

PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA MELALUI INTERVENSI PROMOSI KESEHATAN: SEBUAH PENDEKATAN HOLISTIK PADA REMAJA DI SMPN 7 KOTA JAMBI

Andi Subandi¹, Dwi Noerjoedianto², Nur Lutfiah Parawansa³
^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jambi, Indonesia
*andisubandi@unja.ac.id

Abstrak: Obesitas pada remaja menjadi permasalahan kesehatan global yang semakin meningkat. Meskipun dibandingkan negara-negara maju jumlah kasus obesitas pada remaja di Indonesia masih tergolong rendah, peningkatan prevalensinya dalam beberapa tahun terakhir menjadi cukup mengkhawatirkan. Berdasarkan Riskesdas 2018 di Provinsi Jambi menunjukkan prevalensi obesitas pada kelompok umur 13-15 tahun sebesar 8,13%. Data dari Dinas Kesehatan Kota Jambi pada tahun 2016 sampai 2018 kasus obesitas selalu meningkat tiap tahunnya. Untuk mengatasi masalah tersebut dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan promosi kesehatan sebagai pendekatan holistik untuk mencegah obesitas pada remaja. Pendekatan holistik mencakup berbagai aspek, termasuk pendidikan, lingkungan, dan perilaku, untuk memberikan solusi yang komprehensif. Kegiatan diawali dengan sosialisasi tentang peningkatan kesadaran tentang pentingnya gaya hidup sehat, promosi aktivitas fisik, dan pembentukan pola makan yang seimbang pada Siswa/i SMP Negeri 7 Kota Jambi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi promosi kesehatan holistik mampu menghasilkan perubahan positif pada pengetahuan remaja tentang pentingnya kebiasaan sehat. Selain itu, terjadi peningkatan signifikan dalam tingkat aktivitas fisik dan pilihan makanan sehat. Faktor lingkungan, termasuk dukungan keluarga dan kebijakan sekolah, juga berperan penting dalam kesuksesan program ini.

Kata Kunci: Obesitas , Penyuluhan , Remaja, Holistic

Abstract: *Obesity in adolescents is an increasing global health problem. Although compared to developed countries, the number of obesity cases among teenagers in Indonesia is still relatively low, the increase in prevalence in recent years has become quite worrying. Based on the 2018 Riskesdas in Jambi Province, the prevalence of obesity in the 13-15 year age group is 8.13%. Data from the Jambi City Health Service from 2016 to 2018, obesity cases always increase every year. To overcome this problem, community service activities are carried out in the form of counseling of health promotion as a holistic approach to preventing obesity in adolescents. A holistic approach covers multiple aspects, including education, environment, and behavior, to provide a comprehensive solution. The activity began with outreach about increasing awareness about the importance of a healthy lifestyle, promoting physical activity, and establishing a balanced diet among students at SMP Negeri 7 Jambi City. The research results show that holistic health promotion interventions are able to produce positive changes in adolescents' knowledge about the importance of healthy habits. In addition, there has been a significant increase in physical activity levels and healthy food choices. Environmental factors, including family support and school policies, also play an important role in the success of this program.*

Keywords: *Obesity, Counseling, Teenager, Holistic*

Received	Revised	Published
17 Oktober 2023	17 November 2023	20 November 2023

Pendahuluan

Obesitas atau kegemukan terjadi pada saat badan menjadi gemuk (obese) yang disebabkan penumpukan adipose (adipocytes: jaringan lemak khusus yang disimpan tubuh)

secara berlebihan. Jadi obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak di tubuhnya. (Salam, 2010)

Obesitas telah menjadi tantangan kesehatan global yang meningkat pesat, tidak terkecuali di kalangan remaja. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi obesitas pada remaja di seluruh dunia telah mengalami peningkatan signifikan dalam beberapa dekade terakhir. Masalah obesitas pada remaja penting untuk segera ditangani karena dapat berdampak pada peningkatan risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, dan hipertensi di saat dewasa. (Muhammad,2019)

Obesitas dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu penyebab utama obesitas adalah konsumsi junk food, fast food, dan makanan lain yang tinggi lemak dan tinggi kalori secara terus-menerus. Obesitas juga dapat dicegah dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Faktor lain yang dapat berkontribusi terhadap terjadinya obesitas adalah kurangnya pengetahuan tentang keseimbangan gizi. (Arifani & Setiyaningrum, 2021)

