

**PERJANJIAN PELAKSANAAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
SKEMA PORTOFOLIO
PERIODE II TAHUN ANGGARAN 2022
NOMOR : 1294-Int-KLPPM/UNTAR/IX/2022**

Pada hari ini Senin tanggal 19 bulan September tahun 2022 yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama : Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D.
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440
selanjutnya disebut **Pihak Pertama**
2. Nama : dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed
Jabatan : Dosen Tetap
Fakultas : Kedokteran
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440
selanjutnya disebut **Pihak Kedua**

Pihak Pertama dan **Pihak Kedua** sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai berikut:

Pasal 1

- (1). **Pihak Pertama** menugaskan **Pihak Kedua** untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat atas nama Universitas Tarumanagara dengan judul "**Pentingnya Pengaturan Berat Badan pada Dewasa Muda Melalui Edukasi latihan olahraga**"
- (2). Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) dilaksanakan berdasarkan perjanjian ini dan Perjanjian Luaran Tambahan PKM.
- (3). Perjanjian Luaran Tambahan PKM pembiayaannya diatur tersendiri.

Pasal 2

- (1). Biaya pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud Pasal 1 di atas dibebankan kepada **Pihak Pertama** melalui anggaran Universitas Tarumanagara.
- (2). Besaran biaya pelaksanaan yang diberikan kepada **Pihak Kedua** sebesar Rp 6.000.000,- (enam juta rupiah), diberikan dalam 2 (dua) tahap masing-masing sebesar 50%.
- (3). Pencairan biaya pelaksanaan Tahap I akan diberikan setelah penandatanganan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (4). Pencairan biaya pelaksanaan Tahap II akan diberikan setelah **Pihak Kedua** melaksanakan pengabdian kepada masyarakat, mengumpulkan laporan akhir, *logbook*, laporan pertanggungjawaban keuangan dan luaran wajib.
- (5). Rincian biaya pelaksanaan sebagaimana dimaksud dalam ayat (3)

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

Pasal 3

- (1). Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat akan dilakukan oleh **Pihak Kedua** sesuai dengan proposal yang telah disetujui dan mendapatkan pembiayaan dari **Pihak Pertama**.
- (2). Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) dilakukan dalam Periode II, terhitung sejak **Juli – Desember 2022**

Pasal 4

- (1). **Pihak Pertama** mengadakan kegiatan monitoring dan evaluasi terhadap pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh **Pihak Kedua**.
- (2). **Pihak Kedua** diwajibkan mengikuti kegiatan monitoring dan evaluasi sesuai dengan jadwal yang ditetapkan oleh **Pihak Pertama**.
- (3). Sebelum pelaksanaan monitoring dan evaluasi, **Pihak Kedua** wajib mengisi lembar monitoring dan evaluasi serta melampirkan laporan kemajuan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dan *logbook*.
- (4). Laporan Kemajuan disusun oleh **Pihak Kedua** sesuai dengan Panduan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah ditetapkan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (5). Lembar monitoring dan evaluasi, laporan kemajuan dan *logbook* diserahkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat sesuai dengan batas waktu yang ditetapkan.

Pasal 5

- (1). **Pihak Kedua** wajib mengumpulkan Laporan Akhir, *Logbook*, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan luaran wajib.
- (2). Laporan Akhir disusun oleh **Pihak Kedua** sesuai dengan Panduan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah ditetapkan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (3). *Logbook* yang dikumpulkan memuat secara rinci tahapan kegiatan yang telah dilakukan oleh **Pihak Kedua** dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat
- (4). Laporan Pertanggungjawaban yang dikumpulkan **Pihak Kedua** memuat secara rinci penggunaan biaya pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat yang disertai dengan bukti-bukti.
- (5). Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat yang dikumpulkan kepada **Pihak Kedua** berupa luaran wajib dan luaran tambahan.
- (6). **Luaran wajib** hasil Pengabdian Kepada Masyarakat berupa artikel ilmiah yang dipublikasikan di **Senapenmas 2022, Serina Untar V 2022, jurnal ber-ISSN atau prosiding nasional/internasional**.
- (7). Selain luaran wajib sebagaimana disebutkan pada ayat (6) di atas, **Pihak Kedua** wajib membuat poster untuk kegiatan *Research Week*.
- (8). Draft luaran wajib dibawa pada saat dilaksanakan Monitoring dan Evaluasi (*Monev*) PKM.
- (9). Batas waktu pengumpulan Laporan Akhir, *Logbook*, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan luaran adalah **Desember 2022**

Pasal 6

- (1). Apabila **Pihak Kedua** tidak mengumpulkan Laporan Akhir, *Logbook*, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan Luaran sesuai dengan batas akhir yang disepakati, maka **Pihak Pertama** akan memberikan sanksi.
- (2). Sanksi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) proposal pengabdian kepada masyarakat pada periode berikutnya tidak akan diproses untuk mendapatkan pendanaan pembiayaan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Pasal 7

- (1). Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, **Pihak Kedua** dibantu oleh Asisten Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat yang identitasnya sebagai berikut:
 - a. Aydhing Nathasya Jap/405190041/Fakultas Kedokteran
 - b. Yonathan Julian Haryanto/405190208/Fakultas Kedokteran
- (2). Pelaksanaan asistensi sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) ditetapkan lebih lanjut dalam Surat tugas yang diterbitkan oleh **Pihak Pertama**.

Pasal 8

- (1). Apabila terjadi perselisihan menyangkut pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini, kedua belah pihak sepakat untuk menyelesaikannya secara musyawarah.
- (2). Dalam hal musyawarah sebagaimana dimaksud pada ayat (1) tidak tercapai, keputusan diserahkan kepada Pimpinan Universitas Tarumanagara.
- (3). Keputusan sebagaimana dimaksud dalam pasal ini bersifat final dan mengikat.

Demikian Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dibuat dengan sebenar-benarnya pada hari, tanggal dan bulan tersebut diatas dalam rangka 3 (tiga), yang masing-masing mempunyai kekuatan hukum yang sama.

Pihak Pertama



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D.

