

Edukasi dan Skrining Obesitas pada Masyarakat

Akhmadi Abbas^{1*}

¹ *SI Kesehatan Masyarakat, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri*

*email: akhmadi.abbas@iik.ac.id

ABSTRAK

Obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat. Edukasi dan skrining perlu dilakukan sebagai upaya pencegahan obesitas di masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi masyarakat yang mengalami obesitas dan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang obesitas. Metode kegiatan berupa pengukuran antropometrik dan penyuluhan tentang obesitas. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa 74% responden mengalami obesitas dan terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat setelah dilakukan edukasi. Simpulan dari program ini adalah bahwa edukasi dan skrining efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang obesitas. Saran yang diberikan meliputi perlunya edukasi berkelanjutan dan pemberdayaan komunitas yang melibatkan masyarakat dalam upaya pencegahan dan penanganan obesitas

Kata Kunci: Edukasi, skrining, obesitas

Education and Screening for Obesity in the Community

ABSTRACT

Obesity is an increasingly prevalent public health issue. Education and screening are essential measures for preventing obesity in the community. This activity aims to identify individuals with obesity and enhance public understanding of obesity. The methods employed include anthropometric measurements and educational outreach about obesity. The results indicate that 74% of respondents are obese, and there was an increase in community knowledge following the educational sessions. The conclusion drawn from this program is that education and screening are effective in raising awareness and knowledge about obesity. Recommendations include the need for ongoing education and community empowerment, involving residents in efforts to prevent and manage obesity.

Keywords: Education, screening, obesity

1. PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Menurut data dari Riskesdas 2018, prevalensi obesitas pada orang dewasa di Indonesia mencapai 21,8% (Kemenkes RI, 2018). Kondisi ini menunjukkan tren peningkatan dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya, yang mengindikasikan bahwa obesitas menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian khusus. Hal yang sama di Kelurahan Mojoroto di Kota Kediri. Berdasarkan data Puskesmas Sukorame (2023) menunjukkan bahwa jumlah kasus obesitas di wilayah Kelurahan Mojoroto menduduki peringkat tertinggi dengan jumlah kasus sebanyak 1.447 kasus. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian pada masalah obesitas di Kelurahan Mojoroto Kota Kediri.

Obesitas adalah kondisi di mana terjadi penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuh, yang dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis seperti diabetes mellitus tipe 2, hipertensi, penyakit jantung, dan beberapa jenis kanker (Bray et al., 2017). Penyebab obesitas sangat kompleks dan multifaktorial, meliputi faktor genetik, lingkungan, pola makan yang tidak sehat, serta kurangnya aktivitas fisik. Di Kecamatan Mojoroto, gaya hidup modern dan pola makan yang kurang sehat menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan angka obesitas. Pentingnya intervensi dini untuk mencegah dan mengelola obesitas menjadi sangat krusial. Edukasi masyarakat tentang pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, serta screening atau pemeriksaan awal untuk mendeteksi obesitas dan faktor risiko terkait perlu dilakukan secara rutin (Wang et al., 2015). Melalui edukasi yang tepat, masyarakat dapat lebih memahami bahaya obesitas dan bagaimana cara mencegah serta mengatasinya. Screening obesitas juga penting untuk mengidentifikasi individu yang berisiko tinggi sehingga dapat diberikan penanganan dan intervensi yang sesuai (WHO, 2016).

Kegiatan edukasi dan screening obesitas di Kecamatan Mojoroto ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga berat badan ideal dan menerapkan gaya hidup sehat. Edukasi akan difokuskan pada pemberian informasi tentang pola makan seimbang, pentingnya aktivitas fisik, serta cara-cara praktis untuk mengendalikan berat badan. Selain itu, screening obesitas akan dilakukan untuk mendeteksi dini individu yang mengalami obesitas atau berisiko tinggi, sehingga dapat diberikan rujukan untuk penanganan lebih lanjut. Dengan adanya program ini, diharapkan terjadi perubahan positif dalam pola hidup masyarakat Kecamatan Mojoroto. Peningkatan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya pencegahan obesitas diharapkan dapat mengurangi prevalensi obesitas dan komplikasi terkait di wilayah ini.

