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 penandatangan 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	**Pihak Kedua**
Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE	dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed

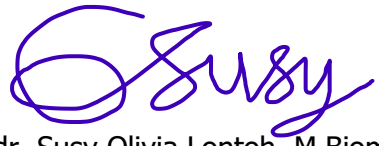
RENCANA PENGGUNAAN BIAYA
(Rp)

Rencana Penggunaan Biaya	Jumlah
Pelaksanaan Kegiatan	Rp 8.000.000,-

REKAPITULASI RENCANA PENGGUNAAN BIAYA
(Rp)

NO	POS ANGGARAN	TAHAP I (50 %)	TAHAP II (50 %)	JUMLAH
1	Pelaksanaan Kegiatan	Rp 4.000.000,-	Rp 4.000.000,-	Rp 8.000.000,-
	Jumlah	Rp 4.000.000,-	Rp 4.000.000,-	Rp 8.000.000,-

Jakarta, 22 September 2023
Pelaksana PKM



dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed

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
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

Ketua Pelaksana

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

NIDN/NIK: 0323085501/10381047

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 alas an faktor lingkungan kurang memadai untuk berjalan kaki, keamanan serta malas karena sudah lelah bekerja dalam kesehariannya.*Tingkat sedentary behavior* ini dapat dikelompokan menjadi gaya hidup orang yang malas/jarang sekali menggerakkan tubuhnya. *Sedentary behavior* dikelompokkan menjadi 3 berdasar lamanya yaitu: s*edentary behavior* rendah (dilakukan kurang dari 2 jam), s*edentary behavior* sedang (dilakukan selama 2 -5 jam), s*edentary 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 didaerah 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 terakit 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. Rerata 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 keterkaian topik dengan Peta Jalan PKM yang ada di Rencana 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 sktivitas fisik. (Ferari,2022) 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. (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 s*edentary behavior* banyak terjadi didaerah 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 dirumah 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 alas an faktor lingkungan kurang memadai untuk berjalan kaki, keamanan serta malas karena sudah lelah bekerja dalam kesehariannya.*Tingkat sedentary behavior* ini dapat dikelompokan menjadi gaya hidup orang yang malas/jarang sekali menggerakkan tubuhnya. *Sedentary behavior* dikelompokkan menjadi 3 berdasar lamanya yaitu: s*edentary behavior* rendah (dilakukan kurang dari 2 jam), s*edentary behavior* sedang (dilakukan selama 2 -5 jam), s*edentary 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 keterkaian 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

No.	Jenis Luaran	Keterangan
Luaran Wajib		
1	Publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN atau	-
2	Prosiding dalam temu ilmiah	Publikasi
Luaran Tambahan (wajib ada)		
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	-

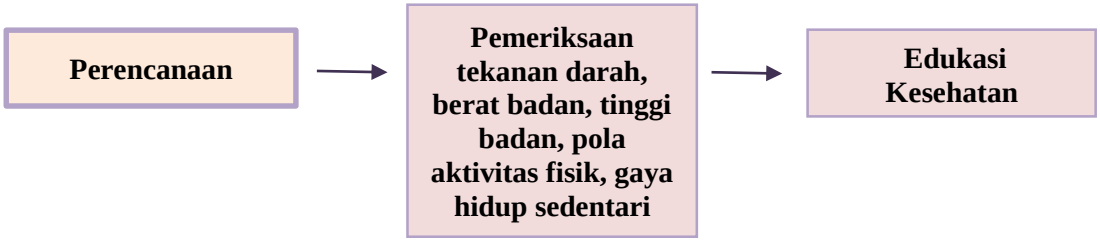
BAB 3
METODE PELAKSANAAN

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



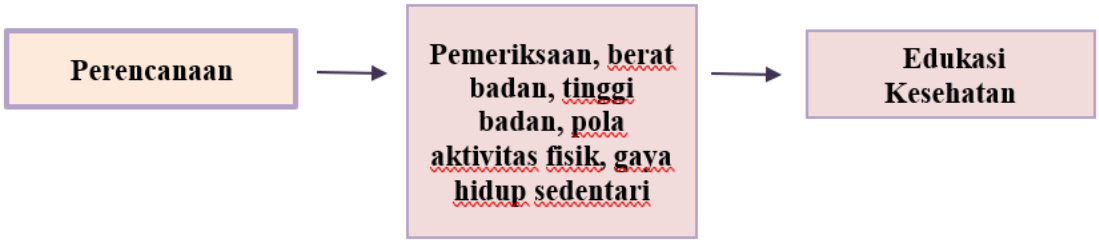
3. Partisipasi Mitra dalam Kegiatan PKM

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 terakit 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

