

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



**UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS MELALUI
PENILAIAN STATUS GIZI DAN LINGKAR PERUT PADA GURU KB - TK**

Disusun oleh:

Ketua Tim

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

Anggota:

Muhammad Dzakwan Dwi Putra (405210105)

Muhammad Naufal Razaan (405210101)

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERA
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2024**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN AKHIR PKM PORTOFOLIO

Periode II / Tahun 2024

1. Judul : Upaya Pencegahan Obesitas Melalui Penilaian Status Gizi dan Lingkar Perut pada Guru KB-TK
2. Nama Mitra : Sekolah Atisa Dipamkara
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
 - Nama & NIM Mahasiswa 1 : Muhammad Dzakwan Dwi Putra (405210105)
 - Nama & NIM Mahasiswa 2 : Muhammad Naufal Razaan (405210101)
5. Lokasi Kegiatan Mitra
 - a. Wilayah mitra : Lippo Village
 - b. Kabupaten/kota : Tangerang
 - c. Provinsi : Banten
6. Metode Pelaksanaan : Edukasi dan pengukuran
7. Luaran yang dihasilkan : Publikasi dan HKI
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Juli – Desember 2024
9. Biaya Total : Rp 8.000.000, -
Biaya yang disetujui LPPM

Jakarta, 16 Januari 2025

Menyetujui,
Kepala LPPM

Dr. Hetty Karunia Tunjungsih, S.E., M.Si
NIDN/NIK: 0316017903/10103030



Pelaksana

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

RINGKASAN

Status gizi dapat menyaring kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa. Kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik dan mengonsumsi makanan serta minuman tinggi kalori dan rendah nutrisi, dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan obesitas. Beberapa orang menemukan bahwa berat badan mereka meningkat ketika mereka mulai mengonsumsi obat untuk kondisi kesehatan lain, seperti diabetes, depresi, atau tekanan darah tinggi. Perubahan gaya hidup yang dapat mengurangi berat badan termasuk mengikuti rencana makan sehat untuk jantung yang rendah kalori dan lemak jenuh yang tidak sehat, serta meningkatkan aktivitas fisik. Kelebihan berat badan dan obesitas merupakan hasil dari ketidakseimbangan antara asupan energi (diet) dan pengeluaran energi (aktivitas fisik). Obesitas adalah penyakit multifaktorial yang disebabkan oleh lingkungan obesogenik, faktor psikososial, dan varian genetik. Tim pengabdian masyarakat FK UNTAR melakukan kegiatan edukasi pentingnya pemantuan status gizi dan pengukuran lingkar perut deteksi awal dan pencegahan obesitas. Sasaran kegiatan adalah seluruh dewasa muda di Atisa Dipamkara yang diduga resiko serta riwayat keluarganya menderita obesitas. Luaran utama yang dihasilkan adalah publikasi dan luaran tambahan adalah HKI.

Kata kunci: lingkar perut, obesitas, status gizi

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.....	1
1.3. Uraian penelitian dan PKM terkait.....	2
1.3. Uraikan keterkaitan topik dengan Peta Jalan PKM yang ada di Rencana Induk Penelitian dan PKM Untar.....	3
Bab 2. Solusi Permasalahan dan Luaran.....	4
2.1. Solusi Permasalahan.....	4
2.2. Rencana Luaran Kegiatan.....	5
Bab 3. Metodologi Pelaksanaan.....	6
3.1. Bentuk/Jenis Metode Pelaksanaan.....	6
3.2. Langkah – Langkah/Tahapan Pelaksanaan.....	6
3.3. Partisipasi Mitra dalam Kegiatan PKM.....	7
Bab 4. Anggaran dan Jadwal.....	7
4.1. Anggaran.....	7
4.2. Jadwal.....	7
Daftar Pustaka.....	8
Lampiran.....	9

Daftar Tabel

Tabel 1. Rencana Luaran Kegiatan.....	5
Tabel 2. Anggaran.....	7
Tabel 3. Jadwal Kegiatan.....	7

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Analisa Situasi

Kelebihan berat badan dan obesitas semakin menjadi tantangan besar dalam kesehatan masyarakat di Indonesia. Pada tahun 2022, 1 dari 8 orang di dunia hidup dengan obesitas. Obesitas pada orang dewasa di seluruh dunia telah lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1990, dan obesitas pada remaja telah meningkat empat kali lipat. Pada tahun 2022, 2,5 miliar orang dewasa (berusia 18 tahun ke atas) mengalami kelebihan berat badan. Pada tahun 2022, 43% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan dan 16% hidup dengan obesitas. (UNICEF,2020)