2. METODE PENGABDIAN

2.1. Waktu dan Tempat Penelitian

a. Waktu

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan juni 2024

b. Tempat Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Kantor Kelurahan Mojoroto Kecamatan Mojoroto Kota Kediri

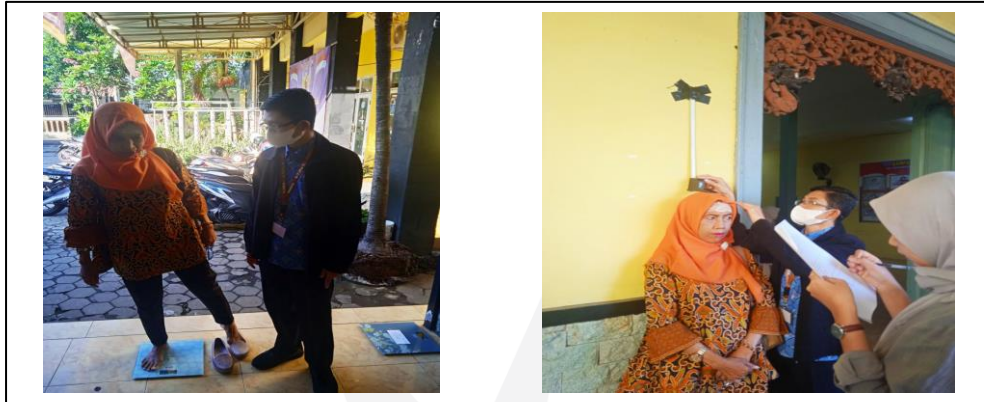
2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

Metode kegiatannya dalam bentuk edukasi dan screening obesitas pada masyarakat melalui pengukuran antropometrik dan penyampaian materi penyuluhan tentang obesitas. Adapun instrumen yang digunakan adalah timbangan berat badan,

microtois, sound system, materi penyuluhan dalam bentuk power point, booklet, dan kuesioner.

2.3. Pengambilan Sampel

Sample dalam kegiatan ini adalah seluruh masyarakat Kelurahan Mojoroto Kecamatan Mojoroto Kota Kediri yang berkunjung dan berpartisipasi dalam kegiatan ini sebanyak 50 orang. Adapun teknik samplangnya menggunakan accidental sampling.

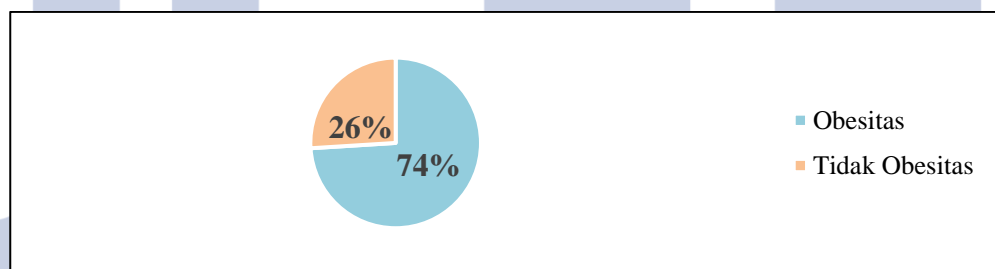


Sumber : Data pribadi (2024)

Gambar 1. Pengukuran Antropometrik peserta kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini telah terlaksana dengan baik atas kerja sama dengan pemerintah setempat dan partisipasi masyarakat yang antusias mengikuti kegiatan ini. Adapun hasil kegiatannya adalah sebagai berikut :

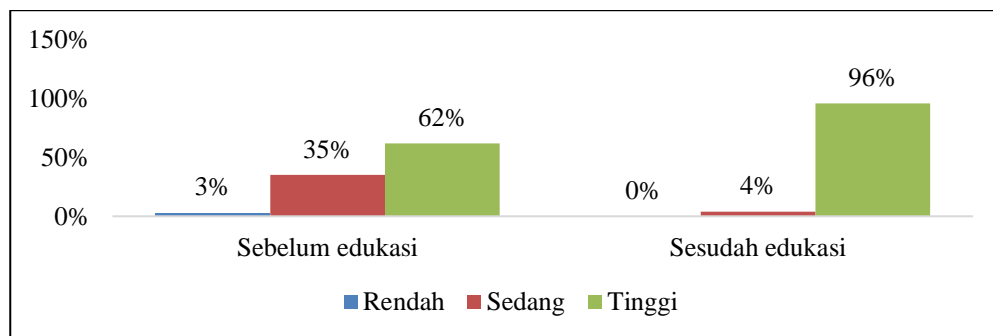


Sumber : Data pribadi (2024)

