

SURAT TUGAS

Nomor: 399-R/UNTAR/Pengabdian/I/2023

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

DORNA YANTI LOLA S. , dr.,M.Gizi., S.p.,G.K.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Edukasi Obesitas untuk Mencegah Hipertensi
Mitra : Kelurahan Tomang
Periode : 2/15 Desember 2022
URL Repository : -

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

20 Januari 2023

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : 10fc6f166ea56cd09841b943aa0beda1

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

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

PERJANJIAN

PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PROGRAM PKM100 PLUS 2022 – Periode 2 Nomor: PKM100Plus-2022-2-235-SPK-KLPPM/UNTAR/XII/2022

1. Pada hari Senin tanggal 12 bulan Desember Tahun 2022, yang bertanda tangan di bawah ini:

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

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Pertama**.

II Nama : Dr. Dorna Yanti Lola Silaban, M.Gizi, Sp.GK
NIDN/NIDK : 8974100020
Fakultas : Fakultas Kedokteran

Bertindak untuk diri sendiri dan Anggota Tim Pengusul:

1. Nama : Brian Ezra Greinaro
NIM : 405200188
2. Nama : -
NIM : -
3. Nama : -
NIM : -

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Kedua**.

2. Pihak Pertama menugaskan Pihak Kedua untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat atas nama Universitas Tarumanagara dengan:

Judul kegiatan : Edukasi Obesitas Untuk Mencegah Hipertensi

Nama mitra : Kelurahan Tomang

Tanggal kegiatan : 15 Desember 2022

dengan biaya Rp3,000,000 (Tiga Juta Rupiah) dibebankan kepada anggaran Universitas Tarumanagara.

3. Lingkup pekerjaan dalam tugas ini adalah kegiatan sesuai dengan yang tertera dalam usulan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang diajukan oleh Pihak Kedua, dan telah disetujui oleh Pihak Pertama yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam surat tugas ini.

4. Pihak Kedua wajib menyerahkan laporan kegiatan dan luaran kegiatan selambat-lambatnya tanggal 31 Desember 2022, sesuai prosedur dan peraturan yang berlaku dengan format sesuai ketentuan.

Pihak Pertama



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

Pihak Kedua



Dr. Dorna Yanti Lola Silaban, M.Gizi, Sp.GK

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



EDUKASI OBESITAS UNTUK MENCEGAH HIPERTENSI

Ketua Tim

dr. Dorna Yanti Lola Silaban, M.Gizi, Sp.GK (10418044/8974100020)

Anggota:

Brian Ezra Greinardo (405200188)

**PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA JAKARTA
Periode 2 Tahun 2022**

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

1. Judul : Edukasi Obesitas untuk Mencegah Hipertensi
2. Nama Mitra PKM : Kelurahan Tomang
3. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama dan gelar : dr. Dorna Yanti Lola Silaban, M.Gizi, Sp.GK
 - b. NIK/NIDN : 10418044 / 8974100020
 - c. Jabatan/gol. : Dosen tetap
 - d. Program studi : Sarjana Kedokteran
 - e. Fakultas : Fakultas Kedokteran
 - f. Bidang keahlian : Gizi Klinik
 - g. Alamat kantor : Bagian Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara; email: dorna@fk.untar.ac.id
 - h. Nomor HP/Telepon : 082160654033
4. Anggota Tim PKM
 - a. Jumlah anggota (Dosen) : - orang
 - b. Nama Anggota/keahlian : -
 - c. Jumlah Mahasiswa : 1 orang
 - d. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Brian Ezra Greinardo (405200188)
 - e. Nama & NIM Mahasiswa 2 : -
5. Lokasi Kegiatan Mitra
 - a. Wilayah mitra : Jl. Tawakal Ujung RT 04. RW 08.
 - b. Kabupaten/Kota : Tomang
 - c. Provinsi : DKI Jakarta
6. Metode Pelaksanaan : Luring / ~~Daring~~
7. Luaran yang dihasilkan : *Flyer* (HKI)
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : ~~Januari - Juni~~/Juli-Desember
9. Pendanaan
 - a. Biaya yang disetujui : Rp. 3.000.000,-

Menyetujui
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian
kepada Masyarakat