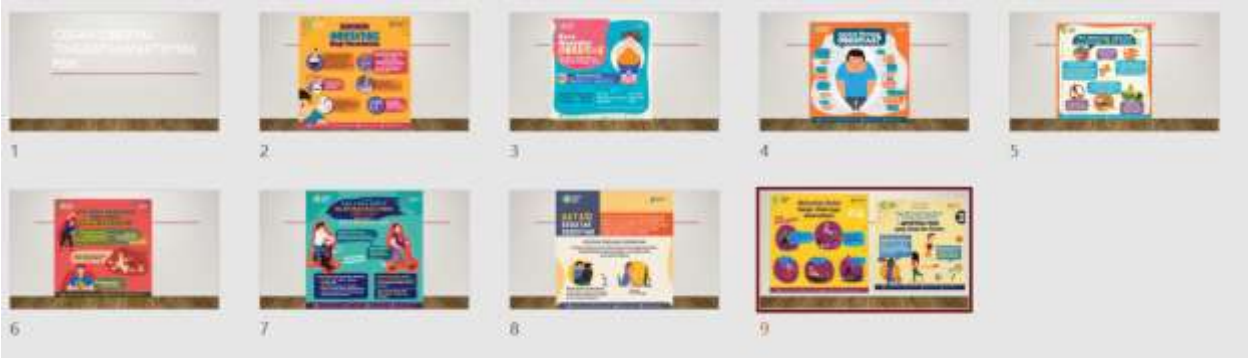
Tabel 1. Data Pengabdian

Variabel	**Proporsi (%) N = 26**	**Mean**	**Median Min - Maks**
Jenis kelamin			
Laki-laki	7 (26,9)		
Perempuan	19 (73,1)		
Usia (tahun)		27,3	24 (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 menonton dan menggunakan sosial media serta komputer (selain aktivitas kerja atau belajar)	6 (23,1)		
1-3 jam	9 (34,6)		
4-7 jam	11 (42,3)		
> 7 jam			

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 nenggunakan indeks massa tubuh berdasarkan kriteria dari WHO Asia Pasifik:IMT kurang : IMT ≤ 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 dikelompokan 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 sktivitas 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. Rerata 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 regular untuk pemantauan status gizi, pola haya hidu serta pola makan dan pola tidur.

DAFTAR PUSTAKA

Andriyani FD, Biddle SJH, Arovah NI, Cocker K. 2020. Physical Activity and Sedentari 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

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.