Prevalensi obesitas sehat secara metabolik di kalangan orang dewasa bervariasi secara signifikan disebabkan oleh perbedaan usia, etnisitas, dan faktor lingkungan, serta kurangnya kesadaran pentingnya kesehatan metabolik dan mencegah obesitas. Beberapa faktor individu, biologis, dan perilaku yang terkait dengan peningkatan risiko kelebihan berat badan dan obesitas menjadi perhatian yang signifikan di Indonesia. (UNICEF,2020)

Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa secara indeks massa tubuh (BMI), telah meningkat secara global sejak tahun 1980-an, tanpa ada negara yang menunjukkan penurunan yang berhasil dalam 33 tahun data yang tercatat. Obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat yang besar di seluruh dunia. Obesitas perlu di pantau melalui pengukuran status gizi untuk menilai dan mengelola risiko kesehatan terkait obesitas dan kelebihan berat badan atau obesitas sehingga mencegah komplikasi kardiometabolik seperti diabetes melitus tipe 2 (T2DM) dan penyakit kardiovaskular (CVD). (GBD,2017; Ng, M,2014; WHO, 2024).

1.2. Permasalahan Mitra dan Tujuan Kegiatan PKM atau PKM sebelumnya

Tenaga Pengajar Atisa Dipamkara Karawaci merupakan mitra kegiatan pengabdian masyarakat FK UNTAR. Mitra kegiatan jarang melakukan pemeriksaan status gizi serta jarang mengukur lingkaran pinggang. Obesitas adalah penyakit kronis kompleks yang terjadi penumpukan lemak yang berlebihan yang dapat mempengaruhi kesehatan. Obesitas dapat menyebabkan peningkatan risiko diabetes tipe 2 dan penyakit jantung, dapat mempengaruhi kesehatan tulang serta kualitas hidup, seperti tidur atau bergerak.

Diagnosis kelebihan berat badan dan obesitas dilakukan dengan mengukur berat dan tinggi badan seseorang dan dengan menghitung indeks massa tubuh (BMI): berat (kg)/tinggi² (m²). Indeks massa tubuh adalah penanda sementara dari tingkat kelebihan lemak, dan pengukuran tambahan, seperti lingkar pinggang, dapat membantu diagnosis obesitas. (Ross,2020)

Lingkar perut adalah metode sederhana untuk menilai akumulasi lemak perut yang mudah dinyatakan secara standar dan diterapkan secara klinis. Lingkar perut yang berlebihan memiliki hubungan yang kuat dengan mortalitas akibat semua penyebab dan mortalitas kardiovaskular. Lingkar perut dan status gizi dapat menjadi indikator obesitas. Pengukuran status gizi maupun lingkar pinggang memberikan dampak efektivitas intervensi yang dirancang untuk mengelola obesitas dan penyakit metabolik. Tingkat kesadaran yang rendah dan ketidakpedulian untuk mengidentifikasi peningkatan berat badan dan penumpukan lemak pada tahap awal memperburuk perkembangan menuju obesitas. (Gradidge, 2022)

Menindaklanjuti hasil survei terkait obesitas dan hipertensi maka tim pengabdian melakukan Upaya pemantuan berupa skrining pengukuran status gizi dan lingkar pinggang sebagai deteksi dini untuk terjadinya obesitas. Pemantauan status gizi dan lingkar perut merupakan pemeriksaan sederhana dan penting dilakukan untuk pencegahan obesitas. Bentuk pengabdian masyarakat yaitu skrining pemeriksaan status gizi dan lingkar perut bertujuan untuk edukasi pentingnya pemantauan status gizi dan lingkar perut sebagai upaya deteksi dini dan pencegahan obesitas di Atisa Dipamkara.

1.3. Uraian penelitian dan PKM terkait

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nadya dkk pada Desember 2023 hingga Februari 2024 pada guru Sekolah Menengah Tingkat Atas di Kota Padang, mendapatkan bahwa sebanyak 79% guru memiliki status gizi dengan kategori overweight (Nadya dkk, 2024). Selain itu pada penelitian Nadya dkk juga mendapatkan 75,8% guru memiliki obesitas sentral (Nadya dkk, 2024). Namun hasil yang berbeda bila dibandingkan dengan hasil penelitian dari Rahmad pada guru sekolah khusus perempuan di kota Banda Aceh pada tahun 2020. Hasil penelitian Rahmad mendapatkan bahwa sebanyak 38,9% guru memiliki indeks massa tubuh $\geq 27,0$ kg/m² dan sebanyak 41,1% guru yang memiliki lingkar perut >80 cm. (Rahmad, 2021).

