

## **DAMPAK NEGATIF DAN PENCEGAHAN OBESITAS**

**Anjar Jaulin<sup>1</sup>, Nofita<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Farmasi Universitas Malahayati

### **ABSTRACT**

*The problem found in the scope of other Yosodadi health centers, namely obesity, requires understanding in the community about what obesity is, how to prevent, treat and disease or health risks that can be caused by obesity. The aim of the activity is to expect the community to know about the negative effects of Obesity, and understand what must be done as a prevention of obesity. The activities carried out in the form of observations and the provision of preliminary information to posyandu cadres and other health service cadres in the scope of health centers about the implementation of counseling activities on obesity at the Yosodadi health center, East Metro. The results of the counseling note that the Real Work Lecture (KKN) encourages students to understand the problems in the health field that arise in the community, especially the scope of yosodadi health centers. To improve the public health status must be supported by a planned and integrated work program from the base of the health service itself in this case the health center.*

*Keywords: obesity, health degree, counseling*

### **ABSTRAK**

Masalah yang terdapat dalam ruang lingkup puskesmas yosodadi lainnya yaitu obesitas, perlu pemahaman dalam masyarakat mengenai apa itu obesitas, bagaimana pencegahan, penanganan dan penyakit atau resiko kesehatan yang dapat ditimbulkan akibat obesitas tersebut. Tujuan kegiatan diharapkan masyarakat mengetahui tentang dampak-dampak negatif dari Obesitas, dan mengerti apa yang harus dilakukan sebagai pencegahan terjadinya obesitas. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa observasi dan pemberian informasi awal kepada kader posyandu maupun kader pelayanan kesehatan lain di ruang lingkup puskesmas tentang akan dilaksanakannya kegiatan penyuluhan tentang obesitas di puskesmas Yosodadi, Metro Timur. Hasil penyuluhan diketahui bahwa Kuliah Kerja Nyata (KKN) mendorong mahasiswa untuk mengerti masalah-masalah dalam bidang kesehatan yang timbul dimasyarakat khususnya ruang lingkup puskesmas yosodadi, Perlu adanya penambahan pemahaman serta perubahan pola hidup masyarakat sebagai pencegahan terjadinya obesitas. Untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat harus di dukung dengan program kerja yang terencana dan terpadu dari dasar pelayanan kesehatan itu sendiri dalam hal ini puskesmas.

**Kata kunci:** obesitas, derajat kesehatan, penyuluhan

## 1. PENDAHULUAN

Derajat kesehatan yang optimal dapat dilihat dari unsur kualitas hidup serta unsur-unsur yang mempengaruhinya yaitu mortalitas, morbiditas dan status gizi. Pada masyarakat wilayah desa Yosodadi memiliki status kesehatan yang baik tetapi tetap perlu ada upaya peningkatan derajat kesehatan.

Penjelasannya yaitu, ditandai dengan pelayanan kesehatan yang dilaksanakan pada tahun 2016 antara lain pemberian vitamin A pada 86 anak (100 %) dan balita 374 (100 %) tablet Fe untuk ibu hamil 318 (100 %) dan seluruh bayi diatas 6 bulan diberikan penyuluhan PMT. Mortalitas bayi (AKB) pada tahun 2016 yaitu 1 berbanding 1000 kelahiran.

## 2. MASALAH

Berdasarkan data penyakit yang paling banyak terjadi di daerah Puskesmas Yosodadi diketahui antara lain Hipertensi (20,7 %) dan Diabetes melitus (6,36 %) yang salah satu resiko penyebab timbulnya penyakit-penyakit tersebut adalah obesitas, maka mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Malahayati kali ini mengadakan penyuluhan mengenai obesitas. Pada penyuluhan kali ini membahas beberapa aspek bahasan tentang obesitas meliputi pengertian, pencegahan serta resiko penyakit yang ditimbulkan akibat adanya obesitas.

Gambaran kejadian penyakit yang paling banyak terjadi di lingkungan puskesmas Yosodadi yaitu :

**Tabel 1.** Gambaran 10 penyakit yang paling banyak terjadi di lingkungan puskesmas Yosodadi

No	Jenis Penyakit	Jumlah	Persentase
1	ISPA	2.721	38,71 %
2	Hypertensi	1.455	20,70 %
3	Dispepsia	583	8,29 %
4	Myalgia	475	6,76 %
5	Diabetes Melitus	447	6,36 %
6	Kelainan Pertumbuhan Dan Gigi	294	4,18 %
7	Pulpetis	293	4,17 %
8	Hypercolesterolemia	290	4,13 %
9	Sakit Kepala	254	3,61 %
10	Demam	218	3,10 %
	Jumlah	7.030	100 %

Dilihat dari kesehatan masyarakat desa Yosodadi, Berdasarkan data-data diatas diketahui didaerah desa Yosodadi masih memiliki nilai kejadian penyakit yang tinggi terutama pada penyakit infeksi pada saluran pernapasan, Hypertensi, Diabetes dan lain sebagainya, Oleh karenanya diperlukan penyuluhan bagaimana penanganan yang tepat terhadap penyakit-penyakit tersebut dan nantinya diharapkan dapat berguna menaikkan derajat kesehatan masyarakat desa Yosodadi.