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-

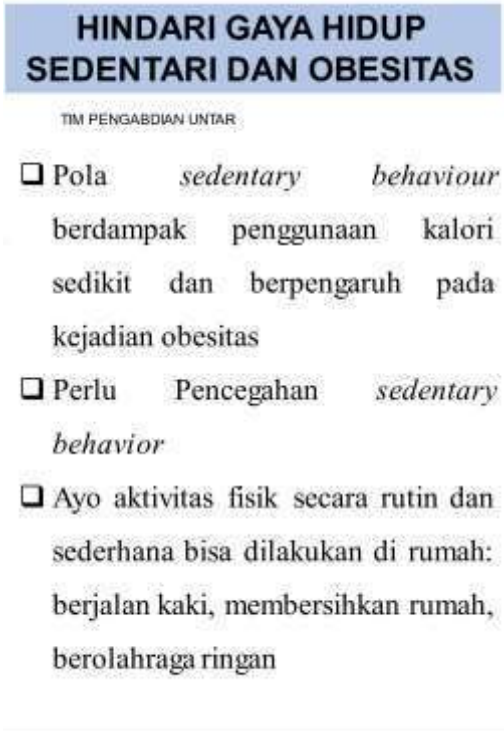
double-over-past-two-decades

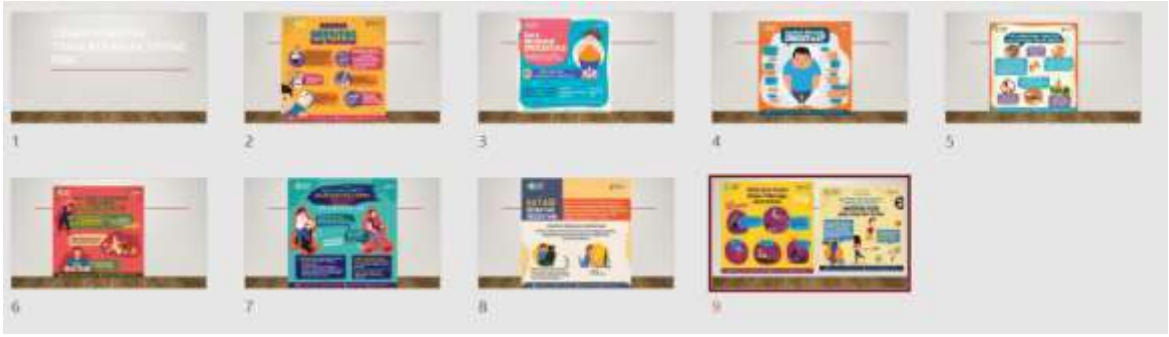
UNICEF. 2022. Analisis lanskap kelebihan berat badan & obesitas di Indonesia. https://www.unicef.org/indonesia/media/15581/file/Analisis%20Lanskap%20Kelebihan%20Berat%20Badan%20dan%20Obesitas%20di%20Indonesia.pdf

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

Lampiran I





Lampiran II dan III

ABDIMAS

SERINA

UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS DENGAN SKRINING IMT DAN GAYA HIDUP SEDENTARI DEWASA MUDA DI PEKOJAN JAKARTA BARAT

Susy Olivia Lontoh[1], Muhammad Dzakwan Dwi Putra[4] ,Muhammad Naufal Razaan[5]

[1] Fisiologi, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara,Jakarta
Email:susyo@fk.untar.ac.id
Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas KedokteranUniversitas Tarumanagara, Jakarta
Surel: muhammad.405210105@stu.untar.ac.id
Program Studi Sarjana Kedokteran,Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta
Surel: razaannaufal24@gmail.com

ABSTRACT, 10 pt

Obesity and a sedentary lifestyle are health challenges in Indonesian society. Sedentary behavior often occurs in urban areas, especially young adults. The impact of a sedentary lifestyle has a negative impact on health and requires lifestyle improvements and physical inactivity is a risk factor for obesity. The aim of this activity is to increase awareness to prevent obesity and sedentary behavior among educational participants. The method of implementing the activity is screening for blood pressure, BMI, physical activity level and direct education regarding BMI results, physical activity level, the importance of walking and physical activity. The targets of health education activities related to obesity and physical activity are young adults in the Pekojan area, West Jakarta. Educational activities to increase awareness to prevent obesity and sedentary behavior were held on Friday 10 November 2023 at 15.00-18.30. The results of the service activities were attended by 26 participants with 7 male participants and 19 female participants. The average age of service participants is 27.3 years. Based on BMI criteria, there were 20 participants with overweight and obese nutritional status. There were 9 participants who regularly exercised and had light activities and 17 did not regularly exercise and had light activities. To measure the sedentary lifestyle, 11 participants can see how long they sit in a day to watch and use social media and computers (in addition to work or study activities) > 7 hours, so the lifestyle of most of the participants is high sedentary.

Keywords: Obesity, sedentary lifestyle, physical activity

ABSTRAK

Obesitas serta pola hidup sedentari menjadi tantangan kesehatan di masyarakat Indonesia. Perilaku sedentari banyak terjadi didaerah 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 terakit 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. Rerata 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, pola hidup sedentari, aktivitas fisik

1. PENDAHULUAN

Obesitas menjadi tantangan kesehatan di masyarakat Indonesia karena obesitas telah meningkat di Indonesia pada dewasa muda yaitu 1 dari 3 orang dewasa mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Obesitas yang tidak dikendalikan berdampak seseorang berisiko menderita penyakit tidak menular dan psikososial. (Kemenkes RI,2018), (Unicef, 2021), (WHO,2018)

Tingginya kasus obesitas pada dewasa muda dapat disebabkan faktor gaya hidup yang tidak banyak bergerak (sedentari life style). Ketidakaktifan fisik merupakan faktor risiko utama keempat penyebab kematian global. Tingkat aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan pola hidup sedentari lifestyle atau perilaku menetap. (WHO,2020) (Unicef,2022)