Pihak Kedua

dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed

**RENCANA PENGGUNAAN BIAYA
(Rp)**

Rencana Penggunaan Biaya	Jumlah
Pelaksanaan Kegiatan	Rp 6.000.000,-

**REKAPITULASI RENCANA PENGGUNAAN BIAYA
(Rp)**

NO	POS ANGGARAN	TAHAP I (50 %)	TAHAP II (50 %)	JUMLAH
1	Pelaksanaan Kegiatan	Rp 3.000.000,-	Rp 3.000.000,-	Rp 6.000.000,-
	Jumlah	Rp 3.000.000,-	Rp 3.000.000,-	Rp 6.000.000,-

Jakarta, 19 September 2022
Pelaksana PKM



dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed

**PERJANJIAN PELAKSANAAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT LUARAN TAMBAHAN
SKEMA PORTOFOLIO
PERIODE II TAHUN ANGGARAN 2022
NOMOR : 1295-Int-KLPPM/UNTAR/IX/2022**

Pada hari ini Senin tanggal 19 bulan September tahun 2022 yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama : Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D.
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440
selanjutnya disebut **Pihak Pertama**
2. Nama : dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed
Jabatan : Dosen Tetap
Fakultas : Kedokteran
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440
selanjutnya disebut **Pihak Kedua**

Pihak Pertama dan **Pihak Kedua** sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat Luaran Tambahan sebagai berikut:

Pasal 1

- (1). Perjanjian Luaran Tambahan Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat selanjutnya disebut Perjanjian Luaran Tambahan.
- (2). Perjanjian ini dibuat untuk memastikan luaran tambahan dapat tercapai dan diselesaikan dengan baik.
- (3). Besaran biaya pelaksanaan Luaran Tambahan dalam perjanjian ini adalah sebesar **Rp 3.000.000** (tiga juta rupiah).
- (4). Biaya pelaksanaan sesuai ayat (3) akan diberikan, jika luaran tambahan telah dihasilkan dan diserahkan ke LPPM.
- (5). Biaya pelaksanaan sebagaimana dimaksud pada ayat (3) terlampir dalam Lampiran Rencana Penggunaan Biaya Luaran Lambahan yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam perjanjian ini.

Pasal 2

- (1). **Luaran tambahan** hasil Pengabdian Kepada Masyarakat berupa publikasi di media massa, HKI, dan luaran lainnya (Teknologi Tepat Guna, Model, Purwarupa (*prototype*), Karya Desain/Seni/Kriya/Bangunan dan Arsitektur), Produk Terstandarisasi, Produk Tersertifikasi, Buku ISBN.
- (2) Pihak Kedua wajib menyelesaikan luaran tambahan sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) di atas.

Pasal 3

- (1). Apabila **Pihak Kedua** tidak mengumpulkan Luaran Tambahan sesuai dengan batas akhir yang disepakati, maka **Pihak Pertama** akan memberikan sanksi.

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). Sanksi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) proposal pengabdian kepada masyarakat pada periode berikutnya tidak akan diproses untuk mendapatkan pendanaan pembiayaan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Pasal 4

- (1). Apabila terjadi perselisihan menyangkut pelaksanaan perjanjian ini, kedua belah pihak sepakat untuk menyelesaikannya secara musyawarah.
- (2). Dalam hal musyawarah sebagaimana dimaksud pada ayat (1) tidak tercapai, keputusan diserahkan kepada Pimpinan Universitas Tarumanagara.
- (3). Keputusan sebagaimana dimaksud dalam pasal ini bersifat final dan mengikat.

Demikian Perjanjian Luaran Tambahan Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dibuat dengan sebenar-benarnya pada hari, tanggal dan bulan tersebut diatas dalam rangka 3 (tiga), yang masing-masing mempunyai kekuatan hukum yang sama.

Pihak Pertama



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D.

Pihak Kedua

dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed

**RENCANA PENGGUNAAN BIAYA
(Rp)**

Rencana Penggunaan Biaya	Jumlah
Biaya Pelaksanaan Luaran Tambahan	Rp 3.000.000,-

**REKAPITULASI RENCANA PENGGUNAAN BIAYA
(Rp)**

NO	POS ANGGARAN	TAHAP I	TAHAP II	JUMLAH
1	Pelaksanaan Kegiatan	Rp 1.000.000,-	Rp 2.000.000,-	Rp 3.000.000,-
	Jumlah	Rp 1.000.000,-	Rp 2.000.000,-	Rp 3.000.000,-

Jakarta, 19 September 2022
Ketua Pelaksana



dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed

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



PENTINGNYA PENGATURAN BERAT BADAN PADA DEWASA MUDA MELALUI
EDUKASI LATIHAN OLAHRAGA

Disusun oleh :

Ketua Tim

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

Anggota:

Yonathan Julian Haryanto (405190208)

Aydhing Nathasya Jap (405190041)

PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2022

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
SKEMA PORTOFOLIO
Periode 2 / Tahun 2022

1. Judul : Pentingnya Pengaturan Berat Badan pada Dewasa Muda Melalui Edukasi latihan olahraga
2. Nama Mitra : Warga Kelurahan Tomang
3. Nama Tim Pengusul
 - a. Nama dan gelar : dr. Susy Olivia Lontoh, M. Biomed
 - b. NIDN/NIK : 10401003/0325107504
 - 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 : susy@fk.untar.ac.id
4. Anggota Tim PKM (Mahasiswa)
 - a. Jumlah Anggota : 2 orang
 - b. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Yonathan Julian Haryanto (405190208)
 - c. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Aydhing Nathasya Jap (405190041)
5. Lokasi Kegiatan Mitra
 - a. Wilayah mitra : Tomang
 - b. Kabupaten/kota : Jakarta Barat
 - c. Provinsi : DKI Jakarta
6. Metode Pelaksanaan : Daring
7. Luaran yang dihasilkan : Publikasi dan Hak Cipta
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Agustus-Desember 2022
9. Biaya Total : Rp 9.000.000, -
Biaya yang diusulkan

