UPAYA PENINGKATAN PEMAHAMAN SANTRIWATI TENTANG OBESITAS DAN PEMERIKSAAN INDEKS MASA TUBUH [IMT]

Zaenal Arifin[1], Ilham[2], Baiq Ruli Fatmawati[3], Dian Istiana[4], Dewi Nur Sukma Purqoti [5], Zuliardi[6]
Stikes Yarsi Mataram
E-mail: z.arifin70@gmail.com[1], ilhamzhofir@gmail.com [2], yulithafatmawati@gmail.com[3], dianistiana564@gmail.com [4], purqotidewi87@gmail.com [5], zuliardimusleh@gmail.com [6]

Abstract

Obesity problems can occur at the age of children, adolescents to adults, Obesity is caused by an imbalance between the amount of energy that enters with that needed by the body for various biological functions such as physical growth, development, activity, and maintenance of health. The purpose of this service activity is to increase the knowledge of female students through health education activities about obesity and lifestyle improvement by avoiding sedentary lifestyle habits As an effort to prevent the occurrence of metabolic syndrome. Method: This community service method is carried out in the form of providing health education about obesity using lectures and questions and answers followed by measuring Body Mass Index (BMI). Conclusion: from the results of dedication, it can be concluded that respondents with the category of Overweight Weight Level are 2 people (10 %), and respondents with Mild Underweight are 6 people (30 %), Underweight Weight level as many as 4 people (20 %) while respondents who have normal weight as many as 8 people (40 %).

Keywords: *obesity, body mass index*

Abstrak

Masalah obesitas dapat terjadi pada usia anak-anak, remaja hingga dewasa, Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan Kesehatan. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan santriwati melalui kegiatan pendidikan kesehatan tentang obesitas dan perbaikan gaya hidup dengan menghindari kebiasaan sedentary lifestyle sebagaiupaya pencegahan terjadinya sindrom metabolic. Metode:Metode pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk pemberian pendidikan kesehatan tentang obesitas dengan cara Ceramah dan Tanya Jawab dilanjutkan dengan pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT). Simpulan: dari hasil pengabdian dapat disimpulkan bahwa responden dengan kategori Kelebihan berat Badan Tingkat Berat Sejumalah 2 orang (10 %), dan responden dengan Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan yaitu 6 orang (30 %), Kekurangan Berat Badan Tingkat berat sebanyak 4 orang (20 %) sementaraitu responden yang memiliki berat badan normal sebanyak 8 orang (40 %).

Kata kunci: Obesitas, Indeks Masa Tubuh

PENDAHULUAN

Saat ini Indonesia mengalami *double burden of disease* dimana masih terdapat penyakit menular yang perlu menjadi perhatian, dan disatu sisi penyakit tidak menular (PTM) semakin meningkat. Penyakit tidak menular adalah penyakit kronis dengan durasi yang panjang dengan proses penyembuhan atau pengendalian kondisi klinisnya yang umumnya lambat (Kemenkes, 2017). Selain masalah penyakit saat ini Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (triple burden) yaitu stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia (https://www.kemkes.go.id). Saat ini telah banyak terjadi perubahan gaya hidup di masyarakat, salah satu perubahan yang terjadi adalah adanya kecenderungan berkurangnya aktivitas fisik baik pada anak usia sekolah, pekerja maupun masyarakat secara umum. Beberapa kondisi yang menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik adanya kemudahan dengan berbagai bentuk aplikasi pada smartphone. Hal ini dapat dilihat dari kecenderungan waktu penggunaan gadget yang lebih lama baik untuk keperluan pekerjaan, proses pembelajaran maupun pemenuhan kebutuhan sehari-hari.

Peningkatan waktu penggunaan gadget salah satunya banyak terjadi pada anak-anak , remaja maupun pada orang dewasa baik untuk keperluan proses pembelajaran, keperluan sehari-

