

EDUKASI PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA SANTRI PONDOK PESANTREN HIDAYATULLAH AL MUHAJIRIN BANGKALAN

Rita Vivera Pane¹, Aisyah Aisyah², Handayani Handayani³, Aufar Zimamuz Zaman Al Hajiri⁴
^{1,2,3,4} Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
e-mail: dr.rita@unusa.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Obesitas adalah kondisi kelebihan berat badan akibat tertimbunnya lemak. Remaja merupakan salah satu kelompok sasaran yang berisiko mengalami gizi lebih, termasuk pada santri. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan santri mengenai cara mencegah obesitas. Metode: Kegiatan ini disampaikan menggunakan metode penyuluhan mengenai cara mencegah obesitas. Luaran yang digunakan adalah hasil pre-test dan post-test peserta yang dianalisis menggunakan uji Student-T test. Hasil dan pembahasan: Sebanyak 50 peserta mengikuti penyuluhan dan menyelesaikan kuesioner pre-test dan post-test. Terdapat peningkatan rata-rata nilai antara pre-test dan post-test. Hasil analisis student T test menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$). Kesimpulan: Terdapat peningkatan peserta penyuluhan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengenai cara pencegahan obesitas. Diharapkan para peserta mampu menerapkan pengetahuannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga membantu dalam menurunkan angka obesitas pada remaja.

Kata kunci: Obesitas; Pencegahan Obesitas; Edukasi; Santri; Remaja.

Abstract

Background: Obesity is a condition of being overweight due to accumulated fat. Adolescents are one of the target groups at risk of experiencing overnutrition, including Islamic boarding school students. The aim of this community service activity is to increase students' knowledge about how to prevent obesity. Method: This activity is delivered using the education method on how to prevent obesity. The outcomes were the results of the participants' pre-test and post-test which were analyzed using the Student-T test. Results and discussion: A total of 50 participants took part in the counseling and completed the pre-test and post-test questionnaires. There was an increase in the average score between the pre-test and post-test. The results of the student T-test analysis showed a significant difference ($p < 0.05$). Conclusion: There is an increase in counseling participants in this community service activity regarding preventing obesity. It is hoped that the participants will be able to apply their knowledge in everyday life, thereby helping to reduce obesity rates in teenagers.

Keywords: Obesity; Obesity Prevention; Education; Santri; Teenager.

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan kondisi kelebihan berat badan akibat tertimbunnya lemak. Indonesia sedang menghadapi kemungkinan meledaknya penderita obesitas (Telisa, 2020). Obesitas terjadi pada kondisi asupan energi jauh melebihi penggunaan energi. Aktivitas fisik yang sangat ringan memiliki faktor risiko 9,5 kali lebih besar untuk menyebabkan terjadinya kegemukan dibandingkan dengan aktivitas fisik ringan. Kelebihan berat badan dan obesitas merupakan akumulasi jaringan lemak yang berlebihan sehingga dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikososial. Banyaknya faktor yang memicu terjadinya obesitas, maka dapat dikatakan bahwa obesitas adalah penyakit yang cukup kompleks. Kebanyakan penelitian melibatkan ketidakseimbangan asupan kalori yang diterima dan yang dikeluarkan (Suryadinata, 2019). Interaksi antara berbagai macam komponen yang mengatur keseimbangan energi dan bersama-sama dengan mekanisme balik (Feedback mechanism) yang meregulasi nafsu makan, energi intake dan energi expenditure (Nyoman, 2014).

Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab, yaitu pertama remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik. Remaja merupakan salah satu kelompok sasaran yang berisiko mengalami gizi lebih (Kurdanti, 2015). Pada remaja kejadian kegemukan dan obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa (Telisa, 2020; Nyoman, 2014). Obesitas yang terjadi pada remaja bila tidak ditangani dengan baik dapat berdampak buruk bagi kesehatannya di usia dewasa (Ida, 2022). Dampak obesitas lainnya

yaitu dapat menyebabkan remaja rendah diri, kecemasan, keterampilan sosial yang kurang berkembang, rentan menjadi sasaran bullying, dan bisa berakibat depresi. Anak yang mengalami obesitas tidak dapat berkonsentrasi belajar karena anak yang obesitas akan mudah mengantuk sehingga mengganggu aktivitas proses belajar mengajar (Dewita, 2021). Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (fast food), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas (Kurdanti, 2015; Nugroho, 2020).

