

PERAN KEMENTERIAN KESEHATAN DALAM MENANGANI OBESITAS DENGAN PROGRAM GERMAS DI MASA PANDEMI

Syalisa Syabil¹, Haikal Ghifary², Zahra Septina³, Novita Dwi Istanti⁴, Wahyu Sulistiadi⁵
Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta^{1,2,3,4,5}
2010713019@mahasiswa.upnvj.ac.id¹, 2010713032@mahasiswa.upnvj.ac.id²

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 telah berdampak besar pada setiap aspek kehidupan masyarakat. Hal ini menyebabkan harus adanya tindakan yang cepat oleh semua lembaga kesehatan, Terutama Kementerian Kesehatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis kejadian Obesitas di masa pandemi COVID-19 dan peran Kementerian kesehatan dalam menangani obesitas. Artikel ini dianalisis menggunakan metodologi tinjauan literatur yaitu mengumpulkan data dari berbagai artikel atau jurnal, buku teks dan peraturan terkait penyakit obesitas dan rekomendasi Kementerian Kesehatan untuk mencegah dan mengatasi obesitas di masa pandemi, salah satunya dengan penerapan program Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS). Dalam program kemitraan masyarakat ini dilakukan upaya peningkatan pola hidup sehat dengan meningkatkan aktivitas fisik melalui kegiatan senam bersama secara rutin setiap hari Minggu, dan meningkatkan konsumsi buah dan sayur dengan memanfaatkan pekarangan warga untuk bercocok tanam buah dan sayur yang dapat memenuhi kebutuhan masyarakat. Upaya untuk meningkatkan peran masyarakat dalam memeriksakan kesehatannya yaitu salah satunya dengan mendirikan posyandu untuk memudahkan masyarakat dalam memeriksakan kesehatannya. Hasil yang telah dicapai adalah adanya kegiatan olahraga sehari-hari, peningkatan konsumsi buah dan sayur yang ditanam di setiap rumah warga dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa jika masyarakat ingin mencegah obesitas di masa pandemi masyarakat perlu melakukan beberapa program yang ada di GERMAS.

Kata kunci : Covid-19, GERMAS, Kementerian Kesehatan, Obesitas

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has had a major impact on every aspect of people's lives. This requires prompt action by all health institutions, especially the Ministry of Health. The purpose of this study was to analyze the incidence of obesity during the COVID-19 pandemic and the role of the Ministry of Health in dealing with obesity. This article is analyzed using a literature review methodology, namely collecting data from various articles or journals, textbooks and regulations related to obesity and recommendations from the Ministry of Health to prevent and overcome obesity during a pandemic, one of which is the implementation of the Healthy Community Movement (GERMAS) program. In this community partnership program, efforts are made to improve healthy lifestyles by increasing physical activity through joint gymnastics activities regularly every Sunday, and increasing consumption of fruits and vegetables by utilizing people's yards to grow fruit and vegetables that can meet the needs of the community. Efforts to increase the role of the community in checking their health is one of them by establishing a posyandu to facilitate the community in checking their health. The results that have been achieved are the existence of daily sports activities, increased consumption of fruits and vegetables grown in every citizen's house and routine health checks. Therefore, it can be concluded that if people want to prevent obesity during a pandemic, people need to carry out several programs at GERMAS.

Keywords : Covid-19, GERMAS, Ministry of Health, Obesity

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 yang disebabkan oleh virus Sars-Cov-2 berdampak besar pada semua aspek kehidupan, termasuk kesehatan. Penyebaran virus ini didukung oleh adanya gaya hidup

masyarakat yang berbeda di era pasca-industri, pergerakan manusia antar negara yang sangat cepat, gaya hidup tidak sehat, konsumsi makanan berkualitas rendah, adanya peningkatan penyakit kronis, penyebaran patogen serta memperburuk morbiditas dan mortalitas. Sebuah penelitian di Amerika Utara menemukan bahwa pasien memiliki kondisi kronis, beberapa di antaranya termasuk penyakit kardiovaskular, diabetes, penyakit pernapasan kronis, serta hipertensi dan kanker.