hari maupun untuk hiburan. Hal ini menyebabkan berkurangnya aktivitas secara fisik dan lebih banyak duduk. Perubahan gaya hidup yang ditandai dengan berkiurangnya aktivitas fisik (*sedentary lifestyle*) ini merupakan salah satu pemicu terjadinya obesitas. Berkurangnya aktivitas fisik yang disertai dengan peningkatan asupan kalori menyebabkan penurunan penggunaan kalori sebagai energi akibatnya terjadi penumpukan pada jaringan. Masalah gizi dapat terjadi pada semua kelompok usia, salah satunya adalah pada wanita. Permasalahan gizi yang terjadi pada wanita antara lain adalah masalah gizi mikronutrien, kekurangan zat besi, kurang energi kronis, tinggi badan kurang (*stunting*), pola makan tidak sehat serta kurangnya aktivitas fisik (*sedentary life style)* (http://www.depkes.go.id). Dampak dari pemasalahan gizi pada remaja diantaranya adalah anemia, tinggi badan kurang, kegemukan, overweight dan obesitas. Obesitas atau kegemukan merupakan suatu kondisi adanya akumulasi lemak yang berlebihan yang ditandai dengan IMT lebih dari 30 kg/m^2 (www.who.int). Obesitas merupakan salah satu faktor resiko terjadinya penyakit yang termasuk sindrom metabolik. Menurut Wijaya (2004) sindroma metabolik (SM) merupakan kelainan metabolik kompleks yang diakibatkan oleh peningkatan obesitas. Obesitas merupakan salah satu faktor resiko terjadinya penyakit yang termasuk sindrom metabolik. Menurut *American Heart Association* (AHA, 2015) sindrom metabolik merupakan sekelompok faktor risiko yang meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, diabetes dan stroke. Sindrom metabolik adalah kelompok gejala abdominal, dislipidemia, hiperglikemia, dan hipertensi.

Komponen utama sindrom metabolik adalah obesitas, resistensi insulin, dislipidemia, dan hipertensi. Obesitas merupakan komponen utama kejadian SM meskipun mekanisme yang jelas belum diketahui secara pasti. Obesitas yang diikuti dengan meningkatnya metabolisme lemak akan menyebabkan produksi *Reactive Oxygen Species* (ROS) meningkat baik di sirkulasi maupun di sel adiposa. Meningkatnya ROS di dalam sel adipose dapat menyebabkan keseimbangan reaksi reduksi oksidasi (redoks) terganggu, sehingga enzim antioksidan menurun di dalam sirkulasi. Keadaan ini disebut dengan stres oksidatif. Meningkatnya stres oksidatif menyebabkan disregulasi jaringan adiposa dan merupakan awal patofisiologi terjadinya sindrom metabolik, hipertensi dan aterosklerosis. Stres oksidatif sering dikaitkan dengan berbagai patofisiologi penyakit antara lain diabetes tipe 2 dan aterosklerosis (Stocker, Keaney, 2004 dalam Rini, 2015). Kegemukan merupakan salah satu faktor risiko terjadinya berbagai penyakit degeneratif. Berat badan berlebih dan obesitas pada anak atau remaja akan berlanjut menjadi obesitas di usia dewasa. Obesitas pada remaja dapat meningkatkan resiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus dan kanker.

Menurut *World Health Organization* (WHO), terdapat peningkatan prevalensi kegemukan pada anak dan remaja. Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi obesitas sentral sebesar 26,6 % dan proporsi berat badan lebih (*overweight*) sebesar 11,5 %. Sedangkan berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 proporsi obesitas meningkat menjadi 21,8 % dan proporsi berat badan lebih (overweight) menjadi 13,6 % serta adanya peningkatan proporsi obesitas sentral sebesar 4,4 % pada penduduk dewasa yang berusia diatas 15 tahun. Berdasarkan hasil pengukuran indeks masa tubuh (IMT) pada penduduk yang berusia diatas 18 tahun di Propinsi Nusa Tenggara Barat didapatkan proporsi obesitas sebesar 15 %. Sedangkan proporsi obesitas sentral berdasarkan hasil pengukuran lingkar perut pada penduduk yang berusia diatas 15 tahun adalah sebesar 31,0 % (Riskesdas, 2018).

Kelebihan berat badan dan kegemukan diartikan sebagai keadaan tidak normal yang ditandai adanya akumulasi kelebihan lemak yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan. Kelebihan berat badan dan kegemukan menjadi faktor resiko terjadinya penyakit kronis seperti diabetes mellitus, penyakit jantung dan kanker (http://www.who.int). Berdasarkan uraian diatas maka diperlukan adanya perhatian dan pemahaman yang berkelanjutan melalui kegiatan pendidikan kesehatan tentang obesitas dan pemeriksaan Indeks Masa Tubuh [IMT] pada santri sebagai upaya pencegahan risiko terjadinya penyakit yang berkaitan dengan sindrom metabolik.