Permasalahan mitra yang saat ini ditemui pada santri Putra dan Putri PP. Hidayatullah Al Muhajirin Bangkalan adalah santri seringkali membeli jajanan di kantin pesantren berdasarkan kesukaannya tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya seperti mie instan, bakso, roti dan gorengan. Hal ini merupakan makanan yang tidak mengandung gizi seimbang yang akan berdampak terhadap masalah kesehatan, termasuk obesitas. Menurut artikel pengabdian masyarakat sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan indeks massa tubuh santri/santriwati di Pondok Pesantren (Nasution, 2022). Hasil penelitian yang berkaitan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah *Physical Fitness Is Correlated with Quality of Life among Elderly Gymnastics Club from Haji General Hospital Surabaya, Indonesia* (Hasan, 2022), *Ultrasound assessment of femoral cartilage thickness among healthy Indonesian adults* (Pane, 2022) dan *Femoral Cartilage Thickness in Knee Osteoarthritis Patients and Healthy Adults: An Ultrasound Measurement Comparison* (Pane, 2023). Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik membawa banyak manfaat bagi kesehatan, termasuk dalam hal pencegahan obesitas. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan santri mengenai cara mencegah obesitas.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan untuk memberikan edukasi mengenai pencegahan obesitas. Kegiatan ini telah dilaksanakan di PP. Hidayatullah Al Muhajirin Bangkalan selama 1 hari pada Sabtu, 17 Juni 2023. Target peserta yang diberikan penyuluhan adalah santri putra dan putri PP. Hidayatullah Al Muhajirin Bangkalan yang berusia remaja.

Kegiatan ini terdiri atas tiga tahapan, yaitu sebelum kegiatan, kegiatan penyuluhan, dan setelah kegiatan. Pada tahap pertama yaitu sebelum kegiatan, penulis melakukan survey lapangan, menentukan permasalahan, merumuskan solusi, menyiapkan materi edukasi, serta menyiapkan kebutuhan kegiatan lainnya. Pada tahap kedua yaitu kegiatan penyuluhan, dibuka dengan sambutan, doa pembuka, pembagian soal pre-test, sesi penyuluhan, sesi diskusi, pembagian soal post-test, dan doa penutup. Pada tahap ketiga yaitu setelah kegiatan, penulis mengumpulkan dan mengolah data hasil pre-test dan post-test. Mitra kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah PP. Hidayatullah Al Muhajirin Bangkalan.

Peran mitra pada kegiatan ini adalah membantu mengumpulkan santri putra dan santri putri untuk mengikuti penyuluhan, serta memberikan wawasan mengenai permasalahan yang dihadapi oleh PP. Hidayatullah Al Muhajirin Bangkalan. Luaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan santri mengenai pencegahan obesitas yang diukur menggunakan rata-rata nilai pre-test dan post-test. Nilai masing-masing peserta dikelompokkan dalam nilai pre-test dan post-test kemudian dilakukan uji statistik menggunakan Student T-test untuk perbedaan sebelum dan sesudah pemberian materi edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat telah dilaksanakan sesuai target peserta yaitu pada santri putra dan putri PP. Hidayatullah Al Muhajirin Bangkalan. Acara diikuti oleh sebanyak 50 santri putra dan putri yang berjalan dengan lancar dan sangat antusias yang dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan pada saat sesi diskusi. Seluruh peserta telah mengisi kuesioner pre-test dan post-test. Acara dilakukan selama 90 menit yang dibuka oleh sambutan pengurus dan dilanjutkan dengan pemberian kuesioner pre-test selama 10 menit. Sesi pemaparan dilakukan selama 40 menit yaitu mengenai cara pencegah obesitas. Setelah pemberian materi, diberikan kesempatan kepada lima peserta untuk bertanya yang diberikan waktu selama 30 menit. Dari respon yang terlihat, peserta sangat antusias untuk bertanya. Di akhir sesi, diakhiri dengan quiz berhadiah bagi peserta yang mampu menjawab dengan benar. Quiz berisi pernyataan kasus mengenai gizi seimbang.

Semua peserta telah menyelesaikan kuesioner pre-test dan post-test. Dilakukan rekapitulasi hasil kuesioner dari 50 peserta kemudian dilakukan uji statistik untuk mengetahui nilai rata-rata dan menentukan apakah terdapat perbedaan rata-rata nilai pre-test dan post-test yang signifikan. Hasil analisis statistik juga menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test dengan nilai signifikansi $p < 0,05$.



