

DETEKSI DINI DAN EDUKASI TENTANG PENCEGAHAN OBESITAS DI MASA PANDEMI PADA MASYARAKAT DESA KUWON KECAMATAN KARAS KABUPATEN MAGETAN

1. Dian Anisia Widyaningrum, Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia, Email : dianwijaya2710@gmail.com
2. Fitria Yuliana, Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia, Email : fitria.yuliana@rocketmail.com
Korespondensi : dianwijaya2710@gmail.com

ABSTRAK

Dampak dari *stay at home* untuk menghindari penyebaran virus Covid-19 mengharuskan masyarakat (pekerja maupun pelajar) untuk melakukan kegiatan di rumah saja dari belajar, bekerja, beribadah dan lain sebagainya. Dengan kondisi tersebut membuat orang menjadi tidak bisa mengontrol pola makan. Jika tidak diiringi asupan makanan yang seimbang an aktivitas fisik yang cukup maka hal ini dapat meningkatkan obesitas. Obesitas dan *overweight* merupakan salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, arthritis, empedu, gangguan fungsi pernafasan dan berbagai gangguan kulit. Namun demikian terbatasnya informasi masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan di masa pandemi Covid-19, maka diperlukan sosialisasi bagi masyarakat tentang pencegahan obesitas. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk deteksi dini dan edukasi tentang pencegahan obesitas di masa pandemi pada masyarakat. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini terdiri dari tiga tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap pelaksanaan dilakukan pemeriksaan kadar lemak tubuh dan pemberian edukasi tentang cara pencegahan obesitas selama masa pandemi Covid-19. Hasil pengabdian masyarakat, masyarakat telah memperoleh pengetahuan yang baik tentang cara mencegah obesitas selama masa pandemi dengan melakukan diet gizi seimbang dan aktivitas fisik. Edukasi kesehatan untuk masyarakat dalam rangka pencegahan obesitas direkomendasikan untuk dapat dilakukan pada semua kelompok umur, tidak hanya pada usia dewasa tapi juga anak, ibu hamil, dan kelompok lansia dengan bekerja sama dengan Dinas Kesehatan dan pemerintah setempat.

Kata Kunci : Edukasi Kesehatan, Obesitas, Pandemi Covid-19

1. PENDAHULUAN

Pada masa pandemi Covid-19, ada istilah baru di masyarakat yang disebut *new normal*. *New normal* adalah adaptasi kebiasaan baru, artinya beraktivitas dengan menerapkan protokol kesehatan (memakai masker, menerapkan pola hidup bersih dan sehat, menghindari kerumahan dan lain-lain). Diberlakukannya adaptasi kebiasaan baru untuk mencegah peningkatan kasus positif Covid-19 semakin membuat penggunaan teknologi, dan semua arus gaya hidup urbanisasi, globalisasi, industrialisasi semakin massif. Semua orang dapat berbelanja, memenuhi kebutuhan hidup dan beraktifitas dengan tetap di rumah, walaupun harus keluar rumah dengan meminimalisir pertemuan dengan orang lain (Arinda et al, 2021). Dampak dari *stay at home* untuk menghindari penyebaran virus Covid-19 mengharuskan kita melakukan kegiatan di rumah saja dari belajar, bekerja, beribadah dan lain sebagainya. Dengan kondisi tersebut membuat orang menjadi tidak bisa mengontrol pola makan (Setyaningrum, 2020). Jika tidak diiringi asupan makanan yang seimbang dan aktivitas fisik yang cukup maka hal ini dapat meningkatkan obesitas. Obesitas dan *overweight* merupakan salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, arthritis, empedu, gangguan fungsi pernafasan dan berbagai gangguan kulit (Giriwijoyo & Sidik, 2012).

Dalam sepuluh tahun terakhir, obesitas menjadi masalah global. Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2015, pada tahun 2014 terdapat lebih dari 1,9 milyar orang dewasa diatas 18 tahun mengalami kelebihan berat tubuh dan lebih dari 600 juta orang mengalami obesitas (WHO, 2015). Prevalensi kelebihan berat tubuh dan obesitas di negara-negara maju seperti Amerika, Eropa, dan Mediterania Timur telah mencapai tingkatan yang sangat tinggi. Kejadian ini tidak hanya terjadi di negara maju, kenaikan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas juga terjadi di negaranegara berkembang di Asia Tenggara dan Afrika (WHO, 2015). Berdasarkan Riskesdas (2018), prevalensi *overweight* pada orang dewasa terus meningkat 8,6% pada tahun 2017 hingga 13,6% pada tahun 2018. Prevalensi obesitas dengan BMI > 27 pada orang dewasa juga meningkat dari 10,5% tahun 2017 hingga 21,8% tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Obesitas adalah suatu kondisi dimana perbandingan berat badan dan tinggi badan melebihi standar yang ditentukan. Obesitas merupakan peningkatan total lemak tubuh, yaitu apabila ditemukan kelebihan berat badan > 20% pada pria dan 25% pada Wanita karena lemak. Kelebihan berat tubuh dan obesitas dapat menjadi faktor resiko penyakit karena gangguan *metabolic* seperti, penyakit jantung koroner, stroke iskemiadan diabetes mellitus tipe 2 Kelebihan berat tubuh dan obesitas dapat menjadi faktor resiko penyakit karena gangguan *metabolic* seperti, penyakit jantung koroner, stroke iskemia dan diabetes mellitus tipe 2 (Darsini et al, 2020).