### **3. METODE**

Subyek dalam kegiatan ini adalah masyarakat yang berada di Desa Yosodadi Metro Timur. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa observasi dan pemberian informasi awal kepada kader posyandu maupun kader pelayanan kesehatan lain di ruang lingkup puskesmas tentang akan dilaksanakannya kegiatan penyuluhan tentang obesitas di puskesmas Yosodadi, Metro Timur.

### **4. HASIL & PEMBAHASAN**

Penyuluhan tentang Dampak Negatif Dan Pencegahan Obesitas di Puskesmas yosodadi berjalan dengan lancar. Peserta yang hadir sekitar 50 orang. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan:



**Gambar 1.** Penyampaian materi penyuluhan

Masyarakat diberikan penyuluhan tentang terjadinya obesitas yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan kesehatan yang berlangsung terus

menerus (*positive energy balance*) dalam jangka waktu cukup lama (Jahari, 2004).

Pada orang tua diberikan pemahaman bahwa obesitas pada masa anak dapat meningkatkan kejadian diabetes mellitus (DM) tipe 2. Selain itu, juga berisiko untuk menjadi obesitas pada saat dewasa dan berpotensi mengakibatkan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung dan lain-lain. Selain itu, obesitas pada anak usia 6-7 tahun juga dapat menurunkan tingkat kecerdasan karena aktivitas dan kreativitas anak menjadi menurun dan cenderung malas akibat kelebihan berat badan. Beberapa faktor penyebab obesitas pada anak antara lain asupan makanan berlebih yang berasal dari jenis makanan olahan serba instan dan minuman *soft drink* (Sjarif, 2004).

Masyarakat diberikan pengetahuan tentang cara menangani obesitas yaitu dengan menerapkan pola makan sehat, seperti mengonsumsi makanan rendah lemak dan gula, serta berolahraga secara teratur. Dianjurkan untuk melakukan olahraga 2,5-5 jam tiap minggu.

Selama penyuluhan berlangsung peserta terlihat aktif, terdapat seorang peserta yang menanyakan bagaimana penanganan jika obesitas terjadi pada bayi yang hanya mengonsumsi ASI, kemudian kami menyarankan untuk tetap memberikan ASI pada bayi namun lebih memperhatikan jarak waktu pemberiannya, sehingga bayi tidak terlalu sering mengonsumsi ASI.

Diharapkan setelah diadakan penyuluhan tentang resiko dan pencegahan obesitas masyarakat dapat menjalani pola hidup yang sehat sehingga dapat terhindar dari penyakit-penyakit akibat obesitas tersebut.

## **5. SIMPULAN**

Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan Kuliah kerja nyata (KKN) mendorong mahasiswa untuk mengerti masalah-masalah dalam bidang kesehatan yang timbul dimasyarakat khususnya ruang lingkup puskesmas yosodadi : Perlu adanya penambahan pemahaman serta perubahan pola hidup masyarakat sebagai pencegahan terjadinya obesitas. Untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat harus di dukung dengan program kerja yang terencana dan terpadu dari dasar pelayanan kesehatan itu sendiri dalam hal ini puskesmas. Sikap kerja sama dari semua pihak dimana melibatkan seluruh elemen yang ada termasuk para

kader yang bersentuhan langsung dengan masyarakat dalam hal pemenuhan akan informasi dan upaya preventing di masyarakat ikut mensukseskan setiap program yang dibuat.

## **6. UCAPAN TERIMA KASIH**

Penelitian ini dapat terlaksana atas dana hibah Penelitian Dosen Pemula dengan Surat Keputusan Nomor : 3/E/KPT/2018 dan Perjanjian / Kontrak Nomor 044.72.406.06.2018

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Jahari A. 2004. *Penilaian Status Gizi Berdasarkan Antropometri*. Puslitbang Gizi dan Makanan. Bogor.
- Program Studi Farmasi, Universitas Malahayati. 2018. *Format Laporan dan Tata Tertib Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN)*. Bandar Lampung.
- Puskesmas Yosodadi Kota Metro, 2016. *Profil Puskesmas Yosodadi*.
- Sjarif D. 2004. *Anak gemuk, apakah sehat?* Jakarta: Divisi anak dan penyakit metabolic. FKUI. Jakarta.