

Gerakan Pencegahan Obesitas di RT 01 RW 02 Kelurahan Dukuh Menanggal Kota Surabaya

Kartika Yuliani^{a}, Farah Nuriannisa^b, Rizki Nurmalya Kardina^c, Khofifah Nurwahidin^d, Dinda Sekar Arum^e, Eka Putri Zuhriyah^f, April Liana Ucik Nadia^g,
Nur Faizah^h*

^{abcdefgh} Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

**corresponding author: kartika.yuliani@unusa.ac.id*

Abstract

Pencegahan malnutrisi terutama overweight dan obesitas bagi remaja dan dewasa merupakan salah satu cara yang tepat untuk mencegah timbulnya masalah kesehatan seperti sindroma metabolic dan penyakit tidak menular. Skrining status gizi di masyarakat menjadi syarat yang perlu dipenuhi agar malnutrisi dapat dideteksi, ditangani maupun dicegah. Saat ini, skrining status gizi di warga RT 01 RW 02 Kelurahan Dukuh Menanggal Kecamatan Gayungan Kota Surabaya belum dilakukan secara rutin. Oleh sebab itu, tim pengabdian masyarakat ini melakukan kegiatan skrining status gizi yang dipadu dengan edukasi gizi dan senam aerobik sebagai upaya pencegahan obesitas pada sasaran. Kegiatan ini melibatkan 18 orang sasaran yang terdiri dari remaja dan wanita usia subur yang dipilih berdasarkan saran dari stakeholder. Kegiatan dimulai dengan senam aerobik bersama, kemudian dilanjutkan dengan edukasi gizi dan skrining status gizi sasaran. Hasil kegiatan menunjukkan seluruh sasaran mampu menjawab kuis edukasi gizi dengan benar serta antusias terhadap kegiatan yang diselenggarakan. Hasil skrining status gizi menunjukkan 11 dari 18 sasaran tergolong dalam kategori overweight dan obesitas sehingga pelaksana kegiatan juga memberikan materi tambahan tentang obesitas pada sasaran. Melalui kegiatan ini, sasaran juga disarankan untuk menerapkan senam aerobik low impact secara rutin guna membantu menurunkan berat badan sasaran terutama sasaran yang overweight dan obesitas. Demi membantu mengurangi dan mencegah masalah overweight dan obesitas, sebaiknya program intervensi yang berkelanjutan juga dilakukan pada sasaran.

Keywords: obesitas, skrining gizi, senam aerobik, remaja, wanita usia subur

1. Pendahuluan

Kelurahan Dukuh Menanggal merupakan salah satu kelurahan di Kecamatan Gayungan Kota Surabaya. Kelurahan Dukuh Menanggal berbatasan langsung dengan Kelurahan Menanggal di sebelah utara, Kelurahan Siwalankerto di sebelah timur, Desa Bungurasih di

sebelah selatan Kelurahan Dukuh Menanggal terdiri atas 9 rukun warga (RW) dan salah satu wilayah di kelurahan tersebut adalah RT 01 RW 02.

Berdasarkan pemaparan dari Ketua RT 01 RW 02 Kelurahan Dukuh Menanggal, layanan kesehatan seperti pemeriksaan kesehatan untuk warga sekitar khususnya remaja masih belum rutin dilaksanakan. Kegiatan edukasi kesehatan khususnya edukasi gizi juga belum rutin dilaksanakan di wilayah tersebut. Padahal skrining dan edukasi kesehatan sangat dibutuhkan terutama untuk warga khususnya warga remaja agar dapat menerapkan gaya hidup sehat sehingga dapat terhindar dari obesitas dan penyakit tidak menular di usia dewasa. Selain itu, melalui skrining gizi, malnutrisi pada remaja dapat terdeteksi lebih cepat sehingga dapat mencegah terjadinya efek malnutrisi pada remaja seperti gangguan pertumbuhan dan lain sebagainya (Dasgupta et al., 2010). Selain itu, hasil skrining gizi juga dapat dimanfaatkan untuk mendeteksi malnutrisi pada komunitas rentan seperti wanita usia subur dan anak-anak. Malnutrisi secara umum dapat menurunkan sistem imun tubuh sehingga rentan terkena penyakit menular seperti Covid-19 (Panthi et al., 2020). Oleh sebab itu, tim pengabdian masyarakat ini melaksanakan kegiatan skrining masalah gizi, senam aerobik, dan edukasi terkait gizi seimbang dan obesitas dalam upaya pencegahan mengatasi permasalahan mitra tersebut.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2022 di RT 01 RW 02 Kelurahan Dukuh Menanggal Kecamatan Gayungan Kota Surabaya. Sebelum pelaksanaan kegiatan tersebut tim pengabdian masyarakat juga melakukan beberapa persiapan. Secara umum, tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dari awal hingga akhir sebagai berikut:

1) Tahap persiapan

Persiapan dilakukan dengan cara koordinasi dengan mitra, rapat tim pelaksana pengabdian masyarakat, serta pembuatan media dan perencanaan jadwal kegiatan. Media yang digunakan pada kegiatan ini diantaranya x banner untuk publikasi kegiatan, sound

system untuk senam aerobik, poster gizi seimbang dan leaflet gizi seimbang untuk edukasi terkait gizi seimbang, serta poster untuk edukasi terkait obesitas.

2) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, mitra pengabdian masyarakat berpartisipasi dalam penyediaan fasilitas pendukung program kegiatan pengabdian masyarakat serta menjadi sasaran kegiatan pengabdian masyarakat. Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap yaitu:

- Senam aerobik.

Senam aerobik dilakukan sebagai pembuka kegiatan pengabdian masyarakat. Senam aerobik dipandu oleh instruktur yaitu mahasiswa tim pengabdian masyarakat yang sebelumnya telah dilatih. Senam ini merupakan senam low impact sehingga sesuai diterapkan untuk warga yang secara umum masih jarang melakukan olahraga.

- Edukasi gizi

Edukasi gizi yang diberikan pada sasaran adalah edukasi terkait gizi seimbang. Edukasi dilakukan dengan cara pemberian leaflet pada sasaran dan pemasangan poster gaya gizi seimbang di lokasi mitra.

- Skrining gizi secara massal.

Pada tahap ini mahasiswa tim pengabdian kepada masyarakat ikut andil dalam pengukuran antropometri (tinggi dan berat badan) sasaran. Kegiatan dilakukan 1 kali pada waktu yang ditentukan yaitu setelah edukasi gizi selesai dilaksanakan.

- Edukasi Gizi terkait Obesitas

Sebagai upaya tindak lanjut dari kegiatan skrining gizi massal pada sasaran, edukasi gizi terkait obesitas dilaksanakan. Edukasi terkait obesitas diharapkan dapat membantu sasaran yang terdeteksi obesitas untuk dapat melakukan perubahan gaya hidup agar berat badannya dapat diturunkan dan dapat mencegah timbulnya penyakit degeneratif akibat dari obesitas.

3. Hasil dan Diskusi

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 14 Agustus 2022 di RT 01 RW 02 Kelurahan Dukuh Menanggal Surabaya, tepatnya di depan rumah ketua RT. Total peserta yang hadir adalah 18 orang dengan rincian 1 orang peserta tergolong usia remaja dan 17 lainnya tergolong wanita usia subur.

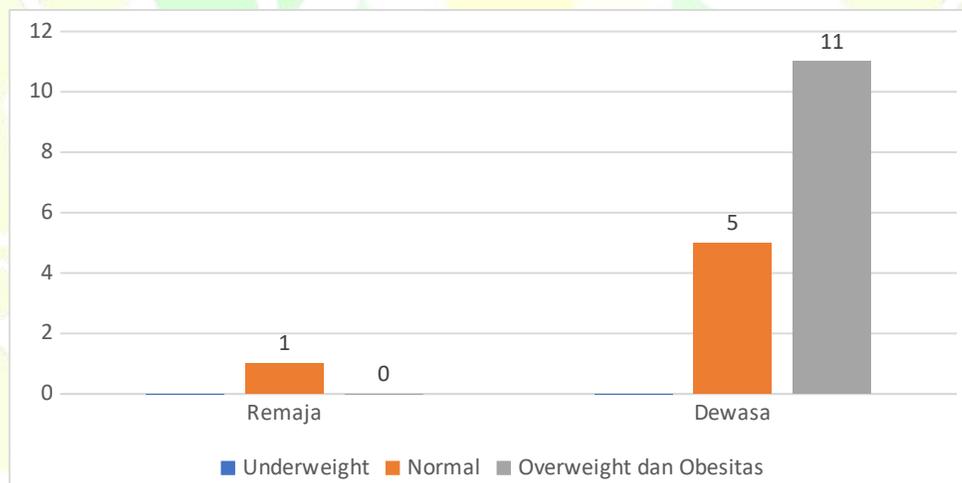
Kegiatan dimulai dengan pembukaan dan senam aerobik yang dipandu oleh mahasiswa yang terlibat pengabdian masyarakat sebagai instruktur senam. Senam dilakukan selama kurang lebih 30 menit. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan edukasi gizi seimbang menggunakan poster dan leaflet pada seluruh peserta. Berdasarkan observasi yang dilakukan, kegiatan edukasi ini berjalan lancar dan sasaran antusias dengan materi yang diberikan. Setelah edukasi selesai dilakukan, seluruh peserta diskriminasi status gizinya dengan cara diukur berat badan dan tinggi badan. Jika hasil skrining menunjukkan adanya masalah gizi, maka peserta akan dirujuk untuk mengikuti edukasi lanjutan berupa edukasi gizi terkait obesitas.



