

SURAT TUGAS

Nomor: 64-R/UNTAR/Pengabdian/IX/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	:	Edukasi Penerapan Pola hidup Sehat dan Rajin Aktivitas Fisik Dikalangan Usia Muda Jakarta Barat
Mitra	:	Pejagalan
Periode	:	25 Mei 2024
URL Repository	:	file:///D:/BKD%202024/BKD%20agustus/bid%20pengabdian/085-Laporan%20Akhir%20pkm%20100%20dr%20susy%20%202024%20olahrag%20sehat_signedLPPM%20(1).pdf

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

07 September 2024

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : e9e53949a108d3aabdceec0a929138932

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

Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440
P: 021 - 5695 8744 (Humas)
E: humas@untar.ac.id

     [Untar Jakarta](#)

 untar.ac.id

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**



**Edukasi Penerapan Pola hidup Sehat dan Rajin Aktivitas Fisik Dikalangan
Usia Muda Jakarta Barat**

Disusun oleh :

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

Anggota:

Anthony Jason Raharjo (405210018)

Laura Evangelia (405210089)

Muhammad DzakwanDwiPutra (405210105)

**PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA JAKARTA
Tahun 2024**

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Periode 2 / Tahun 2023

Nomor: PKM100Plus-2024-1-085-SPK-KLPPM/UNTAR/V/2024

- | | | | |
|----|-----------------------------|---|---|
| 1. | Judul | : | Edukasi Penerapan Pola hidup Sehat dan Rajin Aktivitas Fisik Dikalangan Usia Muda Jakarta Barat |
| 2. | Nama Mitra PKM | : | |
| 3. | Ketua Tim Pengusul | : | |
| | a. Nama dan gelar | : | dr Susy Olivia, M.Biomed |
| | b. NIK/NIDN | : | 10401003/0325107504 |
| | c. Jabatan/gol. | : | Dosen tetap |
| | d. Program studi | : | Sarjana Kedokteran |
| | e. Fakultas | : | Fakultas Kedokteran |
| | f. Bidang keahlian | : | Fisiologi |
| | g. Alamat kantor | : | Bagian Faal, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara; email: susyo@fk.untar.ac.id |
| | h. Nomor HP/Telepon | : | 0818813286 |
| 4. | Anggota Tim PKM (Dosen) | : | |
| | a. Jumlah anggota | : | Dosen - orang |
| 5. | Anggota Tim PKM (Mahasiswa) | : | |
| | a. Nama mahasiswa dan NIM | : | Anthony Jason Raharjo (405210018)
Laura Evangelia (405210089)
Muhammad DzakwanDwiPutra (405210105) |
| 6. | Lokasi Kegiatan Mitra | : | |
| | a. Wilayah mitra | : | Dewasa Muda Jakarta Barat |
| | b. Kabupaten/Kota | : | Pejagalan, Cengkareng, Jakarta Barat |
| | c. Provinsi | : | DKI Jakarta |
| | d. Jarak PT ke lokasi mitra | : | 5-10 km |
| 7. | Luaran yang dihasilkan | : | HKI |
| 8. | Jangka Waktu Pelaksanaan | : | Januari-Juli/ Juni-Desember |
| 9. | Biaya Total | : | |
| | a. Biaya yang diusulkan | : | Rp. 3.000.000- |

Jakarta, 22 Juli 2024

Menyetujui
Ketua LPPM

Ketua Tim Pengusul



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCEJ
NIK: 10381047

Dr. Susy Olivia, M.Biomed
(NIK: 10401003/0325107504)

Daftar Isi

<u>HALAMAN PENGESAHAN</u>	ii
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	1
<u>1.1 Analisis Situasi</u>	1
<u>1.2. Permasalahan Mitra</u>	3
<u>BAB II PELAKSANAAN</u>	4
<u>BAB 3 KESIMPULAN DAN SARAN</u>	10
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	11
<u>LAMPIRAN</u>	12

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Berdasarkan data World Health Organization 23% orang yang usianya diatas 18 tahun tergolong pada gaya hidup sedentary yaitu jarang melakukan aktivitas fisik. Riset Kesehatan Dasar mencatat sebanyak 33,5% orang yang usianya diatas 10 tahun tidak melakukan aktivitas fisik secara adekuat dan dewasa muda yang rutin berolahraga hanya sebesar 35,7% dan data tersebut mewakili sepertiga dari penduduk Indonesia. (Andriyani,2020), (Kemenkes ,2018)

Masyarakat Indonesia masih relatif kurang terlibat dalam aktivitas olahraga sehingga meningkatnya obesitas pada dewasa muda. Ketidakaktifan fisik merupakan faktor risiko utama keempat penyebab kematian global. (Unicef,2019), (Unicef,2022) , (NCD,2017)

