

Sosialisasi Obesitas dan Pencegahannya dengan Infused Water pada Usia Remaja di SMK Islam Sabilal Muhtadin Banjarmasin

Nor Latifah¹, Hayatus Sa'adah², Irfan Zamzani³

^{1,2,3} Prodi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Nor Latifah

E-mail: nor_latifah@umbjm.ac.id

Abstrak

Indonesia menghadapi transisi epidemiologi, yaitu terjadinya perubahan beban penyakit dari penyakit menular ke penyakit tidak menular (PTM). Penyakit menular menjadi penyebab kematian dan kecacatan terbesar di Indonesia disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup yang tidak sehat, atau yang juga dikenal dengan istilah faktor risiko perilaku PTM, memberikan dampak bagi kesehatan salah satunya adalah terjadinya obesitas. Obesitas pada remaja ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan. Adapun beberapa tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apa yang dimaksud obesitas, kemudian untuk mengetahui apa penyebab dari obesitas, dan untuk mengetahui apa yang dimaksud dengan infused water. Metode yang digunakan dalam psikoedukasi ini adalah dengan metode eksperimen dengan desain pre-test post-test control group design. Dalam kegiatan ini pre-test dan post-test didesain dalam bentuk angket atau kuesioner. Kesimpulannya dengan melihat hasil pre-test dan pos-test yang dilakukan bahwa siswa SMK Islam Sabilal Muhtadin Banjarmasin memahami makna obesitas, kemudian siswa mengetahui penyebab obesitas diantaranya yaitu pola makan yang tidak tepat, pola aktivitas fisik yang kurang dan faktor lain seperti genetik. Serta siswa telah memahami yang dimaksud dengan infused water sebagai cara penanggulangan obesitas. **Kata Kunci** – obesitas, remaja, infused water, gizi, kesehatan

Abstract

Indonesia is facing an epidemiological transition, namely a change in disease burden from infectious diseases to non-communicable diseases (NCDs). Infectious diseases are the biggest cause of death and disability in Indonesia due to unhealthy lifestyles. An unhealthy lifestyle, or what is also known as NCD behavioral risk factors, has an impact on health, one of which is obesity. Obesity in adolescents is characterized by relatively excessive body weight compared to age or height. Some of the aims of this research are to find out what is meant by obesity, then to find out what the causes of obesity are, and to find out what is meant by infused water. The method used in this psychoeducation is an experimental method with a pre-test post-test control group design. In this activity the pre-test and post-test are designed in the form of a questionnaire. In conclusion, by looking at the results of the pre-test and post-test carried out, the students of the Sabilal Muhtadin Islamic Vocational School, Banjarmasin, understand the meaning of obesity, then the students know the causes of obesity, including inappropriate eating patterns, lack of physical activity patterns and other factors such as genetics. And students have understood what is meant by infused water as a way to overcome obesity.

Key words – obesity, teenagers, infused water, nutrition, health

PENDAHULUAN

Indonesia menghadapi transisi epidemiologi, yaitu terjadinya perubahan beban penyakit dari penyakit menular ke penyakit tidak menular (PTM). Penyakit menular saat ini menjadi penyebab kematian dan kecacatan terbesar di Indonesia 80% PTM disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat sebagai dampak modernisasi seperti kurang aktifitas fisik, kurang konsumsi sayur dan buah, makanan tinggi gula, garam dan lemak, merokok dan minuman beralkohol, sehingga sebagian besar PTM sebenarnya dapat dicegah. Gaya hidup yang tidak sehat, atau yang juga dikenal dengan istilah faktor risiko perilaku PTM, memberikan dampak bagi kesehatan salah satunya adalah terjadinya obesitas (Angely et al., 2021).