Dalam rangka ikut mensosialisasikan dan mengedukasi masyarakat agar dapat mencegah terjadinya obesitas, maka Prodi Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan dengan tetap mematuhi protokol kesehatan dengan judul : Deteksi Dini Dan Edukasi Tentang Pencegahan Obesitas Di Masa Pandemi Pada Masyarakat Desa Kuwon Kecamatan Karas Kabupaten Magetan. Kegiatan tersebut dilakukan dalam beberapa rangkain mulai dari pemeriksaan kesehatan, edukasi, tanya jawab, dan pemberian *doorprize* bagi masyarakat yang sudah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

2. PELAKSANAAN DAN METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan saat Posbindu di Puskesmas Kuwon Kecamatan Karas Kabupaten Magetan. Program ini ditujukan untuk masyarakat sejumlah 25 orang dan dilaksanakan pada bulan Desember 2020. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini terdiri dari tiga tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi :

- a. Tahap persiapan dimulai dengan survey tempat pelaksanaan kegiatan, kemudian FGD dengan aparat desa dan petugas kesehatan (baik perawat desa, bidan desa, maupun kader kesehatan) terkait dengan masalah kesehatan yang dihadapi masyarakat Desa Kuwon. Selanjutnya, tim pengabdian menyusun rencana solusi terhadap permasalahan tersebut. Dan diakhir tahap ini, tim melakukan pembuatan proposal dan penyelesaian administrasi perijinan tempat atau lokasi pengabdian masyarakat, dan pembuatan media promosi kesehatan. Sebelum pemberian edukasi, tim melakukan pemeriksaan kesehatan pada masyarakat seperti pengukuran tinggi dan berat badan, IMT, lemak tubuh, pengukuran tekanan darah, dan wawancara serta pengukuran pengetahuan masyarakat terkait obesitas dan pencegahannya.
- b. Tahap pelaksanaan dengan melakukan deteksi dini dan edukasi tentang pencegahan obesitas di masa pandemi pada masyarakat. Kegiatan ini diikuti oleh masyarakat saat pelaksanaan posyandu di Puskesmas Kuwon Kecamatan Karas Kabupaten Magetan sejumlah 25 orang, 5 orang kader, petugas kesehatan dari Puskesmas Kuwon, dan 10 dosen serta 5 mahasiswa STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun. Pelaksanaan edukasi tentang pencegahan obesitas di masa pandemi pada masyarakat terdiri dari beberapa materi yaitu : 1) pengertian obesitas, 2) penyebab obesitas, 3) diet penderita obesitas, 4) pencegahan obesitas dengan gizi seimbang dan latihan fisik, 5) cara mengurangi berat badan dengan sehat.
- c. Tahap evaluasi pelaksanaan program bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan terkait pencegahan obesitas selama masa pandemi. Evaluasi dilakukan dengan cara tanya jawab setelah pemberian materi dan pemberian kuesioner tingkat pengetahuan masyarakat terkait obesitas dan pencegahannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut :

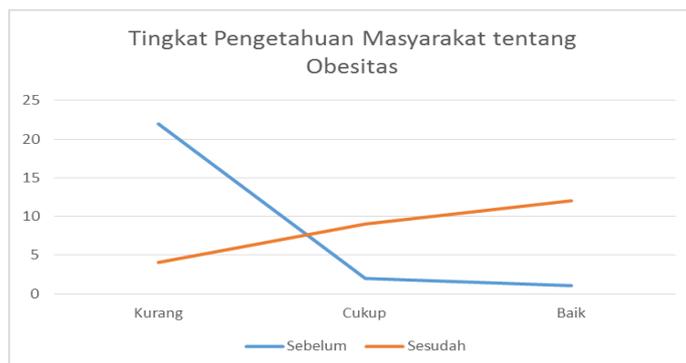
Tabel 1. Data peserta kegiatan PKM

Data Umum	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	16
Perempuan	21	84
Jumlah	25	100
Usia		
<20 tahun	1	4
20-35 tahun	9	36
>35 tahun	15	60
Jumlah	25	100
IMT		
Normal (18,5-22,9)	10	40
Overweight (>25)	15	60
Jumlah	25	100