Gambar 2. Distribusi Proporsi Obesitas pada Masyarakat di Kelurahan Mojoroto Kecamatan Mojoroto Kota Kediri

Hasil screening menunjukkan 74% responden mengalami obesitas. Hal ini merupakan indikasi bahwa obesitas telah menjadi masalah kesehatan yang prevalen di Kelurahan Mojoroto. Beberapa faktor yang dapat menjelaskan tingginya angka obesitas ini antara lain gaya hidup sedentari, pola makan yang tidak sehat, serta faktor sosial dan ekonomi. Peningkatan penggunaan teknologi dan perubahan gaya hidup telah mengurangi aktivitas fisik harian masyarakat. Banyak orang lebih memilih kendaraan bermotor dibandingkan berjalan kaki atau bersepeda, serta lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar komputer atau televisi.

Menurut studi oleh Ng et al. (2014), gaya hidup sedentari berkontribusi besar terhadap peningkatan prevalensi obesitas di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, dan makanan tinggi kalori tetapi rendah nutrisi juga meningkat. Hal ini berkontribusi langsung terhadap peningkatan berat badan dan obesitas. Peningkatan konsumsi minuman manis berhubungan erat dengan peningkatan risiko obesitas. Selain itu, keterbatasan akses terhadap makanan sehat dan fasilitas olahraga, terutama bagi kelompok ekonomi menengah ke bawah, turut mempengaruhi prevalensi obesitas. Kebiasaan makan bersama keluarga dengan porsi besar juga bisa menjadi faktor penyebab. Studi oleh Drewnowski dan Rehm (2015) menunjukkan bahwa status sosial ekonomi yang rendah seringkali dikaitkan dengan konsumsi makanan berkualitas rendah dan risiko obesitas yang lebih tinggi.



Sumber : Data pribadi (2024)

Gambar 3. Distribusi Tingkat Pengetahuan tentang Obesitas sebelum dan sesudah Edukasi pada Masyarakat di Kelurahan Mojoroto

Hasil kegiatan edukasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai obesitas dan cara pencegahannya. Tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dilakukan edukasi yakni sebesar 3% tingkat pengetahuan rendah, 35% sedang dan 62% tinggi. Hal ini mengalami peningkatan sesudah dilakukan edukasi yakni sebesar 0% tingkat pengetahuan rendah, 4% sedang dan 96% tinggi. Hal ini penting mengingat pengetahuan merupakan langkah awal yang krusial dalam mengubah perilaku dan kebiasaan sehari-hari. Edukasi yang diberikan mencakup informasi mengenai pola makan seimbang, pentingnya aktivitas fisik, dan manajemen stres. Masyarakat diberikan informasi mengenai pentingnya mengonsumsi makanan yang seimbang, mencakup karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral. Mereka juga diedukasi tentang bahaya konsumsi gula dan lemak jenuh yang berlebihan.

Menurut Wang et al. (2014) bahwa program edukasi kesehatan mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat. Peningkatan pengetahuan ini sangat penting karena dapat membantu masyarakat dalam membuat keputusan yang lebih baik terkait pola makan dan gaya hidup sehat. Program edukasi yang efektif dapat mengubah persepsi dan sikap masyarakat terhadap obesitas, serta mendorong mereka untuk menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan kesehatan dapat berkontribusi pada

perubahan perilaku yang lebih sehat. Hasil studi oleh Anderson et al. (2017) menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat. Dengan adanya peningkatan pengetahuan, masyarakat diharapkan dapat mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat dan mengurangi risiko obesitas.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa masalah obesitas di Kecamatan Mojojoto memerlukan perhatian khusus. Beberapa rekomendasi yang dapat diberikan berdasarkan hasil kegiatan ini antara lain program edukasi berkelanjutan, penyediaan fasilitas aktivitas fisik, kampanye pola makan sehat, dan pendekatan komunitas. Perlunya program edukasi yang berkelanjutan untuk memastikan masyarakat terus mendapatkan informasi yang tepat mengenai cara menjaga kesehatan dan mencegah obesitas. Program ini harus melibatkan berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga kesehatan, dan komunitas lokal. Penyediaan fasilitas yang mendukung aktivitas fisik, seperti taman kota, jalur sepeda, dan pusat kebugaran yang terjangkau, agar masyarakat memiliki akses yang lebih mudah untuk berolahraga.