World Health Organization (WHO) menetapkan obesitas sebagai masalah kesehatan kronis terbesar. Obesitas pada remaja terlihat cenderung kompleks, multifaktorial, dan menjadi pencetus terjadinya penyakit kronis dan degenerative (Adimuntja et al., 2023). Prevalensi obesitas (Indeks Massa Tubuh atau IMT ≥ 25 –27 dan IMT ≥ 27) pada penduduk usia ≥ 15 tahun sebesar 35,4%, sedangkan penduduk obesitas dengan IMT ≥ 27 saja sebesar 21,8% (As Syifa & Djuwita, 2023). Pada penduduk usia ≥ 15 tahun yang obesitas, prevalensinya lebih tinggi pada perempuan (29,3%) dibandingkan pada laki-laki (14,5%) (Adimuntja et al., 2023; As Syifa & Djuwita, 2023).

Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab, yaitu pertama remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik. Kedua, adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Ketiga, remaja mempunyai kebutuhan zat gizi khusus contohnya kebutuhan atlet (Umriaty et al., 2022). Remaja merupakan salah satu kelompok sasaran yang berisiko mengalami obesitas. Obesitas pada remaja ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh (Adimuntja et al., 2023). Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial. Multifaktorial yang mungkin berkontribusi terhadap terjadinya obesitas pada remaja yaitu dari faktor asupan makan (zat gizi makro, asupan serat, asupan sarapan pagi, pola konsumsi *fast food*, pola konsumsi makanan atau minuman manis, faktor aktivitas fisik, faktor psikologis (harga diri), dan faktor genetic (Kurdanti et al., 2015).

Perilaku diet adalah perilaku yang berusaha membatasi jumlah asupan makanan dan minuman yang jumlahnya diperhitungkan untuk tujuan tertentu (Yunita et al., 2020). Diet merupakan metode pengaturan asupan makanan yang mengandung nutrisi esensial untuk kesehatan tubuh yang diselaraskan dengan mekanisme alamiah tubuh, khususnya yang berhubungan dengan sistem pencernaan (Sazani, 2016). Adapun diet yang sehat mencakup kecukupan vitamin, mineral, protein, karbohidrat, serta konsumsi serat alami yang cukup dan zat-zat gizi lainnya yang seimbang (Hafiza et al., 2021). Adapun beberapa tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apa yang dimaksud obesitas, kemudian untuk mengetahui apa penyebab dari obesitas, dan untuk mengetahui apa yang dimaksud dengan *infused water*.

METODE

Bentuk pelaksanaan pengabdian yang dilakukan adalah berupa penyuluhan secara langsung ke SMK Islam Sabibal Muhtadin Banjarmasin yang beralamat di Jalan Malkon Temon No.8, Kec. Banjarmasin Utara, Kabupaten Banjarmasin, dengan adanya pretest sebelum pemaparan materi kemudian memberikan materi, lalu diadakan pula posttest untuk melihat sejauh mana pemahaman siswa setelah pemaparan materi (materi yang diberikan dalam bentuk PPT) dan mempraktekkan cara pembuatan *infused water* yang bertujuan agar kedepannya para peserta dapat menerapkan penggunaan *infused water* sebagai upaya mencegah dan menghindari obesitas.

Hasil jawaban dari pretest dan posttest yang telah dikerjakan siswa SMK Islam Sabibal Muhtadin Banjarmasin tersebut dikoreksi dengan membandingkan kunci jawaban yang telah disiapkan terlebih dahulu. Sehingga dapat diketahui secara langsung tingkat pemahaman siswa

dengan melihat perubahan jawaban dari pretest hingga posttest. Selain itu, juga adanya penyerahan sedikit kenang-kenangan untuk siswa yang memiliki nilai pretest dan posttest tertinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