1.4. Uraikan keterkaitan topik dengan Peta Jalan PKM yang ada di Rencana Induk P

Topik pada kegiatan pengabdian ini berfokus pada pemeriksaan status gizi dan pengukuran lingkar tubuh sebagai bagian dari upaya peningkatan layanan kesehatan masyarakat. Kegiatan ini sesuai dengan RIP Penelitian **dan** PKM yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pemantauan kesehatan secara preventif. Melalui pemeriksaan status gizi, kita dapat mengetahui kondisi kesehatan gizi individu dan kelompok, yang merupakan dasar penting dalam merancang intervensi yang tepat untuk meningkatkan status gizi masyarakat. Selain itu, pengukuran lingkar tubuh digunakan untuk mendeteksi risiko penyakit terkait obesitas, yang merupakan faktor penting dalam pencegahan penyakit tidak menular. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara menyeluruh.

BAB 2

SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN

2.1. Solusi Permasalahan

Status gizi dapat menyaring kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa. BMI adalah ukuran lemak tubuh berdasarkan tinggi dan berat badan, dan didefinisikan sebagai massa tubuh (dalam kilogram) dibagi dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter) dan dinyatakan dalam satuan kg/m^2 . Kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik dan mengonsumsi makanan serta minuman tinggi kalori dan rendah nutrisi, dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan obesitas. Beberapa orang menemukan bahwa berat badan mereka meningkat ketika mereka mulai mengonsumsi obat untuk kondisi kesehatan lain, seperti diabetes, depresi, atau tekanan darah tinggi. Perubahan gaya hidup yang dapat mengurangi berat badan termasuk mengikuti rencana makan sehat untuk jantung yang rendah kalori dan lemak jenuh yang tidak sehat, serta meningkatkan aktivitas fisik. (UNICEF,2019)

Kelebihan berat badan dan obesitas merupakan hasil dari ketidakseimbangan antara asupan energi (diet) dan pengeluaran energi (aktivitas fisik). Obesitas adalah penyakit multifaktorial yang disebabkan oleh lingkungan obesogenik, faktor psikososial, dan varian genetik. Lingkungan obesogenik yang memperburuk kemungkinan obesitas pada individu, populasi, dan dalam berbagai konteks terkait dengan faktor struktural yang membatasi ketersediaan makanan sehat dan berkelanjutan dengan harga terjangkau secara lokal, kurangnya mobilitas fisik yang aman dan mudah dalam kehidupan sehari-hari bagi semua orang, dan tidak adanya lingkungan hukum dan regulasi yang memadai. (WHO,2024) Maka tim pengabdian masyarakat FK UNTAR melakukan kegiatan edukasi pentingnya pemantuan status gizi dan pengukuran lingkar perut deteksi awal dan pencegahan obesitas. Sasaran kegiatan adalah seluruh dewasa muda diAtisa Dipamkara yang diduga resiko serta riwayat keluarganya menderita obesitas.

2.2. Rencana Luaran Kegiatan

Tabel 1. Rencana Luaran Kegiatan

No.	Jenis Luaran	Keterangan
Luaran Wajib		
1	Publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN atau	Draft
Luaran Tambahan (wajib ada)		
1	Hak Kekayaan Intelektual (HKI) atau	Sertifikat

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

3.1. Bentuk/Jenis Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan adalah pemeriksaan status gizi dan lingkaran perut dan edukasi langsung terkait hasil status gizi dan lingkaran perut. Kegiatan dilakukan dengan melakukan pemeriksaan status gizi dan lingkaran perut kepada peserta pengabdian serta melakukan pencatatan serta evaluasi terkait hasil pemeriksaan pemeriksaan status gizi dan lingkaran perut memberikan informasi terkait hasil status gizi dan lingkaran pinggang. Edukasi terkait obesitas, serta pentingnya berat badan secara berkala dan memperhatikan lingkaran pinggang untuk mendeteksi obesitas