Pentingnya memahami dan mengatasi obesitas pada remaja tidak hanya memiliki implikasi kesehatan secara langsung, tetapi juga dampak jangka panjang terhadap masyarakat. Mencegah obesitas pada tahap remaja dapat membantu mengurangi beban penyakit kronis dan biaya kesehatan yang terkait dengannya. Sehingga perlu langkah dan upaya nyata dalam pencegahan yang dapat dilakukan pada remaja di kota Jambi khususnya di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 7 yang merupakan salah satu sekolah yang terletak di Kecamatan Telanai Pura kota Jambi dengan jumlah siswa tahun 2023 sebanyak 1.045 orang.

Metode

Kegiatan pengabdian dilakukan di ruang kelas 1 dan 2 SMP Negeri 7 Kota Jambi dan didampingi pihak sekolah (Tim kewirausahaan dan Guru) yang diawali dengan kegiatan promosi kesehatan dalam bentuk program edukasi pengetahuan tentang informasi yang benar dan relevan mengenai pentingnya pola makan seimbang dan aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan, kampanye kesadaran, dan konseling individu. Dengan demikian, pengabdian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan strategi pencegahan obesitas pada remaja melalui intervensi promosi kesehatan yang holistik.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi pada siswa/i 1 dan 2 serta pihak sekolah yang didampingi (Tim kewirausahaan dan Guru) tentang informasi yang benar dan relevan mengenai pentingnya pola makan seimbang dan aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan, kampanye kesadaran, dan konseling individu diharapkan siswa dapat memahami pola makan yang baik dan memiliki keterampilan praktis, seperti memasak makanan sehat dan memilih makanan bergizi, dan mendorong sekolah untuk menyediakan makanan sehat di kantin, mendukung program kebugaran, dan menyediakan fasilitas olahraga.

Weihrauch-Blüher dkk. menyebutkan bahwa untuk mencapai target yang diharapkan, dua komponen penting dalam pencegahan yaitu perbaikan pola makan dan peningkatan aktivitas fisik harus berjalan bersamaan. Selain itu, faktor yang berada di luar lingkungan sekolah seperti peran aktif orang tua menjadi komponen penting dalam keberhasilan program pencegahan obesitas di sekolah.

Fasilitas sekolah memegang peranan sentral dalam upaya perbaikan pola makan dan peningkatan aktivitas fisik sebagai upaya pencegahan obesitas pada remaja. Kondisi ini sebaiknya diperhitungkan dalam perencanaan pembangunan sekolah. Sekolah dengan kantin yang baik dan fasilitas yang memadai memungkinkan siswa mengakses makanan yang lebih sehat yang disajikan oleh sekolah. Penyediaan sarana untuk meningkatkan aktivitas fisik juga penting untuk diperhatikan oleh pihak sekolah. Sarana ini tidak hanya dapat digunakan saat pelajaran pendidikan jasmani tetapi juga saat kegiatan ekstrakurikuler berbasis olahraga dan aktivitas fisik.



(Gambar: Dokumentasi Kegiatan Pengabdian)

Kesimpulan

Pelaksanaan pengabdian ini memberikan tambahan pengetahuan terkait pencegahan obesitas pada remaja. Kegiatan berjalan lancar dan respon dari siswa/i dan pihak sekolah sangat positif untuk bekerja sama dan mendukung program-program terkait pencegahan obesitas.

Referensi

- Muhammad, H. F. L. (2019). Pemanfaatan sekolah sebagai sarana pencegahan obesitas sejak dini pada remaja. *Journal of Community Empowerment for Health*, 1(2), 107-114.
- Salam, A. (2010). *Faktor risiko kejadian obesitas pada remaja*. Hasanuddin University.
- Arifani, S., & Setyaningrum, Z. (2021). Faktor Perilaku Berisiko yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Dewasa di Provinsi Banten Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 160–168. <https://doi.org/10.23917/jk.v14i2.13738>
- Weihrauch-Blüher S, Kromeyer-Hauschild K, Graf C, Widhalm K, Korsten-Reck U, Jödicke B, et al. Current guidelines for obesity prevention in childhood and adolescence. *Obes Facts*. 2018;11(3):263–76.