 menit. Materi dan kegiatan penyuluhan dapat dilihat pada gambar 1. (Kemenkes,2020)

Tabel 1 Karakteristik Peserta Penyuluhan

Variabel	Jumlah (%) N = 30	Min; Max
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	16(53.3)	-
Perempuan	14(46.7)	-
Usia	-	20; 60
Berat Badan		47;93
Tinggi Badan		148;183
Aktivitas Fisik		
Kurang	20 (66.7)	-
Moderat	5 (16.6)	-
Tinggi	5(16.7))	-
Rutin Berolahraga		
Rutin	10 (33.3)	-
Tidak	20 (66.7)	-
Status Gizi		
Normal	14(46.7)	-
Berat badan Lebih	6 (20)	-
Obesitas	10 (33,3)	-





Gambar 1 Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian (Sumber: Dokumentasi Penulis, 2023)

Tingkat aktivitas fisik rendah serta tidak rutin berolahraga dapat dikarenakan adanya hambatan pada individu dalam melakukan aktivitas seperti pekerjaan terlalu padat, kurang tidur, stres, nyeri, rasa bosan, kurangnya sarana dalam beraktivitas fisik, banyak memainkan media sosial, mengandalkan gadget dan kondisi cuaca yang kurang baik. Inaktivitas membuat status gizi seseorang dapat masuk ke berat badan lebih dan obesitas. Penyuluhan kesehatan terkait aktivitas fisik dalam mengatur berat badan serta pencegahan obesitas untuk meningkatkan *awareness* masyarakat yang berbasis komunitas. (WHO,2018)

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi “Cegah Obesitas Tingkatkan Aktivitas Fisik” telah dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2023. Kegiatan diikuti 30 peserta dengan rentang usia 20-60 tahun, terdiri 16 peserta laki-laki dan 14 peserta perempuan. Berat badan peserta berkisar 47-93 kg dan tinggi badan 148-183 cm. Tingkat aktivitas fisik peserta penyuluhan adalah 20 peserta dengan tingkat aktivitas fisik kurang dan 5 peserta dengan tingkat aktivitas tinggi. Peserta yang jarang berolahraga dalam 1 minggu sebanyak 20 (66,7%) dan 10 (33,3%) peserta rutin berolahraga. Peserta yang status gizi obesitas sebanyak 10 peserta dan 6 peserta termasuk status gizi berat badan lebih. Kegiatan penyuluhan dan skrining status gizi merupakan upaya agar peserta mengetahui tingkat status gizinya sehingga kegiatan dapat dilakukan berkesinambungan dengan mengukur lingkar perut serta skrining pola makan.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih terhadap Rektor Universitas Tarumanagara beserta jajaran, LPPM Universitas Tarumanagara, pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara beserta jajaran Terima kasih kepada rekan mahasiswa serta peserta atas bantuan dan perhatiannya . Terima kasih kepada panitia SERINA 2023 atas kegiatan SERINA 2023

REFERENSI

- Andriyani FD, Biddle SJ, De Cocker K. (2021) Adolescents' physical activity and sedentary behaviour in Indonesia during the COVID-19 pandemic: a qualitative study of mothers' perspectives. *BMC Public Health*, 21(1), pp. 1–14. doi: 10.1186/s12889-021-11931-1
- Carbone S, Kirkman DL, Garten, R.S, Rodriguez M, Artero EG, Lee DC, Lavie CJ. (2020). Muscular Strength and Cardiovascular Disease: An updated state-of-the-art narrative review. *J. Cardiopulm. Rehabil. Prev.*, 40 (5), 302–309. Diakses dari : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32796492/>
- CDC. (2022) Adult Obesity Facts. Diakses dari <https://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html>
- Gaesser, G.A, Angadi, S.S. (2021). Obesity treatment: Weight loss versus increasing fitness and physical activity for reducing health risks. *iScience* ;24(10):102995. Diakses dari : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34755078/>
- Kemkes (2020). Terapkan anjuran pola aktivitas fisik jika anda obesitas. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/17/terapkan-anjuran-pola-aktivitas-fisik-ini-jika-anda-obesitas>
- Kemkes. (2021). Angka absolut adalah perkiraan kasar berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) (BPS, 2021b) dan Kementerian Kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2021d) <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>
- Kemkes (2021) Cara mengukur obesitas. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/5/berikut-ini-adalah-cara-mengukur-obesitas>
- Mayoral LP, Andrade GM, Mayoral EP, Huerta TH, Canseco SP, Rodal Canales FJ, Cabrera-Fuentes HA, Cruz MM, Pérez Santiago AD, Alpuche JJ, Zenteno E, Ruíz HM, Cruz RM, Jeronimo JH, Perez-Campos E. (2020). Obesity subtypes, related biomarkers & heterogeneity. *Indian J Med Res.* 1(1):11-21. doi: 10.4103/ijmr.IJMR_1768_17
- Pojednic R, D'Arpino E, Halliday I, Bantham A. (2022). The Benefits of Physical Activity for People with Obesity, Independent of Weight Loss: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2022 ;19(9):4981. doi: 10.3390/ijerph19094981
- UNICEF. (2019). Landscape analysis of overweight and obesity in Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/media/15481/file/Landscape%20Analysis%20of%20Overweight%20and%20Obesity%20in%20Indonesia.pdf>
- World Health Organization. (2018) Global Action Plan On Physical Activity 2018-2030 : More Active People For A Healthier World (At A Glance). World Health Organization; 2018. p. 1–8 Diakses dari https://www.google.com/aclk?sa=l&ai=DChcSEwjnq8WmsfH-AhVHOCsKHSlwDWIYABADGgJzZg&sig=AOD64_0ew5Pe37UpecmRJYPLgIGIpMPbhA&q&adurl&ved=2ahUKEwjkkramsH-AhUHTGwGHTx3CTAQ0Qx6BAgHEAE
- World Health Organization. (2021). Indonesia: Obesity rates among adults double over past two decades. <https://www.who.int/indonesia/news/detail/04-03-2021-indonesia-obesity-rates-among-adults-double-over-past-two-decades>
- Zhang X, Cash RE, Bower JK, Focht BC, Paskett ED. (2020). Physical activity and risk of cardiovascular disease by weight status among U.S adults. *PLoS ONE*, 15, e0232893. Diakses dari <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0232893>