Obesitas merupakan suatu penyakit kronis yang didefinisikan sebagai peningkatan jaringan adiposa yang berlebihan, lazim terjadi di negara maju dan berkembang yang mempengaruhi anak-anak maupun orang dewasa (WHO, 2020). Berdasarkan laporan dari Johns Hopkins University dan data WHO Global Health Observatory tentang obesitas yang dilaporkan pada Februari 2021, dari 2,5 juta kematian karena COVID-19, ditemukan sebanyak lebih dari 2,2 juta atau lebih dari setengah populasinya diklasifikasikan sebagai overweight. (WHO, 2020). Pandemi COVID-19 ini terjadi pada saat prevalensi individu dengan kelebihan berat badan atau obesitas yang meningkat di hampir semua negara secara global. Faktanya hampir semua negara saat ini memiliki prevalensi individu dengan kelebihan berat badan atau obesitas lebih dari 20% (Bixby et al, 2019; Popkin et al, 2020).

Pada tahun 2016 di Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas), terdapat peningkatan prevalensi obesitas pada penduduk usia >18 tahun dari tahun 2007 yaitu 10,5% menjadi 14,8% pada tahun 2013 dan meningkat menjadi 21,8% pada tahun 2018. Data sebaran COVID-19 pada tahun 2020 di tingkat global yaitu pada 222 negara, ada sekitar 72 juta orang yang terkonfirmasi dan sekitar 1,6 juta orang meninggal akibat infeksi virus SARS-Cov-2. Di Indonesia sendiri ada sekitar 65 ribu orang yang terinfeksi dan sekitar 19 ribu orang meninggal (Satgas COVID-19, 2020). Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa efektifnya program yang dibangun oleh kementerian kesehatan berupa GERMAS dalam menangani penyakit obesitas di masa pandemi covid-19. Hal ini dikarenakan kementerian kesehatan merupakan salah satu wadah untuk mensosialisasikan dan mengkampanyekan program GERMAS pada masyarakat. Dengan adanya bantuan dan dukungan dari kementerian kesehatan diharapkan dapat meminimalisir angka kejadian obesitas di masa pandemi covid 19.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur. Studi literatur merupakan kegiatan menganalisis dan menelusuri informasi dari berbagai sumber, seperti jurnal, artikel, dan sumber informasi lainnya memiliki hubungan dengan topik penelitian dalam menghasilkan suatu tulisan terkait topik tertentu. Ketiga jurnal tersebut diperoleh dari jurnal nasional yang bersumber dari *google scholar*. Peneliti memilih jurnal terbaru pada rentang tahun 2018 sampai tahun 2022 untuk dapat dikaji dan digunakan sebagai referensi buku ajar. Setelah mendapatkan jurnal yang sesuai, peneliti menganalisis dan mengelompokkan jurnal pilihan tersebut ke dalam bentuk tabel berisikan nama penulis, tahun terbit, judul jurnal, metode penelitian, dan hasil penelitian. Dalam jurnal ini peneliti juga akan membahas mengenai hasil temuan-temuan baru yang nantinya dapat digunakan sebagai pembandingan antara referensi satu dengan yang lain, kemudian akan menarik sebuah kesimpulan. Sehingga peneliti dapat memperkaya bahasa dan informasi mengenai topik yang dibahas dari sudut pandang yang berbeda-beda.

HASIL

Berdasarkan hasil tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa program GERMAS yang dibuat oleh kementerian kesehatan ternyata masih belum maksimal dilakukan oleh sebagian masyarakat mengingat keadaan pada masa pandemi covid-19 yang membatasi mereka dalam

melakukan aktivitas fisik serta perilaku konsumsi yang sembarangan sehingga menyebabkan obesitas selain itu juga karena kurangnya kesadaran akan pentingnya GERMAS.

Tabel 1. Penjelasan Jurnal Peran Kementerian Kesehatan Dalam Menangani Obesitas dengan Program GERMAS di Masa Pandemi