Gambar. 1. Dokumentasi kegiatan penyuluhan

Perubahan gaya hidup dari yang aktif bergerak menjadi gaya hidup yang kurang bergerak berkontribusi terhadap kejadian obesitas. Dahulu permainan yang biasanya dimainkan oleh anak merupakan permainan fisik yang mewajibkan anak berlari, melompat, ataupun melakukan gerakan yang lain tetapi saat ini permainan yang kurang aktivitas fisik seperti permainan komputer atau elektronik, bermain internet ataupun menonton televisi menggunakan remote hanya dengan duduk di depannya tanpa bergerak (Sembiring, 2022).

Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya, yang memberikan penyuluhan mengenai pencegahan obesitas pada remaja yakni siswa SMA yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai cara mencegah obesitas (Fauzan, 2023). Penurunan aktivitas fisik akibat perubahan pola gaya hidup yang disebabkan perkembangan teknologi yang semakin maju dapat dijadikan salah satu pemicu utama terjadinya obesitas. Pencegahan obesitas melalui aktivitas fisik dapat ditunjukkan secara umum dengan cara melakukan aktivitas jenis intensitas sedang selama minimal 150-250 menit per minggu (Suryadinata, 2019).

Tabel 1. Hasil kuesioner pre-test dan post-test peserta penyuluhan

	Pre-test	Post-test
Nilai terendah	20	40
Nilai tertinggi	60	70
Rata-rata	35,6	56,2

Sumber: Data Primer (2023)

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah terlaksana dengan lancar. Para peserta antusias dalam mengikuti acara dari awal hingga akhir, termasuk pada saat sesi diskusi dan sesi quiz. Hasil akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan para peserta penyuluhan yakni santri PP. Hidayatullah Al Muhajirin Bangkalan. Harapan penulis, semoga para santri dapat menerapkan pengetahuannya mengenai pencegahan obesitas pada kehidupan sehari-hari. Hal ini membantu terhadap penurunan angka obesitas pada remaja pada masa mendatang.

SARAN

Saran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya yaitu menambahkan media pendukung agar peserta lebih interaktif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada berbagai pihak, termasuk LPPM Unusa, UPPM FK Unusa, dan PP. Hidayatullah Al Muhajirin Bangkalan sebagai mitra pengabdian masyarakat yang telah membantu atas terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewita E. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 2 Tambang. *J Kesehat Tambusai*. 2021;2(1):7–14.
- Fauzan MR, Sarman, Rumaf F, Darmin Tutu CG, Alkhair. Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja Menggunakan Media Komunikasi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, (2023) 1(2), 29–34.
- Hasan, Pane RV. Physical Fitness Is Correlated with Quality of Life among Elderly Gymnastics Club from Haji General Hospital Surabaya, Indonesia. *Althea Medical Journal* (2022);9(4):223–22
- Ida Niara S, Pertiwi Program Studi Kesehatan Masyarakat Y, Ilmu Kesehatan F, Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Abstrak U. Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan: Studi Literatur. *J Ilm Kesehat Masy Media Komun Komunitas Kesehat Masy*. 2022;14(2):96–104.
- Kurdanti W, Suryani I, Syamsiatun NH, Siwi LP, Adityanti MM, Mustikaningsih D, et al. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *J Gizi Klin Indones*. 2015;11(4):179–90.
- Nasution LA, Ayu DA. Hubungan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh pada Santri/Santriwati. 2022. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*; 17(1) 52-57
- Nugroho PS, Sudirman S. Analisis Risiko Kegemukan Pada Remaja dan Dewasa Muda. *J Dunia Kesmas*. 2020;9(4):537–44.
- Nyoman I, Suandana A, Sidiartha GL. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Anak Sekolah Dasar. *E-Jurnal Med Udayana*. 2014;
- Sembiring BA, Rosdewi NN, Yuningrum H. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, Medan. *J Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*. 2022;7(1):87.
- Suryadinata RV, Sukarno DA. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Risiko Obesitas pada Usia Dewasa. *Indones J Public Heal*. 2019;14(1):104–14.
- Telisa I, Hartati Y, Haripamilu AD. Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Heal J*. 2020;7(03):124–31.
- Pane, R.V., Aisyah., Ariani, H., Isparnadi, E., Hajiri, A.Z.Z.A., Setiawan, A. 2022. Ultrasound assessment of femoral cartilage thickness among healthy Indonesian adults. *Bali Medical Journal* 11(3): 2013-2016.
- Pane, R. V., Setiyaningsih, R., Widodo, G., Al Hajiri, A. Z. Z., & Salsabil, J. R. 2023. Femoral Cartilage Thickness in Knee Osteoarthritis Patients and Healthy Adults: An Ultrasound Measurement Comparison. *TheScientificWorldJournal*, 2023, 3942802.