Menyetujui,
Ketua LPPM



Ir. Jap Tji Beng, MMSA, M.Ps., Ph.D.
NIDN/NIK: 0323085501/10381047

Jakarta, 5 Desember 2022

Ketua Pelaksana

dr. Susy Olivia Lontoh, M. Biomed
NIDN/NIK: 10401003/0325107504

RINGKASAN

Obesitas menjadi masalah kesehatan masyarakat serius di dunia diperkirakan sepertiga orang dewasa dikategorikan hidup dengan obesitas. Rendahnya kesadaran berolahraga serta masuk ke peralihan dari masa pandemi sebelumnya membuat warga Tomang lebih inaktif dan banyak warga mengeluhkan peningkatan berat badan yang berlebihan. Warga Tomang sudah terbiasa pada kesehariannya di rumah sehingga pengeluaran energi sangat minim. Kader Tomang meminta untuk dilakukan kegiatan edukasi dalam upaya peningkatan minat berolahraga serta pencegahan berat badan yang berlebihan. Berdasarkan permasalahan yang di hadapi mitra maka tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan edukasi kesehatan terkait pengaturan berat badan melalui latihan olahraga. Tujuan dari kegiatan edukasi kesehatan adalah meningkatkan pengetahuan serta kesadaran peserta edukasi agar menjaga berat badan dan melakukan olahraga secara teratur. Edukasi kesehatan secara daring dan luring dilakukan tanggal 15 dan 16 Oktober 2022 pukul 10.00-12.00 WIB didapatkan hasil 12,5 % peserta tidak rutin melakukan aktivitas fisik di rumah atau kos dan 37,5 % peserta kadang rutin melakukan aktivitas fisik di rumah atau kos. Peserta yang rutin berolahraga seminggu 3x sebanyak 25 %, peserta yang tidak berolahraga secara rutin berkisar 37,5 %. Berdasarkan lamanya menghabiskan waktu duduk berbaring sambil menonton TV di Hp/ bermain smartphone dalam sehari sebanyak peserta >50% lebih dari 4 jam sehari sering bermain smartphone dan berbaring. Status gizi para peserta berdasarkan IMT peserta gemuk karena $IMT > 27$, cara pencegahan pola hidup sedentari 87,5% menjawab lebih sering berjalan kaki daripada naik tangga dan 12,5 % kurangi olahraga. Peserta menjawab latihan fisik yang dianjurkan maka 87,5 % peserta menjawab 2-3 kali dalam 1 minggu selama 30 menit sedangkan 12,5% peserta menjawab 1 minggu 1x selama 10 menit. Hasil ini menunjukkan bahwa pemahaman peserta masih perlu ditingkatkan pada pencegahan pola hidup sedentari dan frekuensi serta intensitas latihan fisik yang dianjurkan pada kehidupan sehari-hari serta perlu pemantauan berat badan mencegah obesitas.

Kata kunci: berat badan, olahraga, obesitas

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga pelaksanaan kegiatan PKM dapat terlaksana dengan baik dan lancar, serta sampai terselesaikannya laporan akhir kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Laporan akhir PKM dibuat sebagai pertanggungjawaban secara tertulis kegiatan yang didanai oleh LPPM Universitas Tarumanagara tahun 2022 tahap 2.

Kegiatan bakti kesehatan ini terselenggara atas kerja keras semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil. Kami mengucapkan banyak terima kasih, khususnya kepada:

- a. Yayasan Tarumanagara, baik Pimpinan (Pembina, Pengawas dan pengurus) yang mendukung kegiatan pengabdian masyarakat di Universitas Tarumanagara.
- b. Rektor Universitas Tarumanagara dan jajarannya.
- c. Ketua LPPM UNTAR dan jajarannya
- d. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara beserta jajarannya.
- e. TIM Dosen dan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
- f. Responden serta Civitas Universitas Tarumanagara serta semua pihak yang mendukung kegiatan Semoga laporan akhir ini dapat memberikan gambaran tentang kegiatan bakti kesehatan FK UNTAR.

Mohon maaf atas segala kekurangan yang terjadi. Atas perhatian dan kerja sama semua pihak, kami ucapkan terima kasih Jakarta,

Tim PKM

DAFTAR ISI

Halaman Sampul.....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Ringkasan.....	iii
Prakata.....	iv
Daftar Isi.....	v
Daftar Tabel.....	vi
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.....	4
Bab 4. Luaran dan Target Capaian.....	6
4.1. Kegiatan Panitia Bakti Kesehatan.....	6
4.2. Luaran dan Target Capaian.....	8
Bab 5. Kesimpulan dan Saran.....	9
5.1. Kesimpulan.....	9
5.2. Saran.....	9
Daftar Pustaka.....	10
Lampiran.....	11

Daftar Tabel

Tabel 1. Luaran Kegiatan.....	4
Tabel 2. Anggaran.....	8
Tabel 3. Jadwal Kegiatan.....	8

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Analisa Situasi

Obesitas menjadi masalah kesehatan masyarakat serius di dunia diperkirakan sepertiga orang dewasa dikategorikan hidup dengan obesitas. (Ogden, 2014) Satu dari lima orang dewasa, satu dari lima anak berusia 5-12 tahun dan satu dari tujuh remaja berusia 13-18 tahun di Indonesia mengalami kelebihan berat badan atau obesitas menurut perkiraan survei Riset Kesehatan Dasar Nasional 2018. (UNICEF,2022)

Obesitas diartikan akumulasi lemak yang berlebihan di jaringan adiposa dan indeks massa tubuh (BMI) 30 kg/m² ke atas. Individu dalam kisaran BMI 25 sampai 30 kg/m² dikategorikan sebagai kelebihan berat badan sementara BMI 40 kg/m² dan di atas dianggap sebagai obesitas. (Bray,2016)

Obesitas berkorelasi dengan peningkatan risiko individu terhadap kanker, stroke, penyakit metabolik, gagal jantung, serta kelebihan jaringan adiposa menimbulkan peradangan kronis rendah yang berkontribusi pada disfungsi kekebalan tubuh. Obesitas berkorelasi dengan penyakit penyerta kardiometabolik yang dapat menurunkan kualitas hidup. (Bellicha,2021)

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi. Olahraga atau Latihan fisik sebagai subkategori aktivitas fisik adalah kegiatan fisik yang direncanakan, terstruktur, diulang dengan tujuan tertentu, untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran. (WHO,2020)

Aktivitas fisik berperan dalam pengelolaan kelebihan berat badan dan obesitas serta berintegrasi dengan konseling diet, dukungan perilaku serta terapi pada individu yang mengalami obesitas. (Bellicha,2021)