Jap Tji Beng, PhD
NIK: 10381047

Jakarta, 31 Desember 2022

Ketua Tim Pengusul



dr Dorna Yanti Lola Silaban, M.Gizi, Sp.GK
NIDN/NIK : 8974100020 / 10418044

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang menjadi tantangan secara global. Prevalensi obesitas secara global mengalami kenaikan. Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa pada tahun 2016 terdapat lebih dari 1,9 milyar orang dewasa memiliki status gizi overweight. Jika kondisi ini mengalami kecenderungan untuk meningkat maka prevalensi obesitas diperkirakan mencapai 18% pada laki-laki dan 21% pada perempuan di tahun 2025 (Shariq OA, McKenzie TJ., 2020). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 diketahui bahwa prevalensi overweight dan obesitas di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2007, 2013 dan 2018. Prevalensi overweight pada tahun tersebut masing-masing adalah sebesar 8,6%, 11,5% dan 13,6% sedangkan prevalensi obesitas masing-masing adalah 10,5% (tahun 2007), 14,8% (tahun 2013) dan 21,8% (tahun 2018) (Kemenkes., 2018).

Selain obesitas, hipertensi juga merupakan masalah kesehatan yang terjadi secara global. Prevalensi hipertensi pada orang dewasa di negara dengan ekonomi menengah ke bawah lebih tinggi dibandingkan negara dengan ekonomi tinggi. Hipertensi merupakan penyebab terjadinya penyakit kardiovaskuler dan kematian dini di seluruh dunia. Obesitas dikaitkan dengan terjadinya hipertensi (Milis KT. Stefanescus MS., He J. 2020). Obesitas diperkirakan menyumbang sekitar 65–78% dari kasus hipertensi primer. Hal ini dikaitkan dengan kelebihan jaringan adiposa yang dapat meningkatkan tekanan darah (Shariq OA, McKenzie TJ., 2020).

Hipertensi merupakan faktor risiko paling sering menyebabkan terjadinya berbagai penyakit kardiovaskuler seperti penyakit jantung coroner, gagal jantung, stroke, infark miokard, fibrilasi atrial dan penyakit arteri perifer. Selain itu, hipertensi juga dapat menjadi faktor risiko untuk terjadinya penyakit ginjal kronis dan gangguan kognitif. Semua kondisi di atas berkontribusi sebagai penyebab kematian dan kecacatan di seluruh dunia (Oparil S., et al., 2019).

Penurunan berat badan merupakan langkah penting dan merupakan proses yang berlangsung lama untuk mengatasi penyakit yang berhubungan dengan obesitas. Penurunan berat badan ini berhubungan dengan pencapaian tekanan darah yang terkontrol. Modifikasi gaya hidup merupakan hal yang harus dilakukan untuk mencapai kondisi di atas. Modifikasi gaya hidup yang dilakukan mencakup pola makan, peningkatan aktivitas fisik dan terapi perilaku kognitif

(Meouchy PE., Wahoud M., Allam S., Chedid R., Karam W., Karam S., 2022).

1.2. Permasalahan Mitra

Prevalensi berat badan berlebih dan obesitas di Indonesia berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 masing-masing adalah 13,6% dan 21,8%. Provinsi DKI Jakarta merupakan salah satu provinsi yang memiliki prevalensi berat badan berlebih dan obesitas yang tinggi juga yaitu masing-masing sekitar 15,6% dan 29,8% (Kemenkes., 2018). Kelurahan Tomang merupakan salah satu kelurahan yang berada di dalam provinsi DKI Jakarta. Kelurahan Tomang ini memiliki luas wilayah sebesar 1,88 km² yang terdiri dari 16 rukun warga (RW), 174 rukun tetangga (RT) dan 8841 kepala keluarga (KK). Kelurahan Tomang berbatasan dengan Kelurahan Cideng, Kelurahan Jatipulo, Kelurahan Tanjung Duren Selatan dan Kelurahan Grogol (Santoso AH., Gunawan S., 2020).

Kondisi pandemi covid-19 mendorong dilakukannya berbagai usaha untuk mengurangi angka penyebaran virus covid-19 ini seperti dilakukannya pembatasan pergerakan, bekerja dari rumah, isolasi bagi yang terkonfirmasi terinfeksi covid-10, dll. Semua kondisi di atas berdampak terhadap perubahan pola makan dan aktivitas fisik masyarakat (Akter T., Zeba Z., Hosen I., Al-Mamun F., Mamun MA., 2022). Perubahan pola makan dan aktivitas selama pandemi covid-19 di atas memberikan dampak terjadinya peningkatan kasus overweight dan obesitas di seluruh dunia, termasuk di Indonesia (Sawadogo W., Tsegaye M., Gizaw A., Adera T., 2022) (Azhar NJB., Zahra ZD., Irawan DA., Rahmannia S., 2022). Peningkatan berat badan juga ditemukan pada warga Kelurahan Tomang yaitu lebih dari enam puluh persen memiliki status gizi lebih hingga gemuk (Santoso AH., Gunawan S., 2020). Kondisi ini merupakan dasar untuk dilakukannya pengabdian kepada masyarakat (PKM) di Kelurahan Tomang guna mencegah terjadinya berbagai dampak yang dapat ditimbulkan oleh *overweight* dan obesitas termasuk terjadinya hipertensi. Kegiatan PKM ini dilakukan dengan memberikan edukasi terkait obesitas yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi.