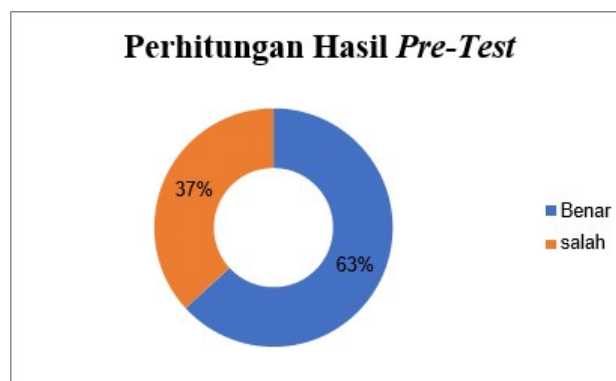
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang sebagai sasaran yaitu siswa SMK Islam Sabial Muhtadin Banjarmasin yang beralamat di Jalan Malkon Temon No.8, Kec. Banjarmasin Utara, Kabupaten Banjarmasin, yang dilaksanakan pada hari Senin, 19 Juni 2023 (10.00 WITA) secara offline atau tatap muka secara langsung. Adapun responden yang berhadir meliputi siswa dan guru, untuk jumlah siswa sendiri sebanyak 29 orang yang terdiri dari 19 laki laki dan 10 perempuan, serta dihadiri juga 2 orang guru dari SMK Islam Sabial Muhtadin Banjarmasin.



Gambar 1.

Pengabdian Kepada Masyarakat Dosen dan Mahasiswa

Dalam pengabdian kepada masyarakat ini terdapat 5 anggota yang sebagai pemateri, moderator, pemateri, administrator dan dokumentasi. Kegiatan yang dilakukan pertama yaitu registrasi siswa sebagai responden, dimana siswa diminta untuk mengisi absensi yang telah disediakan beserta pengambilan konsumsi. Siswa yang berhadir sudah dipastikan membawa *handphone* agar dapat meakses soal *pre-test* maupun *pos-test* yang diberikan dalam bentuk *barcode*, sehingga *score* atau hasil dapat dilihat.



Gambar 2.

Hasil *Pre-test* Peserta Penyuluhan

Setelah siswa mengerjakan soal *pre-test* sebagai tolak ukur sejauh mana mereka memahami maupun mengenal makna obesitas, penyebab obesitas dan cara mengatasi obesitas dengan *infused water*, dari hasil *pre-test* terdapat 37% siswa yang salah dan 63% siswa yang benar dalam menjawab soal dalam waktu 10 menit. Maka selanjutnya pemaparan materi dengan menampilkan PPT dan leaflet yang dibagikan ke tiap siswa.



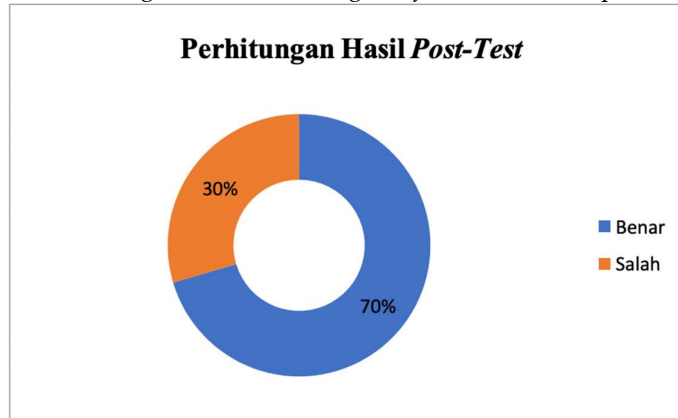
(a)

(b)

Gambar 3.

(a) Materi dalam bentuk PPT, (b) Leaflet

Harapan setelah pemaparan materi terdapat peningkatan dalam memahami makna obesitas, penyebab obesitas dan cara mengatasi obesitas dengan *infused water*. Tahap berikutnya yaitu *pos-test*



Gambar 4.
Hasil Post-Test Peserta Penyuluhan

Dari gambar di atas, diperoleh data adanya peningkatan nilai peserta dari *pre-test* ke *post-test*. Hal ini menunjukkan pemahaman peserta setelah pemaparan materi diberikan, dengan peningkatan sebesar 7% pada tingkat pemahaman siswa.



Gambar 5.
Praktik Membuat *Infused Water*

Pada pengabdian kepada masyarakat ini tidak hanya materi yang diberikan kepada siswa Islam Sabibal Muhtadin Banjarmasin, namun juga praktik dalam membuat *Infused Water* secara langsung dengan tujuan agar siswa tertarik bahwa untuk memiliki tubuh sehat tidak perlu mahal dengan cara mengonsumsi *Infused Water* yang praktis dan mudah dibuat.