% Lemak Tubuh		
Normal (7-14%)	3	12
Lebih (>14%)	22	88
Jumlah	25	100

Berdasarkan Tabel 1, distribusi data umum masyarakat, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 orang (84%). Dan usia responden paling banyak adalah usia >35 tahun dengan jumlah 15 orang (60%). Selanjutnya berdasarkan IMT, terbanyak adalah overweight sebanyak 15 orang (60%). Dan yang terakhir, berdasarkan persen lemak tubuh sebagian besar responden pada tingkat lebih sebanyak 22 orang (88%).

Gambar 1. Grafik Pengetahuan Masyarakat Tentang Obesitas



Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa sebelum dilaksanakan edukasi tentang obesitas dan pencegahannya, tingkat pengetahuan masyarakat sebagian besar adalah kurang sebanyak 22 orang (88%), dan setelah dilaksanakan program sosialisasi dan promosi tingkat pengetahuan ibu sebagian besar adalah baik sebanyak 12 orang (48%).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan berupa deteksi dini dan edukasi tentang pencegahan obesitas di masa pandemi pada masyarakat Desa Kuwon Kecamatan Karas Kabupaten Magetan telah dilaksanakan dengan lancar dan baik. Pada hari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti 25 masyarakat saat pelaksanaan Posbindu di Puskesmas Kuwon. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai pukul 09.00 WIB di aula Puskesmas Kuwon yang dilaksanakan oleh panitia pengabdian kepada masyarakat yang terdiri dari 10 dosen dan perwakilan mahasiswa sebanyak 5 orang Prodi Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan mengikuti protokol kesehatan dimana peserta, tim dosen, dan mahasiswa kegiatan diwajibkan menggunakan masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan untuk menghindari penularan covid-19. Kegiatan inti terdiri dari 2 sesi acara yaitu sesi pemaparan materi selama ±30 menit dan diskusi selama 20 menit.

Pada sesi penyuluhan materi tim pelaksana memberikan edukasi tentang pencegahan obesitas di masa pandemi pada masyarakat terdiri dari beberapa materi : 1) pengertian obesitas, 2) penyebab obesitas, 3) diet penderita obesitas, 4) pencegahan obesitas dengan gizi seimbang dan latihan fisik, 5) cara mengurangi berat badan dengan sehat. Setelah sesi penyuluhan kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab dan pengisian post test untuk pengetahuan masyarakat.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh panitia bahwa peserta sangat antusias dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dikarenakan berkaitan dengan obesitas dan pencegahannya selama masa pandemi ini. Ada beberapa peserta yang telah melakukan berbagai upaya untuk mencegah obesitas di

rumahnyan seperti jalan-jalan pagi dan mengkonsumsi sayur dan buah-buahan. Namun ada juga peserta yang belum mengetahui pentingnya mencegah obesitas selama masa pandemi ini. Dalam sesi diskusi dan tanya jawab peserta memberikan beberapa pertanyaan yang sangat antusias. Pertanyaannya berkaitan dengan berapa angka lemak tubuh normalnya dan pertanyaan yang berkaitan dengan olahraga apa yang cepat menurunkan berat badan. Dengan adanya pemaparan ini, masyarakat terlihat lebih paham dan mengerti akan pentingnya mencegah obesitas selama masa pandemi.

Berdasarkan evaluasi program pengabdian masyarakat, tingkat pengetahuan masyarakat tentang obesitas dan cara pencegahannya setelah dilakukan edukasi kesehatan adalah pada kategori baik sebanyak 14 orang (48%). Menurut Mubarak & Chayatin (2009) pendidikan kesehatan adalah proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau individu yang dinamis, dimana perubahan tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh transferring materi dari seseorang ke orang lain, namun perubahan tersebut bisa terjadi karena adanya kesadaran dalam diri individu, kelompok, dan masyarakat. Hal ini didukung pernyataan Budiman (2013; Darsini et al, 2019) bahwa pengalaman pribadi dan informasi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap seseorang. Effendi (2009; Purnamasari & Raharyani, 2020) mengatakan bahwa penerimaan perilaku yang didasari dengan pengetahuan dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bertahan lama. Tapi sebaliknya, jika perilaku yang tidak didasari dengan pengetahuan dan sikap yang positif maka perilaku tersebut tidak bertahan lama.