Indeks massa tubuh (IMT) mahasiswa/i dihitung dengan membagi berat badan (BB) dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badan (TB) dalam meter. Berdasarkan kriteria WHO Asia Pasifik, klasifikasi IMT adalah sebagai berikut:

IMT kurang: $IMT \leq 18,5$

IMT normal: 18,5-22,9

IMT overweight: 23,0-24,9

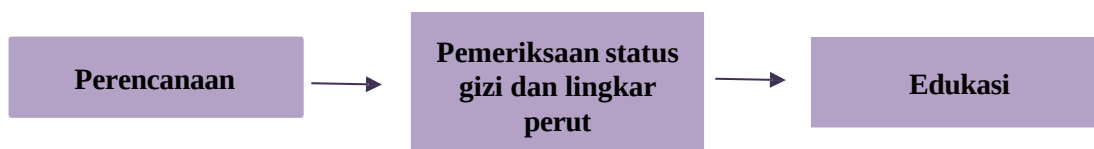
IMT obesitas 1: 25,0-29,9

Teknik pengukuran lingkaran pinggang untuk obesitas berdasarkan pedoman WHO dapat dilakukan secara sederhana dengan langkah-langkah berikut:

1. Pastikan individu berdiri tegak dengan tubuh rileks, tempatkan pita ukur di sekitar tubuh, tepat di tengah antara tulang rusuk terakhir dan tulang panggul (sekitar area pusar), yang merupakan bagian tubuh terkecil.
2. Pastikan pita ukur sejajar dengan lantai dan tidak terlalu ketat agar tidak mengganggu sirkulasi darah atau menyebabkan ketidaknyamanan, ambil pengukuran saat individu bernapas normal, tanpa menahan napas atau menghembuskan napas secara sengaja.

Klasifikasi obesitas berdasarkan lingkaran pinggang menurut pedoman WHO Asia Pasifik:

- Pria: Lingkaran pinggang ≥ 90 cm dianggap berisiko tinggi untuk obesitas abdominal.
- Wanita: Lingkaran pinggang ≥ 80 cm dianggap berisiko tinggi untuk obesitas abdominal



2. Partisipasi Mitra dalam Kegiatan PKM

Mitra edukasi diikutsertakan pada persiapan serta sosialisasi serta pelaksanaan kegiatan, sehingga kegiatan edukasi dapat berlangsung berkelanjutan dan berkesinambungan dan menilai apakah kegiatan edukasi sebelumnya memberikan manfaat bagi mitra. Target yang diharapkan terkait pelaksanaan pemeriksaan status gizi dan lingkaran perut adalah peserta memahami pentingnya maksud dan tujuan dilakukan pemantauan status gizi dan lingkaran pinggang. Manfaat yang didapatkan dari kegiatan adalah peserta dapat mengetahui hasil status gizi dan lingkaran perut dan meningkatkan kesadaran pentingnya pemantauan status gizi dan lingkaran perut dalam pencegahan obesitas

3. Uraian kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim

No	Nama	Kepakaran	Tugas
1	Susy Olivia	Ilmu Fisiologi	1. Mencari mitra yang bersedia untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat. 2. Melakukan survei kepada mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang sedang dihadapi 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, laporan pertanggungjawaban keuangan, modul, logbook, yang berisi laporan kegiatan dan laporan pertanggungjawaban keuangan ke LPPM. 16. Mengkoordinir pembuatan manuskrip, yang akan diseminarkan di Serina ataupun forum lainnya, dan poster untuk <i>Research Week</i>.
2		Mahasiswa	1. Melakukan survei kepada mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang sedang hadapi. 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.
3			

BAB 4

HASIL DAN LUARAN YANG DI CAPAI

Kegiatan pengabdian masyarakat terkait pemeriksaan status gizi, lingkar pinggang dan edukasi mengenai obesitas dilaksanakan pada tanggal 9 Oktober 2024. Kegiatan ini diikuti oleh 23 orang peserta. Pemeriksaan dilakukan dengan mengukur status gizi melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lingkar pinggang untuk menilai risiko obesitas abdominal. Selama pemeriksaan, peserta diukur berat badan dan tinggi badan. Tim pengabdian memberikan edukasi mengenai pentingnya memantau status gizi secara berkala serta mengatur pola makan untuk mencegah masalah kesehatan seperti obesitas dan penyakit metabolik lainnya.