Penulis/Tahun	Tempat	Judul	Metode	Hasil
Karunia Rahmat Ilahi/2021	Indonesia	Perilaku GERMAS pada Usia Dewasa yang Mengalami Obesitas di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu	penelitian deskriptif kualitatif dengan penggunaan metode kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai (aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, pemeriksaan kesehatan rutin) sudah cukup. Walaupun sikap GERMAS terhadap informan masih kurang, namun menurut informan belum ada niat untuk melakukan GERMAS dan kurangnya kesadaran akan pentingnya GERMAS, dan perilaku GERMAS terhadap informan menunjukkan bahwa perilaku/aktivitas GERMAS terhadap informan masih kurang. informan di Jerman masih kurang. .
Listiandi et al/2021	Indonesia	Pola Hidup Sehat dengan Pendekatan Aktivitas Fisik dan Pengaturan Pola Makan pada Ibu-ibu PKK di Wilayah Desa Sokaraja Tengah	penelitian kualitatif deskriptif dengan penggunaan metode ceramah dan diskusi	Hasil dari penelitian ini didapatkan Sebesar 25% dari kejadian obesitas penyebabnya adalah perilaku konsumsi berisiko seperti konsumsi minuman kemasan, kebiasaan konsumsi cemilan tinggi gula, garam dan lemak serta kurangnya aktivitas fisik.
Lia Permata Br Karo/2021	Indonesia	Peran Kementerian Kesehatan dalam Menangani Masalah Obesitas pada Masa Pandemi COVID-19	metode kajian literatur	Hasil dari penelitian ini dalam mencegah obesitas pada masa pandemi, maka masyarakat perlu membatasi konsumsi makanan kaleng dan fast food, berolahraga secara rutin sesuai kebutuhan individu, dan manajemen stres

PEMBAHASAN

Terdapat tiga penelitian tentang penanganan obesitas dengan program GERMAS di Indonesia. Adapun metode penelitian yang digunakan dari ketiga artikel tersebut, dua

diantaranya menggunakan metode deskriptif kualitatif, dan satu diantaranya menggunakan metode kajian literatur. Dari ketiga artikel, keseluruhannya menyatakan bahwa adanya korelasi antara penanganan obesitas dengan melakukan program GERMAS. Menurut hasil penelitian Literature Review sebelumnya yang dilakukan oleh Karunia Rahmat Ilahi, (2021), menyatakan bahwa terdapat hubungan penyebab penyakit obesitas pada orang dewasa karena tidak menerapkan perilaku hidup sehat dan GERMAS. Berdasarkan 3 artikel yang sudah di review sebelumnya, 2 diantaranya bertujuan untuk mengetahui pengaruh pola makan dengan penyakit obesitas.

Obesitas yang merupakan masalah kesehatan yang serius dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahunnya, dimana pada tahun 2018 terdapat 21,8% prevalensi obesitas pada kelompok dewasa, dan diperkirakan akan terjadi peningkatan saat pandemi covid-19 akibat keterbatasan aktivitas fisik dan meningkatnya konsumsi makanan tinggi gula, garam dan lemak. Dari beberapa penelitian terkait dengan kejadian obesitas yang telah kami kaji didapatkan bahwa, prevalensi kejadian obesitas meningkat diakibatkan oleh kurangnya aktivitas fisik yang mana akibat adanya pembatasan berskala besar (PSBB) sehingga masyarakat yang biasanya beraktivitas dengan bebas di luar terhambat dan diharuskan untuk menetap di rumah yang menyebabkan kebiasaan kurangnya aktivitas fisik ini timbul, selain itu kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman yang tinggi gula dan lemak, hal ini bisa diakibatkan oleh memudahkan akses masyarakat dalam mengkonsumsi makanan dan minuman tersebut dalam waktu yang sering.

Peran dari pemerintah terutama kementerian kesehatan dimana dibentuk kebijakan publik yang diharapkan dapat mengarahkan pada penyelesaian masalah kesehatan masyarakat yang terjadi, yaitu dengan menggagas beberapa program kesehatan yang salah satunya adalah program GERMAS (Gerakan Masyarakat Sehat). program ini merupakan program yang dilaksanakan secara sistematis dan terencana yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dimana kegiatan dalam program ini dapat membantu menurunkan prevalensi obesitas jika dapat diterapkan oleh masyarakat mulai dari rajin aktivitas fisik, makanan buah dan sayuran, dan lain-lainnya sehingga kesehatan masyarakat dapat terjaga dan terhindar dari resiko obesitas dan penyakit tidak menular lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa peran dari pemerintah terutama kementerian kesehatan sangat membantu dalam penanganan obesitas yaitu salah satunya melalui program yang telah dibuat, mengingat melonjaknya angka kejadian covid-19 mengakibatkan adanya keterbatasan aktivitas fisik dan meningkatnya konsumsi makanan tinggi gula, garam dan lemak, sehingga beberapa dari masyarakat terkena penyakit obesitas. Dengan adanya program GERMAS yang dibuat oleh pemerintah diharapkan bisa meminimalisir masyarakat untuk terhindar dari obesitas selain itu juga dapat membantu menurunkan prevalensi obesitas jika dapat benar-benar diterapkan oleh masyarakat mulai dari rajin aktivitas fisik, makanan buah dan sayuran, dan lain-lainnya sehingga kesehatan masyarakat dapat terjaga dan terhindar dari resiko obesitas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para dosen pengampu Mata Kuliah Peraturan Kebijakan Kesehatan UPN Veteran Jakarta atas bimbingan dan sarannya sehingga kami dapat menyelesaikan makalah ini dengan baik, dan juga penulis berterima kasih kepada Universitas