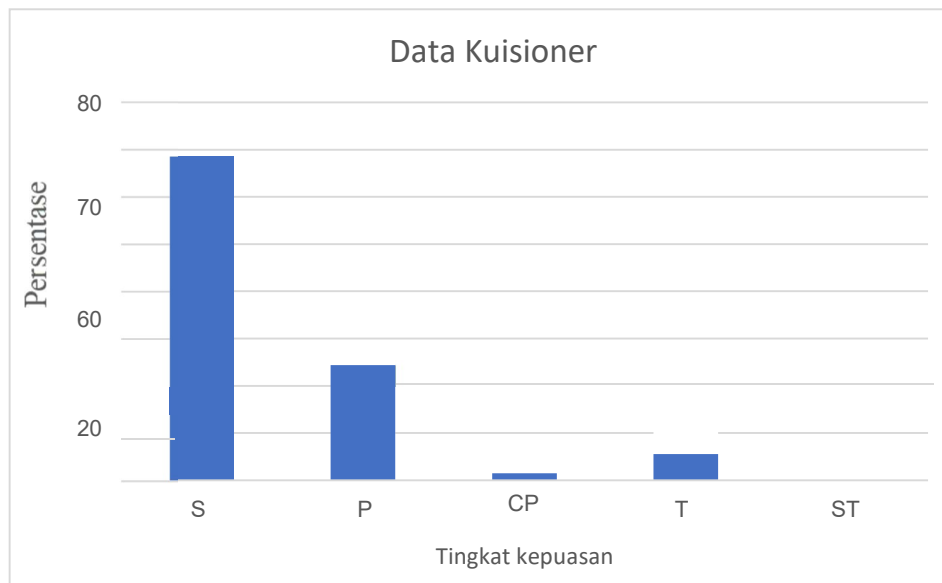
Setelah kegiatan selesai pengabdian kepada masyarakat, diperlukan evaluasi dari responden (siswa dan guru) mengenai kegiatan yang telah dilaksanakan dalam bentuk evaluasi kepuasan. Evaluasi kepuasan dilakukan setelah pemaparan materi berlangsung yaitu setelah penyampaian materi dan diskusi antara tim kelompok dengan peserta. Kuisisioner berupa 10 pertanyaan yang didalamnya berisi pilihan dari sangat tidak puas hingga sangat puas.