Olahraga yang dilakukan teratur dapat meningkatkan pengeluaran energi , membantu mengurangi kelebihan jaringan adiposa dan obesitas. Aktivitas fisik termasuk dalam latihan fisik meskipun tidak harus mencakup rencana/sesi latihan terstrukturAktivitas fisik yang aktif dapat diintervensi pada gaya hidup seseorang sehingga perlunya peningkatan jumlah aktivitas fisik dan olahraga yang teratur sepanjang hari. Dengan melakukan olahraga teratur maka menimbulkan efek positif kebugaran kardiorespirasi, komposisi tubuh, dan kebugaran otot tetapi juga kesejahteraan kognitif dan emosional pada orang-orang dari segala usia. (Battista,2021), (Ozemek, 2018)

Manfaat yang diharapkan dari pengaturan aktivitas fisik atau olahraga selain memberikan efek penurunan berat badan, tetapi juga kehilangan massa lemak serta pemeliharaan selanjutnya dari

penurunan berat badan. (VanBaak,2021)

Peningkatan kelebihan berat badan dan obesitas di Indonesia masih tinggi maka diserukan pola hidup sehat melalui kegiatan olahraga yang teratur dalam pengaturan berat badan

1.2. Permasalahan Mitra

Rendahnya kesadaran berolahraga serta masuk ke peralihan dari masa pandemi sebelumnya membuat warga Tomang lebih inaktif dan banyak warga mengeluhkan peningkatan berat badan yang berlebihan. Warga Tomang sudah terbiasa pada kesehariannya di rumah sehingga pengeluaran energi sangat minim. Kader Tomang meminta untuk dilakukan kegiatan edukasi dalam upaya peningkatan minat berolahraga serta pencegahan berat badan yang berlebihan. Berdasarkan permasalahan yang di hadapi mitra maka tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan edukasi kesehatan terkait pengaturan berat badan melalui latihan olahraga. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menjaga berat badan dan melakukan olahraga teratur.

BAB 2

SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN

2.1. Solusi Permasalahan

Tujuan dari kegiatan edukasi kesehatan adalah menambah pengetahuan serta kesadaran peserta edukasi agar menjaga berat badan dan melakukan olahraga secara teratur dan tepat. Manfaat kegiatan edukasi kesehatan adalah bertambahnya wawasan serta keinginan menjaga berat badan, giat beraktivitas fisik dan berolahraga sesuai anjuran. Orang yang kelebihan berat badan dan obesitas dapat melakukan latihan atau olahraga yang sama seperti individu dengan berat badan normal. Aktivitas fisik yang dianjurkan minimal 150 hingga 300 menit aktivitas fisik sedang per minggu atau 75 hingga 150 menit setiap minggu sangat penting untuk mencegah kenaikan berat badan, meningkatkan penurunan berat badan, dan meningkatkan kebugaran. Individu yang ingin menurunkan berat badan disarankan 200 hingga 300 menit aktivitas fisik sedang hingga berat setiap minggu untuk mendorong penurunan berat badan jangka panjang. (WHO,2020)

2.2. Luaran Kegiatan

Tabel 1. Luaran Kegiatan

No.	Jenis Luaran	Keterangan
Luaran Wajib		
1	Prosiding dalam Temu ilmiah	Senapenmas 2022
Luaran Tambahan (boleh ada)		
3	Hak Cipta	Sertifikat

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

3.1. Langkah/Tahap Pelaksanaan

Berdasarkan uraian permasalahan maka sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ditujukan pada kader serta warga tomang dewasa terutama berusia 20-50 tahun.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

1. Persiapan: tahapan ini tim pengabdian melakukan survei lapangan untuk mengidentifikasi permasalahan mitra serta berdiskusi mengenai topik untuk edukasi kesehatan untuk mengatasi permasalahan kesehatan yang sedang dihadapi oleh mitra dan melakukan koordinasi terkait pelaksanaan edukasi kesehatan terkait pengaturan berat badan melalui olahraga teratur. Tim pengabdian masyarakat mensosialisasikan materi kegiatan dengan bantuan kader Kelurahan Tomang.
2. Pelaksanaan: Tim pengabdian melakukan edukasi kesehatan secara luring terkait olahraga dalam pengaturan berat badan sebagai upaya pencegahan obesitas. Sebelum penyampaian materi maka tim pengabdian membuat kuisisioner pretest untuk menilai pengetahuan awal terkait obesitas dan olahraga dan di akhir kegiatan edukasi Tim pengabdian membagikan posttest serta umpan balik dari kegiatan penyuluhan. Tujuan dilakukan pretest-posttest adalah untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta pengabdian edukasi terkait pentingnya menjaga berat badan dan pencegahan obesitas melalui olahraga teratur.

3.1. Partisipasi Mitra

Kegiatan edukasi kesehatan merupakan bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang rutin dilakukan dengan bantuan mitra. Mitra berperan ikut membantu mensosialisasi kegiatan, bekerjasama selama kegiatan pengabdian berlangsung, serta aktif pada saat edukasi

berlangsung. Kegiatan edukasi rutin dilakukan pada mitra FK UNTAR yaitu kader Kelurahan Tomang. edukasi dilakukan secara interaktif, menggunakan bahasa yang dimengerti. Edukasi kesehatan merupakan suatu kegiatan yang diharapkan dapat mempengaruhi perubahan perilaku mitra salah satunya perubahan pengetahuan. Dengan diberikannya edukasi maka responden mendapat pembelajaran yang menghasilkan suatu perubahan dari yang semula belum mengetahui menjadi mengetahui dan yang dahulu belum memahami menjadi memahami. Tujuan dari edukasi kesehatan adalah meningkatkan pengetahuan peserta edukasi kesehatan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga berat badan dan mencegah obesitas. . Target jangka pendek kegiatan ini adalah menambah kesadaran dan wawasan pada peserta edukasi kesehatan pentingnya menjaga berat badan dan berolahraga dengan tepat dalam kehidupan sehari-hari serta. Manfaat kegiatan untuk mitra yaitu peserta edukasi secara mandiri menjaga berat badan, mencegah obesitas serta menerapkan kegiatan olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Target jangka panjang adalah menyukseskan program pemerintah mencegah obesitas dan penyakit tidak menular.