Salah satu faktor yang mempengaruhi obesitas adalah pengetahuan tentang pencegahannya seperti konsumsi gizi / pola makan yang tepat dan aktivitas fisik. Pengetahuan tersebut akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan aktivitas yang dilakukan (Giriwijoyo & Sidik, 2012). Hal ini didukung oleh WHO bahwa penanganan obesitas secara umum dapat dilakukan dengan 2 hal yaitu pengaturan pola makan dan juga dengan cara aktif bergerak untuk menyeimbangkan asupan gizi yang masuk dan kalori yang dibakar. Dan untuk pencegahannya, dapat dilakukan beberapa hal seperti minum air putih, makan banyak serat, menghindari cemilan, melakukan olahraga teratur, diet yang tepat, dan pilih makanan pengganti (Kurdanti et al, 2015).

Pengabdian kepada masyarakat di Puskesmas Kuwon Kecamatan Karas Kabupaten Magetan yang memperoleh hasil tidak hanya pada peningkatan pengetahuan masyarakat terkait obesitas dan cara pencegahannya. Dari hasil wawancara dengan beberapa masyarakat bahwa setelah dilakukan edukasi ini, masyarakat terlihat antusias dan bahkan mengharapkan kegiatan ini dapat berlanjut dengan pemeriksaan kesehatan gratis dan pemberian materi yang lainnya terutama penyakit – penyakit yang terkait dengan obesitas seperti penyakit jantung dan lain-lain. Edukasi tentang obesitas dan cara pencegahannya selama masa pandemi ini seharusnya dilaksanakan dan dikembangkan secara kontinyu untuk pengetahuan dan kewaspadaan masyarakat terutama mengenai penyakit akibat dari obesitas. Kegiatan dapat berupa pemeriksaan kesehatan berkelanjutan, konseling, upaya pencegahan melalui kegiatan olahraga bersama, cek kadar lemak darah, kolesterol secara rutin, mengkonsumsi makanan sesuai kebutuhan, penyuluhan secara berkelanjutan kepada masyarakat. Hal ini juga perlu dukungan dari keluarga dan dinas kesehatan setempat.

4. KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa sebelum dilaksanakan edukasi tentang obesitas dan pencegahannya, tingkat pengetahuan masyarakat sebagian besar adalah kurang sebanyak 22 orang (88%), dan setelah dilaksanakan program sosialisasi dan promosi tingkat pengetahuan ibu sebagian besar adalah baik sebanyak 12 orang (48%)

5. SARAN

Deteksi dini dan edukasi kesehatan tentang pencegahan obesitas selama masa pandemi direkomendasikan untuk dilakukan sebagai bentuk kerjasama Dinas Kesehatan dan pemerintah setempat sehingga dapat masyarakat sehat selama masa pandemi. Selain itu, masyarakat sendiri perlu melakukan perilaku hidup sehat di rumah seperti makan makanan yang bergizi dan seimbang serta melakukan aktivitas fisik dalam upaya mencegah penyakit obesitas, hipertensi, dan jantung. Serta diharapkan instansi pendidikan dan klinisi aktif dalam meningkatkan pengetahuan dengan menggunakan berbagai media edukasi yang tepat dan praktis bagi masyarakat di desa. Serta harapannya kegiatan ini bisa secara kontinyu dilakukan sebagai bentuk kerjasama Dinas Kesehatan dan institusi STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun pada tatanan pelayanan kesehatan di masyarakat.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Arinda, D. F., Fajar, W. I., Sari, D. M., & Yuliarti, Y. (2021). Aktivitas fisik, perilaku kesehatan dan gizi di masa new normal pada pegawai di indonesia. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 1(2), 9-19.
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13-13.
- Darsini, D., Hamidah, H., Notobroto, H. B., & Cahyono, E. A. (2020). Health risks associated with high waist circumference: A systematic review. *Journal of Public Health Research*, 9(2).
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu kesehatan olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Kemendes RI. (2018). Laporan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemendes RI, 5-10.
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179-190.
- Mubarak, W. I., & Chayatin, N. (2009). Ilmu keperawatan komunitas pengantar dan teori. *Jakarta: Salemba Medika*.
- Purnamasari, I., & Rahayani, A. E. (2020). Tingkat pengetahuan dan perilaku masyarakat Kabupaten Wonosobo tentang Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 33-42.
- Setyaningrum, D. A. W. (2020). Pentingnya olahraga selama pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 3(4), 166-168.
- World Health Organization. (2015). *World Health Statistics 2015*. World Health Organization.