Gambar. 1 senam aerobik

Hasil skrining status gizi sasaran menunjukkan bahwa 1 orang remaja yang terlibat tergolong dalam status gizi normal sedangkan sasaran lain yang tergolong dewasa sebagian besar tergolong obesitas. Detail rekapitulasi hasil skrining status gizi sasaran tergambar pada Gambar 2. Berdasarkan Gambar 2 terlihat bahwa 11 orang dari 16 orang atau 68,75% sasaran dewasa yang diskriminasi tergolong dalam kategori overweight dan obesitas. Persentase ini lebih tinggi dari hasil skrining obesitas pada orang dewasa menurut Riskesdas 2018 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Tingginya prevalensi obesitas ini tidak hanya terjadi di wilayah mitra, tetapi juga di negara-negara maju seperti Amerika

(Inoue et al., 2018). Upaya pelaksana pengabdian masyarakat ini untuk menindaklanjuti masalah ini adalah dengan memberikan edukasi secara massal pada sasaran tentang obesitas. Materi ini rencananya akan diberikan dalam bentuk konseling gizi, namun karena jumlah peserta malnutrisi (*overweight* dan *obesitas*) yang besar maka edukasi yang awalnya dibuat individu secara konseling gizi diganti dengan metode edukasi massal. Selain edukasi terkait pola makan, obesitas juga diturunkan dengan peningkatan aktivitas fisik seperti dengan melakukan olahraga senam aerobik (Oppert et al., 2021; Maryusman et al., 2018; Yuliani et al., 2021). Oleh karena itu, tim pengabdian masyarakat ini juga menyarankan sasaran untuk rutin melakukan senam aerobik. Gambaran situasi edukasi tentang obesitas pada sasaran tergambar pada Gambar 4.



Gambar. 2 hasil skrining status gizi pada sasaran

Hasil lain dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan sasaran tentang gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan ini diukur dari kuis yang dijawab menggunakan media kartu benar atau salah. Berdasarkan hasil *post test* yang dilakukan menunjukkan bahwa seluruh peserta dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Gambaran situasi pemberian kuis *post test* tergambar pada Gambar 3.



Gambar. 3 post test edukasi gizi seimbang pada sasaran



Gambar. 4 edukasi tentang obesitas pada sasaran

4. Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sasaran antusias terhadap kegiatan yang dilakukan dan terdapat peningkatan pengetahuan sasaran terkait dengan gizi dan obesitas. Kegiatan ini juga berhasil mengenalkan pentingnya olahraga

melalui kegiatan senam aerobik bersama. Hasil skrining status gizi pada sasaran menunjukkan sebanyak 11 dari 18 orang sasaran mengalami overweight dan obesitas. Oleh sebab itu, kegiatan lanjutan terutama untuk menurunkan persentase overweight dan obesitas pada sasaran sangat diperlukan.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memberikan bantuan dana untuk pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada mitra yaitu RT 01 RW 02 Kelurahan Dukuh Menanggal Kecamatan Gayungan Kota Surabaya yang telah bersedia bekerja sama.

Referensi

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2018) Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta.
- Dasgupta, A., Butt, A., Saha, T. K., Basu, G., Chattopadhyay, A., & Mukherjee, A. (2010). Assessment of malnutrition among adolescents: can BMI be replaced by MUAC. *Indian journal of community medicine: official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 35(2), 276.
- Inoue, Y., Qin, B., Poti, J., Sokol, R., & Gordon-Larsen, P. (2018). Epidemiology of obesity in adults: latest trends. *Current obesity reports*, 7(4), 276-288.
- Maryusman, T., Fatmawati, I., Firdausa, N. I., & Imtihanah, S. (2018). Pengaruh Kombinasi Diet Tinggi Serat dan Senam Aerobik terhadap Penurunan Berat Badan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 14(1), 56-62
- Oppert, J. M., Bellicha, A., van Baak, M. A., Battista, F., Beaulieu, K., Blundell, J. E., ... & Busetto, L. (2021). Exercise training in the management of overweight and obesity in adults: Synthesis of the evidence and recommendations from the European Association for the Study of Obesity Physical Activity Working Group. *Obesity Reviews*, 22, e13273.

Panthi, B., Khanal, P., Dahal, M., Maharjan, S., & Nepal, S. (2020). An urgent call to address the nutritional status of women and children in Nepal during COVID-19 crises. International Journal for Equity in Health, 19(1), 1-3.

Yuliani, Kartika, Pratiwi Hariyani Putri, Farah Nuriannisa, et al. (2021). Pengaruh Senam Aerobik dan Jalan Kaki terhadap Lingkar Lengan Atas, Berat Badan, dan Stres pada Mahasiswa Gizi Unusa dengan Status Gizi Lebih.