3.2. 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:

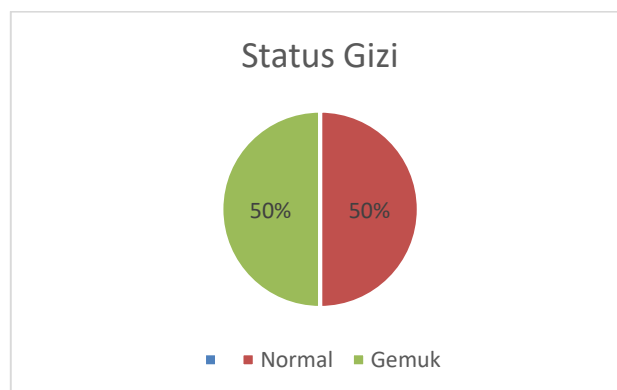
1. Melakukan survei kepada mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang mereka hadapi, terkait dengan bidang kami.
2. Membantu ketua untuk membuat materi pembekalan.
3. Memperbanyak materi pembekalan yang akan diberikan kepada Mitra.
4. Bersama dengan ketua memberikan pembekalan kepada Mitra.
5. Bersama 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.

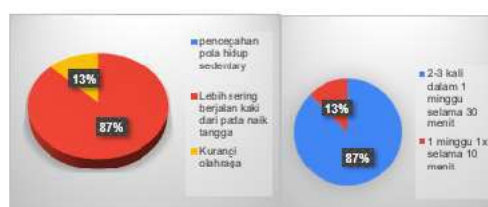
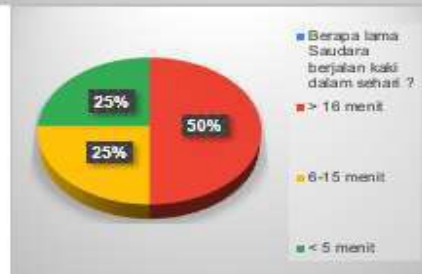
BAB IV

HASIL KEGIATAN DAN LUARAN YANG DICAPAI

Metode untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan sasaran kegiatan ditujukan pada dewasa muda sekitar kelurahan Tomang Jakarta Barat. Solusi pada kegiatan ini diawali dengan mengidentifikasi permasalahan dan menyusun topik untuk edukasi kesehatan terkait pengaturan berat badan melalui olahraga teratur. Edukasi kesehatan secara daring dan luring dilakukan tanggal 15 dan 16 Oktober 2022 pukul 10.00-12.00 dilakukan survei terkait status gizi berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Pemamaparan materi edukasi dengan materi “ Jaga Berat Badan- Tetap Aktif “ sebagai upaya upaya pencegahan obesitas. Pada edukasi kesehatan maka dilakukan survei terkait pengetahuan awal terkait pengaturan berat badan dan olahraga. Tujuan dilakukan survei awal untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta pengabdian edukasi terkait pentingnya menjaga berat badan dan pencegahan obesitas melalui olahraga teratur.

Edukasi kesehatan secara daring dan luring dilakukan tanggal 15 dan 16 Oktober 2022 pukul 10.00-12.00 didapatkan hasil 12,5 % peserta tidak rutin melakukan aktivitas fisik di rumah atau kos dan 37,5 % peserta kadang rutin melakukan aktivitas fisik di rumah atau kos. Peserta yang rutin berolahraga seminggu 3x sebanyak 25 %, peserta yang tidak berolahraga secara rutin berkisar 37,5 %. Berdasarkan lamanya menghabiskan waktu duduk berbaring sambil menonton TV di Hp/ bermain smartphone dalam sehari sebanyak peserta >50% lebih dari 4 jam sehari sering bermain smartphone dan berbaring. Status gizi para peserta berdasarkan IMT peserta gemuk karena $IMT > 27$, maka perlu pemantuan berat badan mencegah obesitas. Hasil dari kegiatan dapat dilihat pada gambar 1 dan 2.





Gambar 1. Hasil Survei Persebaran Persebaran Sederhana dan Keaktifan Fisik

Gambar 1. Hasil Kegiatan (Sumber : penulis, 2022)



Gambar 2. Materi Kegiatan(Sumber : penulis, 2022)

Materi yang disebarakan terkait pemantauan status gizi, efek buruknya obesitas, cara mengatasi obesitas dengan peningkatan aktivitas fisik, manfaat aktivitas aktivitas pada remaja, kiat-kiat yang diperlukan pada seseorang obesitas untuk mengubah aktivitas fisik serta olahraga apa dapat dilakukan di rumah secara teratur. Pada pertanyaan cara pencegahan pola hidup sedentari 87,5% menjawab lebih sering berjalan kaki daripada naik tangga dan 12,5 % kurangi olahraga. Peserta menjawab latihan fisik yang dianjurkan maka 87,5 % peserta menjawab 2-3 kali dalam 1 minggu selama 30 menit sedangkan 12,5% peserta menjawab 1 minggu 1x selama 10 menit. Hasil ini menunjukkan bahwa pemahaman peserta masih perlu ditingkatkan pada pencegahan pola hidup sedentari dan frekuensi serta intensitas latihan fisik yang dianjurkan pada kehidupan sehari-hari (gambar 3). Era digital serta peralihan peralihan dari masa pandemi menyebabkan keseharian dewasa muda di rumah tidak aktif , malas berolahraga sehingga pengeluaran energi sangat minim dan peningkatan berat badan yang berlebihan. Minimnya kesadaran olahraga yang teratur dan tidak terlalu memperhatikan pengaturan berat badan menjadi faktor peningkatan obesitas dikalangan dewasa muda. (Battista,2021), (Ozemek, 2018), (VanBaak,2021)