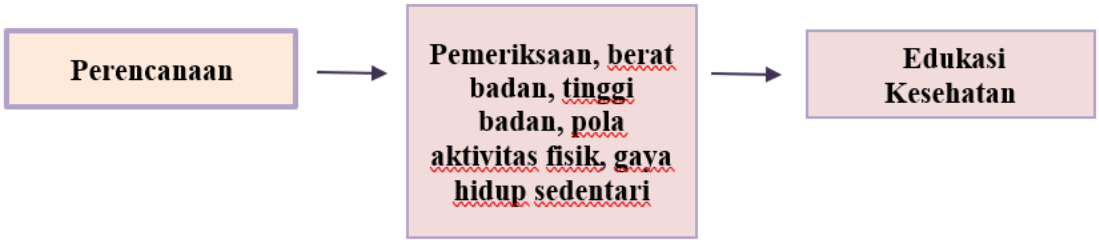
Perilaku sedentari atau *sedentary behavior* banyak terjadi didaerah perkotaan terutama dewasa muda. Kesehariannya individu lebih sering melakukan kegiatan berbaring atau duduk dalam waktu lama untuk bermain game atau sosial media. Mereka jarang melakukan aktivitas jalan kaki karena sebagian besar untuk beraktivitas menggunakan kendaraan atau transportasi online walaupun jaraknya dekat. Perubahan pola kebiasaan dirumah maupun transportasi mendorong seseorang malas bergerak dan berolahraga. (Kemenkes, 2023) Perilaku menetap terus meningkat dikalangan dewasa muda saat ini dan dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti obesitas, hipertensi dan dislipidemia. (Kemenkes RI, 2023), (NCD,2017)

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 dan berolahraga, dengan alasan faktor lingkungan kurang memadai untuk berjalan kaki, keamanan serta malas karena sudah lelah bekerja dalam kesehariannya

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra kegiatan maka tim pengabdian perlu melakukan strategi perubahan perilaku gaya hidup untuk 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 serta inaktivitas fisik merupakan faktor risiko obesitas. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kesadaran untuk mencegah obesitas serta perilaku sedentari pada peserta edukasi. Kegiatan edukasi yang dilakukan adalah terkait pentingnya jalan kaki, aktivitas fisik, skrining IMT dan skrining gaya hidup menetap pada peserta kegiatan pengabdian.

2. METODE PELAKSANAAN

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 terakit 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

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data Pengabdian

Variabel	Proporsi (%) N = 26	Mean	Median Min - Maks
Jenis kelamin			
Laki-laki	7 (26,9)		
Perempuan	19 (73,1)		
Usia (tahun)		27,3	24 (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 menonton dan menggunakan sosial media serta komputer (selain 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 nenggunakan indeks massa tubuh berdasarkan kriteria dari WHO Asia Pasifik:IMT kurang : IMT ≤ 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 dikelompokan 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 sktivitas 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),

5. 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. Rerata 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 regular untuk pemantauan status gizi, pola haya hidu serta pola makan dan pola tidur.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Rektor Universitas Tarumanagara beserta jajaran, LPPM Universitas Tarumanagara, pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara beserta jajaran. Terima kasih kepada rekan dosen , mahasiswa serta peserta atas keterlibatan membantu pelaksanaan kegiatan edukasi. Terima kasih kepada panitia SERINA 2023 atas kesempatan untuk berpatisipasi pada kegiatan SERINA 2023.

REFERENSI

Andriyani FD, Biddle SJH, Arovah NI, Cocker K. 2020. Physical Activity and Sedentari 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

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.

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

Lampiran IV :

REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka pelindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan	:	EC002023108880, 10 November 2023
Pencipta		
Nama	:	**Susy Olivia**
Alamat	:	Jelambar Baru IV/9 Jakarta Barat , Grogol Petamburan, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11460
Kewarganegaraan	:	Indonesia
Pemegang Hak Cipta		
Nama	:	**Susy Olivia**
Alamat	:	Jelambar Baru IV/9 Jakarta Barat , Grogol Petamburan, Jakarta Barat, Dki Jakarta 11460
Kewarganegaraan	:	Indonesia
Jenis Ciptaan	:	**Poster**
Judul Ciptaan	:	**HINDARI GAYA HIDUP SEDENTARI DAN OBESITAS**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia	:	10 November 2023, di Jakarta Barat
Jangka waktu pelindungan	:	Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya
Nomor pencatatan	:	000541835

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Penciptaan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP. 196412081991031002

Disclaimer:
Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.