METODE

Metode pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dalam bentuk pendidikan kesehatan tentang obesitas dan pemeriksaan Indeks Masa Tubuh [IMT] pada santri sebagai upaya

pencegahan risiko terjadinya penyakit yang berkaitan dengan sindrom metabolik. Beberapa metode yang dipakai di antaranya ialah: Ceramah dan tanya jawab. Penyampaian materi tentang obesitas dan sindroma metabolik dilakukan melalui metode ceramah dengan pertimbangan bahwa menyampaikan materi tentang kesehatan yang dilengkapi dengan beberapa gambar serta adanya kesempatan audien untuk bertanya dirasakan lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman audien. Pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT) Indeks massa tubuh (IMT) adalah alat yang banyak digunakan untuk mengidentifikasi kelebihan berat badan dan identifikasi kelebihan berat badan dan obesitas berdasarkan dua antropometri seperti berat badan dan tinggi badan. Melalui pengukuran IMT dapat diketahui klasifikasi kelebihan berat badan yang dapat dijadikan salah satu indikator dalam memprediksi terjadinya sindroma metabolik (Romero et al, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan ini ialah dengan menggunakan teknik ceramah dan diskusi kemudian dilanjutkan dengan mengukur tinggi serta berat badan sehingga didapatkan IMT dari para peserta. Kegiatan ini diikuti oleh 20 orang yang berlangsung pada hari Jumat Tanggal 11 Agustus 2023 yang bertempat di lingkungan Pondok Pesantren Kediri Kabupaten Lombok Barat. Tahapan pertama dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyampaian materi oleh tim dalam tahapan ini terlihataudience sangat antusias dan memperhatikan secara saksama. Pada tahapan ini audience diberikan kesempatan untuk bertanya terkait materi yang sudah diberikan. antusiasme terlihat dari banyaknya audience yang mengajukan pertanyaan. Sesi tanya jawab menjadi sesi yang dinantikan oleh para santri, rasa ingin tau terkait materi penyuluhan sangat tinggi. Setelah sesi tanya jawab berakhir dilanjutkan dengan pengukuran Indeks Masa Tubuh. Hasil pengukuran Pengukuran Indeks Masa Tubuh tercatat pada table berikut:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Indeks Masa Tubuh [IMT] Santri Mengabdi di Lingkungan Pondok Pesantren Kediri Kabupaten Lombok Barat 2023

Kategori IMT	N	%
Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan	6	30%
Kekurangan Berat Badan Tingkat Berat	4	20%
Normal	8	40%
Kelebihan Berat Badan Tingkat Ringan	0	0
Kelebihan Berat Badan Tingkat Berat	2	10%
Total	20	100%

Berdasarkan data pada tabel 1 tersebut di atas diketahui respondendengan kelebihan berat badan tingkat berat Sejumalah 2 orang (10 %), dan responden dengan kekurangan berat badan tingkat ringan sebanyak 6 orang (30 %), dan responden dengan kekurangan berat badan tingkat berat sebanyak 4 orang (20 %) H Do & Wang (2020) dalam publikasnya di Jurnal *BioMed Central PublicHealth* mengemukakan bahwa banyak anak di USA melakukan aktivitas sedentari daripada aktivitas fisik di awal pandemi covid-19. Penelitan-penelitian lainnya juga menyatakan hal demikian iaitu banyaknya perilaku sedentari di berbagai negeri. Perilaku seperti itu tentu berbahayaapabila dilakukan terus menerus meningatakan berdampak pada adanya obsesitas yang berakhir pada penyakit-penyakit yang mematikan secara diam-diam. Hasil di lapangan menyatakan bahwa terdapat 2orang (10%) yang termasuk dalam kategori kelebihan berat Badan Tingkat Berat atau obesitas. Hal ini merupakan salah satu faktorpenyebab terjadinya sindroma metabolik(Romero et al, 2012). Syawal (2008) dalam Yusfita Y.L (2018) menyatakan bahwa obesitas sentral dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti kencing manis, darah tinggi, kardiomegal, dan resistensi insulin yang menjadi awalan dalam penyakit sindrom metabolik (IDF, 2006 dalam yusfita Y.L2018). Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Kamso (2011) dalam susilawati (2020) bahwa sindrom metabolik berkaitan salah satunya dengan perilaku sedentari. Penelitian yang dilakukan oleh Lailiyah Yusna, dinyatakan bahwa perilaku sedentari dapat meningkatkan risiko kejadian sindrom metabolik. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di pondok pesantren kediri dengan semua responden berjenis kelamin perempuan.