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi kesehatan secara daring dan luring dilakukan tanggal 15 dan 16 Oktober 2022 pukul 10.00-12.00 WIB didapatkan hasil 12,5 % peserta tidak rutin melakukan aktivitas fisik di rumah atau kos dan 37,5 % peserta kadang rutin melakukan aktivitas fisik di rumah atau kos. Peserta yang rutin berolahraga seminggu 3x sebanyak 25 %, peserta yang tidak berolahraga secara rutin berkisar 37,5 %. Berdasarkan lamanya menghabiskan waktu duduk berbaring sambil menonton TV di Hp/ bermain smartphome dalam sehari sebanyak peserta >50% lebih dari 4 jam sehari sering bermain smartphome dan berbaring. Status gizi para peserta berdasarkan IMT peserta gemuk karena $IMT > 27$, cara pencegahan pola hidup sedentari 87,5% menjawab lebih sering berjalan kaki daripada naik tangga dan 12,5 % kurangi olahraga. Peserta menjawab latihan fisik yang dianjurkan maka 87,5 % peserta menjawab 2-3 kali dalam 1 minggu selama 30 menit sedaangkan 12,5% peserta menjawab 1 minggu 1x selama 10 menit. Hasil ini menunjukkan bahwa pemahaman peserta masih perlu ditingkatkan pada pencegahan pola hidup sedentari dan frekuensi serta intensitas latihan fisik yang dianjurkan pada kehidupan sehari-hari serta perlu pemantuan berat badan mencegah obesitas.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi kesehatan yang disampaikan pada 34 peserta membahas tetap aktif cegah perilaku sedentari diselenggarakan Kamis, 16 Oktober 2022 pukul 14.00-16.00 telah terlaksana dengan baik . Peserta edukasi diterangkan terkait kegiatan sedentari. Hasil kuisisioner 34 peserta terkait lama duduk/berbaring sambil menonton TV / bermain HP maka didapatkan 2 peserta duduk/berbaring sambil menonton TV / bermain HP lebih dari 4 jam, 9 peserta duduk/berbaring sambil menonton TV / bermain HP selama 2-4 jam dan 23 peserta duduk/berbaring sambil menonton TV / bermain HP selama < 2 jam. Hasil rata-rata pretes peserta edukasi gaya hidup sedentari adalah 54,88 setelah dilakukan edukasi hasil rata-rata postes adalah 73,6, maka terjadi peningkatan pengetahuan tentang gaya hidup sedentari sebesar 34,1%.

DAFTAR PUSTAKA

- Battista F, Ermolao A, Van Baak MA, Beaulieu K, Blundell JE, Busetto L. (2021). Effect of exercise on cardiometabolic health of adults with overweight or obesity: Focus on blood pressure, insulin resistance, and intrahepatic fat-A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* e13269. Diakses dari <https://doi.org/10.1111/obr.13269>
- Bellicha A, Baak MA, Battista F, Beaulieu K, Blundell JE, Busetto L.(2021). Effect of exercise training on weight loss, body composition changes, and weight maintenance in adults with overweight or obesity: An overview of 12 systematic reviews and 149 studies. *Obes Rev* ;e13256. Diakses dari <https://doi.org/10.1111/obr.13256>
- Bray GA, Frühbeck G, Ryan DH, Wilding JPH. (2016). Management of obesity. *The Lancet* ;387(10031):1947-1956. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00271-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00271-3). Diakses dari <https://www.unicef.org/indonesia/press-releases/indonesia-overweight-and-obesity-rise-all-age-and-income-groups>.
- Niemiro G, Rewane A, Algotar A. (2022). Exercise and fitness effect on obesity. StatPearls Publishing. Diakses dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30969715/>
- Ogden CL, Carroll MD, Kit BK, Flegal KM. (2014). Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011-2012. *JAMA.*26;311(8):806-14. Diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4770258/>
- Ozemek C, Laddu DR, Lavie CJ, Claeys H, Kaminsky LA, Ross R, Wisloff U, Arena R, Blair SN. (2018). An update on the role of cardiorespiratory fitness, structured exercise and lifestyle physical activity in preventing cardiovascular disease and health risk. *Prog Cardiovasc Dis.* ;61(5-6):484-490. Diakses dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30445160/>
- UNICEF. (2022). Indonesia: Overweight and obesity on the rise in all age and income groups Diakses dari <https://www.unicef.org/indonesia/press-releases/indonesia-overweight-and-obesity-rise-all-age-and-income-groups>
- Van Baak M, Pramono A, Battista F, Beaulieu K, Blundell JE, Busetto L.(2021). Effect of different types of regular exercise on physical fitness in adults with overweight or obesity: systematic review and meta-analyses. *Obes Rev*;e13239. Diakses dari <https://doi.org/10.1111/obr.13239>
- WHO. (2020). Who guidelines on physical activity and sedentary behavior. geneva: world health organization. Diakses dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239350/#:~:text=All%20adults%20should%20undertake%20150,aerobic%20physical%20activity%2C%20per%20week>.

Lampiran 1



Lampiran 2



Lampiran 3.

PENTINGNYA PENGATURAN BERAT BADAN PADA DEWASA MUDA MELALUI EDUKASI LATIHAN OLAHRAGA

Sury Olivia Lantah¹, Yanathan Julian Haryanto², Ayubing Nathazga Jay³

Psikologi, Fakultas Keguruan, Universitas Tadulisanegara, Takara

Email: suryo@tdulisan.ac.id

1. Mahasiswa Fakultas Keguruan, Universitas Tadulisanegara, Takara

Email: yanathan15@gmail.com

3. Mahasiswa Fakultas Keguruan, Fakultas Keguruan, Universitas Tadulisanegara, Takara

Email: ayubing405190041@tdulisan.ac.id

ABSTRACT

Excess body weight is a serious public health problem in the world and is correlated with cardiovascular diseases that can reduce quality of life. The digital era and the structure from the pandemic period caused the daily lives of young adults to be inactive at home, stay in exercise, so the community service team carried out health education activities related to weight management through sports activities. The purpose of health education activities is to increase the knowledge and awareness of education participants in maintain weight and do regular exercise. Online and offline health education was conducted on 15 and 16 October 2022 at 10:00-12:00 WIB. The results showed that 12.5% of participants did not regularly carry out physical activities at home or heading houses and 17.5% of participants sometimes regularly carried out physical activities at home or heading houses. Participants who regularly exercise 3x a week at least 30 minutes, participants who do not exercise regularly around 27.5%. Based on the length of time spent sitting and long drive while watching TV on cellphones playing smartphones in a day at most at 3:15h participants more than 4 hours a day often play smartphones and lie down. The nutritional status of the participants based on the BMI of obese participants around BMI > 27, ways to prevent a sedentary lifestyle 27.5% answered walking more often than climbing stairs and 12.5% eat exercise. Participants answered the recommended physical exercise often 17.5% of participants answered 2-3 times in 1 week for 10 minutes while 12.5% of participants answered 1x 1 week for 10 minutes. These results indicate that participants' understanding still needs to be improved on the prevention of a sedentary lifestyle and the recommended frequency and intensity of physical exercise in daily life and the need to monitor body weight to prevent obesity.