BAB II

PELAKSANAAN

2.1 Susunan Acara Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan PKM ini meliputi beberapa acara kegiatan seperti tertera pada Tabel 2.1. di bawah ini.

Tabel 2.1 Susunan Acara Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Hari/Tanggal	Kamis, 15 Desember 2021
Jam	Kegiatan
08.00 – 09.00	Penyusunan bangku dan mempersiapkan laptop serta layer proyektor sambil menunggu peserta datang ke lokasi PKM
09.00 – 09.15	Pengisian daftar hadir oleh peserta di meja absensi
09.15 – 10.00	Pembagian lembar kuesioner dan pendampingan peserta dalam mengisi kuesioner (terutama peserta yang sudah lansia)
10.00 – 10.30	Penyampaian materi edukasi
10.30 – 11.30	Diskusi tanya jawab antara narasumber dan peserta
11.30 – 12.00	Menyusun peralatan yang digunakan untuk PKM

2.2 Mekanisme Kegiatan Pengabdian

Kegiatan PKM dilakukan di Kelurahan Tomang RW 08. Kegiatan dimulai dengan menyusun bangku yang ditujukan untuk peserta yang akan hadir. Selain penyusunan bangku, alat yang digunakan untuk penyampaian edukasi juga dipersiapkan seperti laptop dan layer proyektor. Peserta yang datang diminta untuk terlebih dahulu mengisi daftar hadir pada meja yang sudah disediakan.

Lembar kuesioner diberikan kepada setiap peserta yang sudah mengisi daftar hadir dan masing-masing peserta memberikan jawaban pada setiap pertanyaan pada lembar kuesioner. Peserta yang kesulitan dalam mengisi kuesioner dibantu oleh petugas pelaksana PKM. Pertanyaan yang diajukan pada lembar kuesioner merupakan pertanyaan terkait dengan penentuan obesitas, faktor risiko terjadinya obesitas, dampak obesitas dan cara mengolah makanan untuk menurunkan

risiko terjadinya obesitas. Pertanyaan-pertanyaan tersebut diajukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang obesitas dan dampaknya terhadap hipertensi.

Setelah semua peserta mengisi lembar kuesioner, narasumber kemudian memberikan materi edukasi tentang obesitas. Setiap peserta menyimak materi yang disampaikan dengan baik. Setelah penyampaian materi edukasi selesai, setiap peserta diberikan kesempatan untuk bertanya pada sesi tanya jawab. Peserta menanyakan pertanyaan terkait obesitas dengan hal-hal yang mereka alami sehari-hari. Setelah sesi tanya jawab selesai, masing-masing peserta pulang tanpa melakukan pengisian lembar kuesioner kembali.

2.3 Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan edukasi pada PKM ini dihadiri oleh 36 orang warga Kelurahan Tomang RW 08. Peserta PKM terdiri dari 9 orang laki-laki dan 27 orang perempuan. Sejumlah 39% (14 orang) peserta adalah peserta lansia yang berusia 61–80 tahun. Peserta lainnya (61%, 22 orang) merupakan peserta dewasa dengan rentang usia 42–60 tahun.

Berdasarkan pertanyaan yang diajukan di dalam lembar kuesioner, diketahui terdapat 1 orang peserta yang dapat menjawab semua pertanyaan dengan benar, namun ada 1 orang peserta juga yang tidak dapat menjawab semua pertanyaan dengan benar. Pertanyaan tentang cara menentukan obesitas dapat dijawab dengan benar oleh sekitar 31% (11 orang) peserta. Ada 20 orang (56%) peserta yang mengetahui tentang faktor risiko terjadinya obesitas dan terdapat 20 orang (56%) peserta yang mengetahui penyakit yang disebabkan oleh obesitas. Selain obesitas, pertanyaan terkait obesitas sentral juga ditanyakan di dalam lembar kuesioner dan didapati ada sejumlah 13 orang (36%) peserta yang mengetahui kriteria obesitas sentral. Setengah lebih peserta (28 orang, 78%) mengetahui cara pengolahan makanan yang dapat meningkatkan terjadinya risiko obesitas.