Pahlawan Tuanku Tambusai, keluarga, teman-teman yang telah membantu memberikan dukungan, semangat, kritik, serta saran dalam proses pembuatan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adimara, A., Prahasanti, K., & Airlangga, M. P. (2021). Obesitas Mempengaruhi Tingkat Keparahan Pasien COVID-19. *Online) Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 10(2), 222–242.
- Dewi, M. C. (2015). *Faktor-Faktor yang Menyebabkan Obesitas pada Anak*. *Majority*, 4(8), 53–56.
- Ferina, Belly Isnaeni, E. M. W. (2021). Peran Kementerian Kesehatan Dalam Pengendalian Risiko Covid-19 Bagi Tenaga Kesehatan Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 66 Tahun 2016 Tentang Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Rumah Sakit. *Jurnal Lex Spesialis*, 1(1), 69–75.
- Hapsari PW, Khusun, H, Februhartanty, J. 2018. *Pesan Gizi Seimbang pada Buku Ajar: Sebuah Upaya Promosi Gizi dan Kesehatan*. Seameo Recfon: Jakarta
- Ilahi, K. R. (2021). *Skripsi perilaku germas pada usia dewasa yang mengalami obesitas di wilayah kerja puskesmas pasar ikan kota bengkulu*.
- Indonesia Onesearch. (2022). Perpustakaan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. In *Indonesia Onesearch Perpustakaan*. <https://onesearch.uinjkt.ac.id/>
- Kemendes RI. 2018. Hasil Utama Riskesdas 2018. Kemendes RI.
- Kusnali, A., Puspasari, H. W., & Rustika, R. (2019). Kemitraan Pemerintah-Swasta dalam Industri Pangan untuk Menurunkan Kandungan Gula, Garam dan Lemak dalam Pangan Olahan. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(2), 102. <https://doi.org/10.24853/jkk.15.2.102-118>
- Listiandi, A. D., Hapsari, W., Anggraeni, D., Kusuma, I. J., Budi, R., & Widanita, N. (2021). Pola Hidup Sehat dengan Pendekatan Aktivitas Fisik dan Pengaturan Pola Makan pada Ibu-ibu PKK di Wilayah Desa Sokaraja Tengah. *Journal Of Community Health Development*, 2(1), 1–12. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jchd>
- Pangalila, Y. (2019). *Implementasi Kebijakan Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Kota Tomohon*. *Implementasi Kebijakan Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Di Kota Tomohon*, 3(3), 1–9
- Permata, L., & Karo, B. (2021). *Dalam Menangani Masalah Obesitas Pada Masa Pandemi Covid-19*. *December*.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Popkin, B., Du, S., Green, W., Beck, M., Algaith, T., Herbst, C., Alsukait, R., Alluhidan, M., Alazemi, N. and Shekar, M., 2020. *Individuals with obesity and COVID-19: A global perspective on the epidemiology and biological relationships*. *Obesity Reviews*, 21(11).
- Rahmawaty, E., Handayani, S., Sari, M. H. N., & Rahmawati, I. (2019). *Sosialisasi Dan Harmonisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Dan Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga (Pis-Pk) Di Kota Sukabumi*. *Link*, 15(1), 27. <https://doi.org/10.31983/link.v15i1.4385>
- Soekirman. 2003. *Gizi Seimbang untuk Kesehatan, Kebugaran dan Produktivitas*. Jakarta.
- Welis, Wilda & Sazeli Rifki. (2013). *Gizi untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*, ISBN : 978-602-1650-02-8.