

## SURAT TUGAS

Nomor: 23-R/UNTAR/Pengabdian/VIII/2023

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 : PENYULUHAN PENTINGNYA AKTIVITAS FISIK DALAM PENCEGAHAN KELEBIHAN BERAT BADAN PADA DEWASA MUDA  
Mitra : Kembangan  
Periode : 10 Mei 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

23 Agustus 2023

Rektor



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

Print Security : c1f055fc5fb5a6b774bccd6f74535d7b

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 REGULER  
PERIODE I TAHUN ANGGARAN 2023  
NOMOR: 0180-Int-KLPPM/UNTAR/IV/2023**

Pada hari ini Rabu tanggal 05 bulan April 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/NIDK : 03251075004  
Jabatan : Dosen Tetap  
Bertindak untuk diri sendiri dan atas nama anggota pelaksana pengabdian:  
a. Nama dan NIM : Aydhing Nathasya Jap [405190041]  
b. Nama dan NIM : Yonathan Julian Haryanto [405190208]  
selanjutnya disebut **Pihak Kedua**

**Pihak Pertama** dan **Pihak Kedua** sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat Skema Reguler Periode I Tahun 2023 Nomor : 0180-Int-KLPPM/UNTAR/IV/2023 sebagai berikut:

**Pasal 1**

- (1). **Pihak Pertama** menugaskan **Pihak Kedua** untuk melaksanakan Pengabdian "**Penyuluhan Pentingnya Aktivitas Fisik Dalam Pencegahan Kelebihan Berat Badan Pada Dewasa Muda**"
- (2). Besaran biaya yang diberikan kepada **Pihak Kedua** sebesar Rp 7.000.000,- (Tujuh 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

**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<br>Dalam Pencegahan Kelebihan Berat Badan<br>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                 |   |
| Biaya yang disetujui LPPM      | : Rp 7.000.000, -   |

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
<b>Luaran Wajib</b>		
1	Publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN atau	sudah submit
<b>Luaran Tambahan (boleh ada)</b>		
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  $\geq 24$  : 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
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	16(53.3)	-
Perempuan	14(46.7)	-
<b>Usia</b>	-	20; 60
<b>Berat Badan</b>		47;93
<b>Tinggi Badan</b>		148;183
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Kurang	20 (66.7)	-
Moderat	5 (16.6)	-
Tinggi	5(16.7)	-
<b>Rutin Berolahraga</b>		
Rutin	10 (33.3)	-
Tidak	20 (66.7)	-
<b>Status Gizi</b>		
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/>
- Kemendes. (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>
- Kemendes (2021) Cara mengukur obesitas. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/5/berikut-ini-adalah-cara-mengukur-obesitas>
- Kemendes (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>



**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara



**UNTAR untuk INDONESIA**

No: 0180-Int-KLPPM/UNTAR/IV/2023

# SERTIFIKAT

DIBERIKAN KEPADA

**dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed**

sebagai

**KETUA TIM**

Program Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) Universitas Tarumanagara  
Skema Reguler, dengan judul:

**Penyuluhan Pentingnya Aktivitas Fisik Dalam Pencegahan  
Kelebihan Berat Badan Pada Dewasa Muda**

yang telah dilaksanakan pada  
**Januari – Juni 2023**

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat



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