Gambar 1. Foto Bersama peserta pengabdian masyarakat

Perempuan memiliki resiko lebih besar terjadinya obesitas dari laki-laki, pernyataan ini dikuatkan oleh penelitian Bhurosyet al. (2014) dalam faiq. A.R (2018) menyatakanbahwa sejak tahun 1981 terjadi peningkatan prevalensi obesitas untuk kedua jenis kelamin tetapi prevalnesi IMT laki-laki lebih rendah daripada perempuan kecuali di beberapa negara Eropa. Amagasa et al. (2017) dalam Faiq A.R (2018) juga mengemukakan bahwa perempuan lebih banyak melakukan perilaku sedentari daripada laki-laki. Peningkatan prevalensi obesitas pada perempuan dari 43.8% menjadi49.9% terjadi di Tehran dengan bukti Studi lipiddan glukosan tahun 1998 dan 2002 yang disebabkan adanya perubahan pola makan iaitu tingginya konsumsi asam lemak jenuh, daging merah serta gula (Ghorbani, et al., 2015 dalam Würtz, P 2015).

Gambar 2. Kegiatan penyampaian materi Pendidikan kesehatan

Oleh karena itu kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan metode pemberian pendidikan kesehatan tentang obesitas sangat memberikan manfaat guna menekan angka obesitas dan menurunkan resiko terjadinya peningkatan sindromametabolik. intervensi yang tepat terkait perilaku sedentari pada setiap individu khususnya mereka yang memiliki obesitas. Diharapkan dengan pengetahuan yang diperoleh tersebut dapat menimbulkan kesadaran di antara masyarakat untuk berperilaku sesuai dengan perilaku sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengbdian kepada masyarakat yang dilakukan pada hari Jumat tanggal 11 Agustus 2023 yang bertempat di rumah pengasuh santri mengabdi lingkungan Pondok Pesantren Kediri Kabupaten Lombok Barat tersebut, dapat disimpulkan bahwa responden dengan kategori Kelebihan berat Badan Tingkat Berat sebanyak 2 orang (10%), dan responden dengan Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan yaitu 6orang (30%), Kekurangan

Berat Badan Tingkat berat sebanyak 4 orang (20%) sementara itu responden yang memiliki berat badan normalsebanyak 8 orang (40%).

DAFTAR PUSTAKA

Dunton, G. F., Do, B., & Wang, S. D. (2020). *Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the US*. *BMC public health*, *20*(1), 1-13.

Faiq, A. R., Zulhamidah, Y., & Widayanti, E.(2018). *Gambaran Sedentary Behaviour dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI di Masa Pendidikan Tahun Pertama dan Kedua*. *Majalah Sainstekes*, *5*(2).

Kemenkes (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta

Romero et al. (2012). *The body mass index (BMI) as a public health tool to predict metabolic syndrome*. Vol.2, No.1, 59-66. Open Journal of Preventive Medicine doi:10.4236/ojpm.2012.21009. Diakses pada tanggal 20 Oktober 2021 Pukul 23.10 WITA

Rini, S. (2015). *Sindrom Metabolik*. J Majority. Volume 4 Nomor 4

Stocker R, Keaney JF. 2004. *Role of Oxidative Modification in Atheroclerosis*. Journal Physiology. 84(5): 1381–1392. Azhari. 2007. *Stress Oksidatif: Faktor Penting Penyulit Vascular*. Jurnal Farmacia. 15(4): 25–32

Subardjo, Y.P., Agustia, F.C., Ramadhan, G.R., Betaditya, D., Sulistyaning, A.R., Putri, W.A.K. (2018). *Indeks Massa Tubuh dan Profil Sindroma Metabolik Masyarakat Usia Produktif di Posbindu Penyakit TidakMenular (PTM) Kabupaten Banyumas*. JurnalNutrisia 20(1):1

Susilawati, S., Suryani, P. R., Inggarsih, R., Diba, M. F., & Purnamasari, S. (2020). *Pendampingan deteksi mandiri sindrommetabolik melalui pemeriksaan IMT, obesitassentral, tekanan darah, dan pemeriksaan kadarkolesterol*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, *1*(3), 108-116.

Widjaya A. 2004. *Obesitas dan Sindrom Metabolik*.Jurnal Cardiology. 2(4):1–16

Würtz, P., Havulinna, A. S., Soininen, P.,Tynkkynen, T., Prieto-Merino, D., Tillin, T., & Salomaa, V. (2015). *Metabolite profilingand cardiovascular event risk: a prospective study of 3 population-basedcohorts*. *Circulation*, *131*(9), 774-785

Yusfita, Y. L. (2018). *Hubungan perilaku sedentari dengan sindrom metabolik pada pekerja*. *The Indonesian Journal of Public Health*, *13*(2), 143-155.