Hasil dari kegiatan didapatkan dari 23 responden, sebagian besar adalah perempuan (21 orang atau 91,3%), sementara hanya 2 orang (8,7%) yang laki-laki. Rata-rata usia responden adalah 37,96 tahun dengan deviasi standar 10,28 tahun. Nilai usia terendah adalah 19 tahun dan tertinggi adalah 58 tahun. Median usia adalah 38 tahun. Rata-rata berat badan responden adalah 64,65 kg, dengan deviasi standar 19,94 kg. Berat badan terendah yang tercatat adalah 46 kg dan tertinggi 130 kg. Median berat badan adalah 60 kg. Rata-rata tinggi badan responden adalah 158,48 cm, dengan deviasi standar 5,77 cm. Tinggi badan terendah adalah 149 cm dan tertinggi adalah 175 cm. Median tinggi badan adalah 159 cm. Rata-rata IMT responden adalah 25,47 kg/m², dengan deviasi standar 6,17 kg/m². Nilai IMT terendah adalah 17,97 kg/m², sementara nilai tertingginya adalah 42,45 kg/m². Median IMT adalah 23,44 kg/m². Rata-rata lingkar perut responden adalah 90,07 cm, dengan deviasi standar 15,39 cm. Status Gizi pada responden didapatkan status gizi kurus (< 18,5) sebanyak 1 orang (4,4%), Normal (18,5 – 25,0) sebanyak 11 orang (47,8 %) dan lebih (> 25,0) sebanyak 11 orang (47,8%). Lingkar perut terendah adalah 69,5 cm dan tertinggi adalah 127,5 cm. Median lingkar perut adalah 82,5 cm. Sebagian besar responden (16 orang atau 69,6%) memiliki lingkar perut di atas nilai normal, yang menunjukkan adanya risiko obesitas abdominal. Sementara 7 orang (30,4%) memiliki lingkar perut normal. Hasil pengukuran status gizi, lingkar pinggang, berat badan, dan tinggi badan dapat dilihat pada Tabel 1

Tabel 1. Karakteristik Peserta Penyuluhan berdasarkan status gizi, lingkaran pinggang, berat badan, dan tinggi badan

Variabel	Proporsi N = 23 (%)	Mean ± SD	Median Min - Maks
Jenis kelamin			
Laki – laki	2 (8,7)		
Perempuan	21 (91,3)		
Usia		37,96 ± 10,28	38 (19 – 58)
Berat Badan (kg)		64,65 ± 19,94	60 (46 – 130)
Tinggi Badan (cm)		158,48 ± 5,77	159 (149 – 175)
IMT (kg/m ²)		25,47 ± 6,17	23,44 (17,97 – 42,45)
Status Gizi			
Kurus (< 18,5)	1 (4,4)		
Normal (18,5 – 25,0)	11 (47,8)		
Lebih (> 25,0)	11 (47,8)		
Lingkar perut (cm)		90,07 ± 15,39	82,5 (69,5 – 127,5)
Diatas nilai normal	16 (69,6)		
normal	7 (30,4)		



BAB V

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 9 Oktober 2024 telah berlangsung dengan baik serta melibatkan 23 peserta dalam pemeriksaan status gizi dan edukasi mengenai obesitas. Berdasarkan hasil pemeriksaan, sebagian besar peserta adalah perempuan dengan rata-rata usia 37,96 tahun. Dari segi status gizi, sebagian besar responden berada pada kategori normal (47,8%) dan lebih (47,8%), dengan satu orang (4,4%) berada pada kategori kurus. Namun, hasil pemeriksaan lingkar pinggang menunjukkan bahwa 69,6% responden berisiko mengalami obesitas abdominal, yang berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit metabolik. Rata-rata nilai IMT adalah 25,47 kg/m², menunjukkan adanya kecenderungan obesitas di kalangan peserta. Edukasi kegiatan terkait pentingnya memantau status gizi secara berkala serta pengaturan pola makan yang sehat untuk mencegah obesitas dan penyakit terkait.