Penelitian oleh Sallis et al. (2016) menunjukkan bahwa akses yang baik terhadap fasilitas aktivitas fisik dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam olahraga dan aktivitas fisik. Kampanye yang gencar mengenai pentingnya pola makan sehat dan seimbang, serta mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis, juga diperlukan. Kampanye ini harus melibatkan berbagai media untuk mencapai audiens yang lebih luas dan efektif. Melibatkan komunitas lokal dalam upaya pencegahan obesitas, dengan membentuk kelompok-kelompok pendukung yang dapat saling memberikan motivasi dan informasi. Intervensi yang bersifat multi-disiplin, melibatkan pendidikan, penyediaan fasilitas, dan dukungan komunitas, lebih efektif dalam mengurangi prevalensi obesitas. Dengan implementasi rekomendasi-rekomendasi ini, diharapkan dapat terjadi penurunan angka obesitas dan peningkatan kualitas hidup masyarakat di Kelurahan Mojojoto.



Sumber : Data pribadi (2024)

Gambar 4. Kegiatan Penyuluhan tentang Obesitas kepada Masyarakat

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Kegiatan screening menunjukkan sebesar 74% masyarakat mengalami obesitas. Screening obesitas membantu mengidentifikasi individu yang berisiko tinggi sehingga dapat diberikan penanganan lebih lanjut. Kegiatan edukasi meningkatkan pengetahuan

masyarakat mengenai bahaya obesitas dan pentingnya menjaga pola makan sehat serta aktivitas fisik. Perlu adanya kegiatan edukasi berkelanjutan untuk memastikan masyarakat terus mendapatkan informasi yang tepat dan terbaru. Selain itu, perlu adanya pemberdayaan komunitas yang melibatkan masyarakat dalam upaya pencegahan dan penanganan obesitas, misalnya melalui kelompok-kelompok pendukung yang dapat saling memberikan motivasi dan informasi.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pemerintah Kelurahan Mojoroto Kecamatan Mojoroto Kota Kediri atas izin dan dukungan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

Bray, G.A., Kim, K.K., Wilding, J.P.H., 2017. Obesity: a chronic relapsing progressive disease process. A position statement of the World Obesity Federation. *Obesity Reviews*, 18(7), pp.715-723.

Drewnowski, A. dan Rehm, C.D., 2015. Socioeconomic gradient in consumption of whole fruit and 100% fruit juice among US children and adults. *Nutrition Journal*, 14(3), pp.3-9.

Kemkes RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar 2018.. Available at: <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf> [Accessed 30 July 2024]

Kumanyika, S.K., Obarzanek, E., Stettler, N., Bell, R., Field, A.E., Fortmann, S.P., Franklin, B.A., Gillman, M.W., Lewis, C.E., Poston, W.C., Stevens, J., Hong, Y., 2008. Population-based prevention of obesity: the need for comprehensive promotion of healthful eating, physical activity, and energy balance. *Circulation*, 118(4), pp.428-464.

Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., Mullany, E.C., Biryukov, S., Abbafati, C., Abera, S.F., Abraham, J.P., 2014. Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet*, 384(9945), pp.766-781.

Puskesmas Sukorame. 2023. Data Kasus Obesitas di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame.

Sallis, J.F., Floyd, M.F., Rodríguez, D.A. dan Saelens, B.E., 2016. Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease. *Circulation*, 125(5), pp.729-737.

Wang, Y., Cai, L., Wu, Y., Wilson, R.F., Weston, C., Fawole, O., Bleich, S.N., Cheskin, L.J., Segal, J. dan Wang, Y., 2015. What childhood obesity prevention programmes work? A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 16(7), pp.547-565.

WHO, 2016. Report of the Commission on Ending Childhood Obesity. World Health Organization. Available at:
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204176/9789241510066_eng.pdf>
[Accessed 30 July 2024]