Kurangnya tingkat aktivitas fisik dapat disebabkan penurunan penggunaan transportasi aktif seperti berjalan kaki dan bersepeda. Sebagian dewasa muda malas melakukan jalan kaki dalam kesehariannya, dalam kesehariannya mereka menggunakan transportasi kendaraan bermotor dan inaktivitas semakin meningkat dikalangan dewasa muda . (Kemenkes,2023), (Niswah,2021)

Perilaku sedentari terjadi pada dewasa muda didaerah. Aktivitas kesehariannya banyak diisi dengan kegiatan berbaring atau duduk dalam waktu lama untuk bermain game, sosial media. Mereka jarang berjalan kaki karena sebagian besar untuk beraktivitas menggunakan kendaraan walaupun jaraknya dekat. Perubahan pola kebiasaan dirumah maupun transportasi berakibat seseorang malas bergerak sehingga terciptalah pola gaya hidup menetap. (Kemenkes,2023),

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.

BAB II

PELAKSANAAN

2.1 Target

Sasaran pada kegiatan ini ditujukan pada warga sekitar daerah pejalagan Jakarta Barat. Berdasarkan survei penduduk daerah pejalagan termasuk kawasan padat penduduk

2.2 Luaran Kegiatan

No.	Jenis Luaran	Keterangan
Luaran Wajib		
	Hak Kekayaan Intelektual (HKI)	Sertifikat

2.3. METODE PELAKSANAAN

2.3.1 Bentuk Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan adalah edukasi langsung terkait IMT, tingkat aktivitas fisik, pentingnya jalan kaki dan aktivitas fisik. Sasaran kegiatan edukasi 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 25 Mei 2024 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, peran jalan kaki dan tetap aktif untuk pencegahan obesitas.

BAB 3

KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi kesehatan dalam pola hidup sehat terkait aktivitas fisik berlangsung dengan baik. Kegiatan dapat dilakukan secara regular untuk pemantauan status gizi, pola gaya hidup serta pola makan dan pola tidur

Saran

1. Dampak gaya hidup yang kurang gerak berdampak buruk terhadap kesehatan dan perlu perbaikan terkait gaya hidup serta inaktivitas fisik merupakan faktor risiko obesitas.

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/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VlRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet Obesitas Kit Informasi Obesitas.pdf](https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VlRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet%20Obesitas%20Kit%20Informasi%20Obesitas.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. Sedentari behavior vs aktifitas fisik https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2663/sedentari-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.
- 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>

LAMPIRAN

1. Surat Tugas



UNTAR untuk INDONESIA

PERJANJIAN

PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

PROGRAM PKM100 PLUS 2024 – Periode 1

Nomor: PKM100Plus-2024-1-085-SPK-KLPPM/UNTAR/V/2024

1. Pada hari Senin tanggal 20 bulan Mei Tahun 2024, yang bertanda tangan di bawah ini:

I Nama : Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE.
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Tarumanagara

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Pertama**.

II Nama : dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed
NIDN/NIDK : 0325107504
Fakultas : Fakultas Kedokteran

Bertindak untuk diri sendiri dan Anggota Tim Pengusul:

1. Nama : Anthony Jason Raharjo
NIM : 405210018
2. Nama : Laura Evangelia
NIM : 405210089
3. Nama : Muhammad Dzakwan Dwi Putra
NIM : 405210105

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Kedua**.

2. Pihak Pertama menugaskan Pihak Kedua untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat atas nama Universitas Tarumanagara dengan:
Judul kegiatan : Edukasi Penerapan Pola hidup Sehat dan Rajin Aktivitas Fisik Dikalangan Usia Muda Jakarta Barat
Nama mitra : Intan
Tanggal kegiatan : 25 Mei 2024
dengan biaya Rp3,000,000 (Tiga Juta Rupiah) dibebankan kepada anggaran Universitas Tarumanagara.
3. Lingkup pekerjaan dalam tugas ini adalah kegiatan sesuai dengan yang tertera dalam usulan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang diajukan oleh Pihak Kedua, dan telah disetujui oleh Pihak Pertama yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam surat tugas ini.
4. Pihak Kedua wajib menyerahkan laporan kegiatan dan luaran kegiatan selambat-lambatnya tanggal 31 Juli 2024, sesuai prosedur dan peraturan yang berlaku dengan format sesuai ketentuan.

Pihak Pertama

Pihak Kedua



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

dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed

Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440
P. 021 : 5695 8744 (kampus)
E: humas@untar.ac.id



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

2. Materi

AYO HIDUP SEHAT JANGAN MALAS BERGERAK

- ☐ Ayo Ubah Kebiasaan Malas gerak
- ☐ Lakukan peregangan saat sibuk
- ☐ Ayo lakukan senam ringan

Ayo Bergerak Agar :

- Tidak Stress dan emosional
- Membakar kalori mencegah obesitas
- Wajah dan tubuh lebih segar
- Meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh

Tetap semangat, jadikan hidup kita lebih sehat dan bermanfaat

https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/959/efek-jangka-panjang-malas-gerak-bagi-kesehatan