Rencana Tindak Lanjut dari kegiatan adalah penyuluhan lanjutan terkait edukasi kepada peserta dengan lebih mendalam mengenai pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, dan pengelolaan stres untuk mencegah obesitas. Menyusun rencana untuk melakukan pemeriksaan berkala terhadap status gizi dan lingkar pinggang peserta dalam waktu tertentu, seperti setiap 3-6 bulan, untuk memantau perkembangan kesehatan mereka

DAFTAR PUSTAKA

- GBD 2015 Obesity Collaborators, Afshin, A., Forouzanfar, M. H., Reitsma, M. B., Sur, P., Estep, K., Lee, A., Marczak, L., Mokdad, A. H., Moradi-Lakeh, M., Naghavi, M., Salama, J. S., Vos, T., Abate, K. H., Abbafati, C., Ahmed, M. B., Al-Aly, Z., Alkerwi, A., Al-Raddadi, R., Amare, A. T., ... Murray, C. J. L. (2017). Health Effects of Overweight and Obesity in 195 Countries over 25 Years. *The New England journal of medicine*, 377(1), 13–27. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1614362>
- Gradidge, P. J., Norris, S. A., & Crowther, N. J. (2022). The Effect of Obesity on the Waist Circumference Cut-Point Used for the Diagnosis of the Metabolic Syndrome in African Women: Results from the SWEET Study. *International journal of environmental research and public health*, 19(16), 10250. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610250>
- Nadyah, S. ., Abdiana, A., Nurhajjah, S. ., Fasrini, U. U. ., & Mulya, R. . (2024). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Perut dengan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Kota Padang. *Jurnal Ners*, 8(2), 1644–1651. <https://doi.org/10.31004/jn.v8i2.27991>
- Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., Mullany, E. C., Biryukov, S., Abbafati, C., Abera, S. F., Abraham, J. P., Abu-Rmeileh, N. M., Achoki, T., AlBuhairan, F. S., Alemu, Z. A., Alfonso, R., Ali, M. K., Ali, R., Guzman, N. A., Ammar, W., ... Gakidou, E. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *Lancet (London, England)*, 384(9945), 766–781. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)60460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60460-8)
- NHLBI. (2022). Overweight and obesity. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/overweight-and-obesity>
- Al Rahmad, A. H. (2021). Faktor Risiko Obesitas pada Guru Sekolah Perempuan serta Relevansi dengan PTM Selama Pandemi Covid-19. *Amerta Nutrition*, 5(1), 31–40. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i1.2021.31-40>
- Ross, R., Neeland, I.J., Yamashita, S. *et al.* Waist circumference as a vital sign in clinical practice: a Consensus Statement from the IAS and ICCR Working Group on Visceral Obesity. *Nat Rev Endocrinol* 16, 177–189 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41574-019-0310-7>
- UNICEF (2019) Prevention of overweight and obesity in children and adolescents, UNICEF Programming Guidance. New York. <https://www.unicef.org/documents/prevention-overweight-and-obesity-children-and-adolescents>
- UNICEF (2020) . Landscape analysis overweight and obesity in Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/media/15481/file/Landscape%20analysis%20of%20overweight%20and%20obesity%20in%20Indonesia.pdf>
- WHO. (2024). Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

LAMPIRAN

Lampiran 1:

Ayo, Jaga Kesehatan Sejak Dini

Kenapa Penting?

Obesitas, menyebabkan penyakit jantung, diabetes melitus tipe 2, gangguan tidur, dan lainnya.

Dengan menjaga berat badan ideal dan lingkar perut yang sehat, kita dapat hidup lebih sehat dan lebih aktif.

Pencegahan : Menilai status gizi dan mengukur lingkar perut secara rutin membantu deteksi dini risiko obesitas.

Tim PKM FK UNTAR

Lampiran 2



Lampiran III

Lampiran IV



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan 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	EC993024252916, 16 Desember 2024
Pencipta	Sasy Olivia dan Enny Irawaty
Nama	Sasy Olivia dan Enny Irawaty
Alamat	Selamistr Baru IV/9, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11460
Kewarganegaraan	Indonesia
Pemegang Hak Cipta	Sasy Olivia dan Enny Irawaty
Nama	Sasy Olivia dan Enny Irawaty
Alamat	Selamistr Baru IV/9, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11460
Kewarganegaraan	Indonesia
Jenis Ciptaan	Poster
Judul Ciptaan	Ayo, Jaga Kesehatan Sejak Dini
Tanggal dan tempat dipertunjukkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia	16 Desember 2024, di Jakarta Barat
Jangka waktu perlindungan	Berlaku selama hidup Pencipta dan sesudahnya selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, dihitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor pendaftaran	000828348

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak Cipta ini sesuai dengan Pasal 32 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



o.o. KEMENTERIAN HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.h
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Ayeng Detrausungko, SH, MH
NIP. 196912261994031801

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