Keywords: body weight, inactivity, exercise

ABSTRAK

Berat badan berlebih menjadi masalah kesehatan masyarakat karena di dunia ini, obesitas dengan penyebab utamanya ketidakaktifan yang dapat menurunkan kualitas hidup. Era digital serta perubahan pola hidup yang disebabkan oleh pandemi menyebabkan kehidupan dewasa muda di rumah tidak aktif, malas berolahraga maka tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan edukasi mengenai manajemen berat badan melalui latihan olahraga. Tujuan dari kegiatan edukasi kesehatan adalah meningkatkan pengetahuan serta kesadaran peserta edukasi agar menjaga berat badan dan melakukan olahraga secara teratur. Edukasi kesehatan secara daring dan luring dilakukan tanggal 15 dan 16 Oktober 2022 pukul 10.00-12.00 WIB. Hasilnya menunjukkan bahwa 12,5% peserta tidak rutin melakukan aktivitas fisik di rumah atau ke rumah dan 17,5% peserta kadang-kadang secara teratur melakukan aktivitas fisik di rumah atau ke rumah. Peserta yang rutin berolahraga 3x seminggu, peserta yang tidak berolahraga secara teratur sebesar 27,5%. Berdasarkan status gizi berdasarkan BMI, cara mencegah gaya hidup sedentari 27,5% menjawab berjalan lebih sering daripada naik tangga dan 12,5% makan olahraga. Peserta menjawab pertanyaan mengenai frekuensi olahraga yang disarankan 17,5% peserta menjawab 2-3 kali dalam 1 minggu untuk 10 menit sedangkan 12,5% peserta menjawab 1 minggu sekali untuk 10 menit. Hasil ini menunjukkan bahwa pemahaman peserta masih perlu ditingkatkan pada pencegahan gaya hidup sedentari, dan kebutuhan untuk memantau berat badan yang disarankan pada kehidupan sehari-hari serta perlu memantau berat badan secara teratur.

Kata kunci: berat badan, inaktivitas, olahraga

Kata kunci: berat badan, tidak aktif, olahraga

1. PENDAHULUAN

Berat badan yang berlebihan menjadi masalah kesehatan serius di dunia diperkirakan seperti orang dewasa dikategorikan (bing dengan obesitas. (Opden, 2014) Satu dari lima orang dewasa, satu dari lima anak berusia 5-12 tahun dan satu dari tujuh remaja berusia 13-18 tahun di Indonesia mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. (UNICEF, 2022)

Obesitas, diartikan akumulasi lemak yang berlebihan di jaringan adiposa dan indeks massa tubuh (BMI) 30 kg/m² ke atas. Individu dalam kisaran BMI 25 sampai 30 kg/m² dikategorikan sebagai kelebihan berat badan sementara BMI 40 kg/m² dan di atas dianggap sebagai obesitas (Bay, 2016)

Obesitas berkorelasi dengan penyakit-penyakit kardiovaskular yang dapat menurunkan kualitas hidup. Obesitas berkorelasi dengan peningkatan risiko iskemia terhadap jantung, stroke, penyakit metabolik, asam urat, serta kelebihan lemak adiposa menimbulkan peningkatan tekanan darah yang berkontribusi pada durasi kelebihan lemak. (Bellicha, 2021)

Kelebihan lemak yang menumpukkan kean otot rangka dan menghabiskan pengeluaran energi merupakan bentuk dan asupan fisik. Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur, durenakan, dan dilakukan pengeluaran yang rutin dapat memperbaiki atau meningkatkan kesehatan. (WISO, 2022) Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu dalam pengelolaan berat badan serta berinteraksi dengan konsumsi diet. (Bellicha, 2021)

Peningkatan kelebihan berat badan di Indonesia masih tinggi maka perlu diarahkan pola hidup sehat melalui kegiatan olahraga yang teratur dalam pengaturan berat badan. Berdasarkan permasalahan yang di bahas, maka tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan edukasi kesehatan terkait pengaturan berat badan melalui latihan olahraga. Tujuan dari kegiatan edukasi kesehatan adalah meningkatkan pengetahuan serta kesadaran peserta edukasi agar menjaga berat badan dan melakukan olahraga secara teratur.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode teknik pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan tujuan layanan ditujukan pada dewasa muda sekitar Kelurahan Tomang Jakarta Barat. Solus pada kegiatan ini di mulai dengan mengidentifikasi permasalahan dan menyusun topik untuk edukasi kesehatan terkait pengaturan berat badan melalui olahraga teratur. Edukasi kesehatan secara daring dan luring dilakukan tanggal 15 dan 16 Oktober 2022 pukul 10.00-12.00 dilakukan secara tatap muka dan berdurasi berat badan dan tinggi badan. Penempangan materi edukasi dengan materi "Jaga Berat Badan- Tetap Aktif" sebagai upaya upaya pencegahan obesitas. Pada edukasi kesehatan maka dilakukan secara tatap muka untuk meningkatkan pengetahuan peserta pengabdian edukasi terkait pentingnya menjaga berat badan dan pencegahan obesitas melalui olahraga teratur.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi kesehatan secara daring dan luring dilakukan tanggal 15 dan 16 Oktober 2022 pukul 10.00-12.00 dilakukan, hasil 12,5% peserta tidak rutin melakukan aktivitas fisik di rumah atau ke rumah dan 17,5% peserta kadang-kadang melakukan aktivitas fisik di rumah atau ke rumah. Peserta yang