Lampiran 4.
Luaran tambahan (dapat lebih dari satu)
On progress

Lampiran V

PENGUKURAN KADAR GULA DARAH DAN PENYULUHAN PENGATURAN KADAR GULA DARAH DI PEJAGALAN JAKARTA BARAT

Suzy Olivia Lantoh, 0325107504, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara

Pendahuluan

Indonesia menempati urutan kelima penderita diabetes terbanyak di dunia di tahun 2021. Kadar gula darah yang jarang diperiksa serta seseorang yang tidak mengetahui jika menderita gejala diabetes melitus dapat berakibat fatal jika terlambat terdiagnosisnya. Diabetes melitus perlu dideteksi sedini mungkin untuk mencegah risiko kematian atau komplikasi yang tidak diinginkan. Deteksi dini diabetes melitus dapat dilakukan pemeriksaan kadar gula darah secara rutin. Pemeriksaan kadar gula darah secara berkala perlu dilaksanakan serta diterapkan sebagai upaya mengontrol kadar gula darah dan deteksi dini diabetes melitus edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya melakukan pemeriksaan diri gula darah dalam tubuh. Berdasarkan uraian di atas tim pengabdian masyarakat FK UNTAR melakukan pemeriksaan kadar gula darah serta edukasi tentang pentingnya pengontrolan kadar gula darah.

Metode

Kegiatan pemeriksaan kadar gula darah dilakukan pada hari Jumat, tanggal 11 Mei 2023 pukul 13.00-16.00 di Pejagalan Jakarta Barat. Mitra kegiatan adalah dewasa muda berusia 20-65 tahun dan dikeluarga terdapat riwayat darah tinggi serta diabetes melitus. Pemeriksaan kadar gula darah sewaktu dilakukan menggunakan glukometer dengan pemeriksaan kadar gula darah kapiler. Peserta diperiksa tekanan darah, berat badan serta tinggi badan. Tim pengabdian mengedukasi terkait pentingnya melakukan pemeriksaan gula darah secara berkala serta pengontrolan kadar gula darah.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Peserta Penyuluhan

Terdapat	Jumlah (N/%)	Merata
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13(77)	-
Perempuan	9(53)	-
Etnis		
-	-	40,48
Berat Badan		
Tinggi Badan	43,74	-
151-167	-	100,00
Kadar Gula Darah Sewaktu (mg/dl)		
Kadar Gula Darah Sewaktu		
Normal	17(83)	-
Tinggi	4(19)	-
Diabetes Berat		
Normal	1(4,8)	-
Pre-diabetes	1(2,2)	-
Diabetes Tipe 2	11(52,8)	-
Normal	1(8,0)	-
Normal kadar Lemak	2(9,5)	-
Tinggi	2(9,5)	-

Kesimpulan

Kegiatan pemeriksaan kadar gula darah serta edukasi kesehatan telah dilakukan pada hari Jumat, tanggal 11 Mei 2023 pukul 13.00-16.00 di Pejagalan Jakarta Barat. Mitra kegiatan sejumlah 21 orang dengan kriteria dewasa muda berusia 20-65 tahun dan dikeluarga terdapat riwayat darah tinggi serta diabetes melitus. Kegiatan pemeriksaan kadar gula darah disertai pengukuran tekanan darah, berat badan dan tinggi badan. Hasil pemeriksaan kadar gula darah sewaktu berkisar 108-468 mg/dl. Peserta dengan kadar gula darah sewaktu normal yaitu 17 peserta (81%) dan tinggi sebesar 4 (9 %). Kegiatan pengabdian masyarakat terkait pengukuran kadar gula darah dapat dikembangkan dengan sasaran pada anak sekolah serta penyuluhan pola makan yang seimbang dan ekosistem, organisasi dalam komunitas berkembang.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada LPPM UNTAR, Peserta PKM serta Pihak yang membantu PKM.

Referensi

- Kemendesa RI. 2021. Pola Hidup Sehat dan Deteksi Dini Bantu Kontrol Gula Darah Pada Penderita Diabetes. <https://sehatnegeriku.kemdes.go.id/baca/umum/20211115/3438559/pola-hidup-sehat-dan-deteksi-dini-bantu-kontrol-gula-darah-pada-penderita-diabetes/>
- Kemendesa RI. 2022. Pentingnya Cek Gula Darah Sejak Dini. <https://pik.kemdes.go.id/news/pentingnya-cek-gula-darah-sejak-dini>
- Kemendesa. 2020. Infodatin 2020 Diabetes Melitus. <https://www.kemdes.go.id/download/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin%202020%20Diabetes%20Melitus.pdf>

PKM

Kontak: suzyo@fk.untar.ac.id