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) “Edukasi Obesitas untuk Mencegah Hipertensi” di Kelurahan Tomang RW 08 yang dilakukan secara luring ini dapat terlaksana dengan baik. Kegiatan ini dihadiri sebanyak 36 orang warga yang menjadi peserta kegiatan PKM.

5.2 Saran

Penyuluhan lebih lanjut terkait pola makan secara diteil perlu dilakukan pada peserta agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah terjadinya obesitas. Selain itu, perlu dilakukannya penelitian tentang gambaran asupan nutrisi setiap peserta untuk mengetahui makanan dan minuman yang berisiko meningkatkan terjadinya obesitas sehingga dapat diperbaiki dengan tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akter T., Zeba Z., Hosen I., Al-Mamun F., Mamun MA. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic on BMI: its changes in relation to socio-demographic and physical activity patterns based on a short period. *PLOS ONE*. doi.org/10.1371/journal.pone.0266024.
- Azhar NJB., Zahra ZD., Irawan DA., Rahmannia S. (2022). Lifestyle alterations during the Covid-19 and its impact on obesity amongst Indonesian University students. *Sriwijaya J Med*. 5(1): 51-60.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil utama RISKESDAS 2018. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- Meouchy PE., Wahoud M., Allam S., Chedid R., Karam W., Karam S. (2022). Hypertension related to obesity: pathogenesis, characteristics and factors for control. *Int J Mol Sci*. 23: 12305. doi.org/10.3390/ijms232012305
- Milia KT., Stefanescus MS., & He J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nat Rev Nephrol*. 16(4): 223-37. doi:10.1038/s41581-019-0244-2.
- Oparil S., Acelajado MC., Bakris GL., Berlowitz DR., Cifkova R., Dominiczak AF., et al. (2019). Hypertension. *Nat Rev Dis Primers*. 4: 18014. doi:10.1038/nrdp.2018.14.
- Santoso AH., Gunawan S. (2020). Pemetaan profil antropometri, dan biokimia darah sebagai upaya preventif terhadap penyakit tidak menular di kelurahan tomang Jakarta Barat. *J Bakti Masyarakat Indonesia*. 3(1): 1-9.
- Sawadogo W., Tsegaye M., Gizaw A., Adera T. (2020). Overweight and obesity as risk factors for COVID-19-associated hospitalisations and death: systematic review and meta-analysis. *Bmjnph*. 0:e000375. Doi:10.1136/bmjnph-2021-000375.
- Shariq OA., & McKenzie TJ. (2020). Obesity-related hypertension: a review of pathophysiology, management, and the role of metabolic surgery. *Gland Surg*. 9(1): 80-93. <http://dx.doi.org/10.21037/gs.2019.12.03>

LAMPIRAN

1. Flyer “Cegah Obesitas Guna Cegah Hipertensi”

CEGAH OBESITAS GUNA CEGAH HIPERTENSI

Makan Berlebihan → **Aktivitas Fisik ↓**

Olahraga **Diet Gizi Seimbang**

Overweight / Obesitas

Indeks Massa Tubuh (IMT)

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}^2}$$

Lingkar Pinggang (LP)

Kategori IMT	Nilai IMT (kg/m ²)
Berat badan normal	18,5 – 24,9
Overweight	25 – 29,9
Obesitas-derajat 1	30 – 34,9
Obesitas-derajat 2	≥35

Kategori LP	Nilai Normal LP
Laki-laki	<90 cm
P perempuan	<80 cm

Berisiko Mengembangkan → **HIPERTENSI**

Referensi:

1. Lee SH, Franks AG, Taylor BA. The health-care pathway to obesity. *Int J Obes*. 2003; 27(12):1533-40.
2. Wang GQ, Tan Z, Wu T, Wang Q, Liu Y, Wu D, Malina R. Prevalence and increasing trends of hypertension, diabetes, and metabolic abnormalities among Chinese adults. *JAMA*. 2008; 300(16):1967-74.
3. Lee SH, Taylor BA, Kim SH, Kim YH, Kim JI, Kim YJ, et al. Management strategies for prevention and treatment of hypertension. *Hypertension*. 2003; 41(4):849-55.
4. World Health Organization. The new health paradigm: reshaping obesity and its treatment. *Health Communications Bulletin*. 2008.

2. Materi Paparan (PPT)

3. Absensi Peserta dan Foto Kegiatan

SIKSI PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PUSKASIM ORMAS ASUNTUK MENINGKATKAN WELFARE

No	Nama Peserta	Waktu Hadir
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		