EDUKASI PENCEGAHAN INAKTIVITAS FISIK DAN SEDENTARY BEHAVIOUR TERKAIT SINDROMA METABOLIK

Sury Olivia Lantah¹, Yanathan Julian Haryanto², Ayubing Nathazga Jay³

Psikologi, Fakultas Keguruan, Universitas Tadulisanegara, Takara

Email: suryo@tdulisan.ac.id

1. Mahasiswa Fakultas Keguruan, Universitas Tadulisanegara, Takara

Email: yanathan15@gmail.com

3. Mahasiswa Fakultas Keguruan, Fakultas Keguruan, Universitas Tadulisanegara, Takara

Email: ayubing405190041@tdulisan.ac.id

ABSTRACT, 10 pt

Sedentary behavior that prevents physical activity and leads to obesity. Physical inactivity is a major risk factor for cardiovascular disease. The level of physical activity of residents in the Tomang sub-district, West Jakarta is still not good and during the pandemic for Tomang residents have been doing a lot of activities at home. The service team seeks to increase knowledge about the prevention of physical inactivity and sedentary behavior related to metabolic syndrome by conducting health education in the Tomang Village, West Jakarta. The purpose of health education activities is to increase the knowledge and awareness of education participants in order to reduce sedentary behavior and start being active by exercising properly, correctly and regularly. Health education activities that were delivered to 34 participants discussing staying active in preventing sedentary behavior, were held on Thursday, October 16, 2022, from 14:00 to 16:00. Education participants were explained about sedentary activities. The results of the 34 participant questionnaires regarding the length of time spent sitting while watching TV playing in their apartments, resulted in 7 participants sitting long hours while watching TV playing on their cellphones for more than 4 hours, 4 participants sitting long hours while watching TV playing cellphones for 2-4 hours and 23 participants sitting long hours while watching TV playing mobile phones for < 2 hours. The average posttest result of sedentary lifestyle education participants was 34.8% after education the average posttest result was 73.8, thus there was an increase in knowledge about sedentary lifestyle by 34.1%.

Keywords: physical inactivity, sedentary behavior, metabolic syndrome

ABSTRAK, 10 pt

Sedentary behavior yang mencegah aktivitas fisik dan menyebabkan obesitas. Inaktivitas fisik merupakan faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular. Tingkat aktivitas fisik penduduk di lingkungan Tomang Jakarta Barat masih belum baik dan selama pandemi penduduk di lingkungan Tomang banyak melakukan aktivitas di dalam rumah. Tim pengabdian masyarakat ingin meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan sindroma metabolik melalui edukasi kesehatan dengan melakukan kegiatan edukasi kesehatan di lingkungan Kelurahan Tomang Jakarta Barat. Tujuan dari kegiatan edukasi kesehatan adalah meningkatkan pengetahuan serta kesadaran peserta edukasi agar mengupayakan kebiasaan inaktifitas sedentary secara tepat dan aktif dengan melakukan olahraga yang benar dan teratur. Kegiatan edukasi kesehatan yang dilaksanakan pada 34 peserta membahas bagaimana mencegah gaya hidup sedentari sedentary disamping olahraga. Kegiatan edukasi kesehatan berlangsung pada hari Kamis, tanggal 16 Oktober 2022 pukul 14.00-16.00. Peserta edukasi diarahkan untuk melakukan aktivitas sedentary. Hasil kuisioner 34 peserta mengenai durasi duduk berjam-jam menonton TV, bermain HP, dan bermain game di apartemennya, terdapat 7 peserta duduk berjam-jam menonton TV, bermain HP lebih dari 4 jam, 4 peserta duduk berjam-jam sambil menonton TV, bermain HP antara 2-4 jam dan 23 peserta duduk berjam-jam sambil menonton TV, bermain HP selama < 2 jam. Hasil rata-rata posttest skor pengetahuan peserta sebelum edukasi adalah 34,8% setelah dilakukan edukasi hasil rata-rata posttest adalah 73,8, maka terdapat peningkatan pengetahuan peserta pada hidup sedentary sebesar 34,1%.

1. PENDAHULUAN

Ketidaktifan fisik serta perilaku sedentary yang meningkat, terbukti menjadi faktor risiko penting dari sindrom metabolik pada orang dewasa. (Zhang, 2017) Perilaku menetap sedentary behaviour seseorang adalah tingkat aktivitas fisik yang rendah seperti aktivitas pada tingkat pengabdian energi istirahat termasuk aktivitas seperti tidur, duduk, berbaring, bermain komputer, dan menonton televisi. (Tomazini, 2017) Inaktivitas fisik dan sedentary behaviour dikaitkan dengan hasil kesehatan yang negatif, akibat secara fisik dikaitkan dengan profil kesehatan antropometrik dan metabolik yang lebih baik sedangkan seseorang yang tidak aktif secara fisik dikaitkan dengan kolesterol HDL (High-density lipoprotein) yang lebih rendah. (Cooper, 2014), (Strasser, 2013)

Kebugaran kardiorespirasi adalah kapasitas maksimal sistem kardiovaskular dan penyesuaian untuk memomok oksigen ke otot rangka selama olahraga. Individu yang aktif dan rajin berolahraga memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi yang lebih tinggi dibandingkan individu yang "pola aktivitas fisiknya rendah. Kebugaran kardiorespirasi berbanding terbalik dengan perkembangan sindrom metabolik. (Myers, 2019), (Smith, 2022)

Kelebihan duduk lama di depan layar TV, komputer atau handphone selama waktu senggang dan waktu kerja telah dikaitkan dengan lingkur pinggang, tekanan darah, glukosa darah puasa dan trigliserida tinggi. (Edvardson, 2012), (Veldman, 2022) Orang dewasa yang menghabiskan lebih dari 2 jam dalam aktivitas menetap dan waktu duduk lama di depan layar selama waktu senggang meningkatkan risiko mengembangkan sindrom metabolik dalam jangka panjang. (Marathan, 2022)

Rendahnya aktivitas fisik serta perilaku sedentary harus diarahkan pada dewasa muda maka perlu upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik, kebugaran fisik dan memodifikasi gaya hidup sehingga mengurangi risiko terkena sindrom metabolik. (Bell, 2017)

Tingkat aktivitas fisik warga di kabupaten Tomang Jakarta Barat masih kurang baik dan selama pandemi perkembangan warga Tomang banyak melakukan aktivitas di dalam rumah seperti, mereka lebih sering kerahangannya duduk atau berbaring, malas bergerak lebih saja, duduk menonton televisi, bermain video game, menggunakan komputer, membaca, dan lain sebagainya dengan materi sehingga pengabdian energi sangat minim. Sedentary behaviour yang meningkat memunculkan masalah tidak secara fisik dan malas berolahraga. Ketidaktifan fisik merupakan faktor risiko utama dalam perkembangan sindrom metabolik. Ketidaktifan fisik berhubungan terbalik dengan hasil kesehatan dan faktor risiko penyakit kardiovaskular. Tim pengabdian masyarakat ingin meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan sindrom metabolik dan sedentary behaviour terkait sindrom metabolik dengan melakukan edukasi kesehatan di lingkungan Kelurahan Tomang Jakarta Barat. Tujuan dari kegiatan edukasi kesehatan adalah meningkatkan



Lampiran IV