Tabel 1.
Kuisisioner Kepuasan Responden

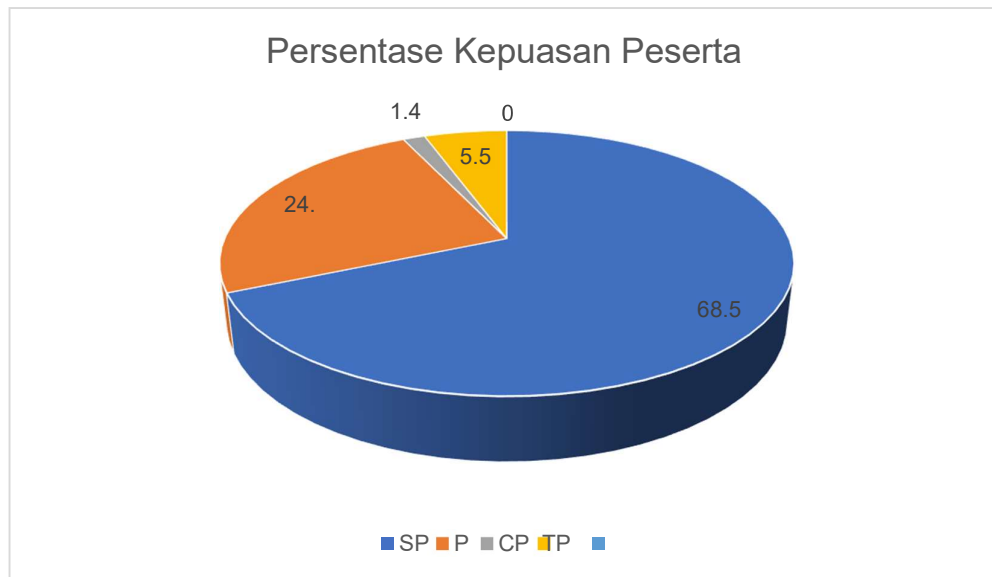
No	Aspek yang dinilai	Jumlah Nilai				
		STP	TP	CP	P	SP
1	Penampilan petugas penyuluh meliputi kerapihan dan kesopanan	0	2	0	6	19
2	Media yang digunakan pada saat penyuluhan	0	1	2	10	14
3	Sikap petugas penyuluhan meliputi keramahan dan kesopanan	0	1	0	6	20
4	Bahasa yang digunakan penyuluh mudah dipahami	0	2	1	5	19
5	Petugas menyediakan konsumsi selama penyuluhan	0	2	0	7	18
6	Materi yang diberikan sesuai kebutuhan peserta	0	3	0	9	15
7	Materi yang disampaikan jelas dan mudah dipahami	0	1	1	6	19
8	Petugas memberikan kesempatan bertanya kepada peserta	0	1	0	5	21
9	Petugas penyuluhan dapat menjawab pertanyaan dengan baik	0	1	0	7	19
10	Materi yang disampaikan bermanfaat dan dapat diaplikasikan	0	1	0	5	21
Total		0	15	4	66	185
Persentase (%)		0	5.55	1.48	24.44	68.51

Keterangan :

1. STP : Sangat Tidak Puas
2. TP : Tidak Puas
3. CP : Cukup Puas
4. P : Puas
5. SP : Sangat Puas



Gambar 6.
Diagram Batang Jumlah Hasil Kuisisioner Kepuasan



Gambar 7.

Diagram Lingkaran Persentase Kepuasan Peserta Penyuluhan

Keterangan :

1. STP : Sangat Tidak Puas
2. TP : Tidak Puas
3. CP : Cukup Puas
4. P : Puas
5. SP : Sangat Puas

Dari gambar di atas diperoleh hasil data bahwa siswa merasa sangat puas dengan kegiatan penyuluhan yang telah diadakan di SMK Islam Sabinal Muhtadin Banjarmasin. Hal ini didasari dengan banyaknya persentase siswa yang mencentang kolom "sangat puas", yang mana hal tersebut dapat dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan dalam kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat dengan melihat hasil *pre-test* dan *pos-test* yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa siswa SMK Islam Sabinal Muhtadin Banjarmasin memahami makna obesitas, kemudian siswa mengetahui penyebab obesitas diantaranya yaitu pola makan yang tidak tepat, pola aktivitas fisik yang kurang dan faktor lain seperti genetik. Serta siswa telah memahami yang dimaksud dengan *infused water* dan mampu membuatnya sebagai cara penanggulangan obesitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada seluruh civitas akademik Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, dan tim anggota yang ikut berpartisipasi dalam Pengabdian Kepada Masyarakat, serta seluruh responden yang hadir.

DAFTAR PUSTAKA

- Adimuntja, N. P., Asriati, asriati, & Nurdin, M. A. (2023). Jurnal promotif preventif. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(2), 218–229.
- Angely, C., Prasetyo, K., Nugroho, A., & Agustina, V. (2021). Jurnal Sains dan Kesehatan. *Jurnal Sains & Kesehatan*, 3(6), 816–825.

- As Syifa, E. D., & Djuwita, R. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi High School Students in Pekanbaru City. *Jurnal Kesehatan Komunikasi*, 9(2), 368–378.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriayah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.gendis.2020.11.005>
- Sazani, A. (2016). Efektivitas Media Nutrizan Diet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Diet Yang Sehat Pada Remaja Putri Smk Jurusan Kecantikan Di Kota Tegal. *Journal of Health Education*, 1(2), 8–12. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealthedu>
- Umriaty, Rahmanindar, N., Zukhrufiana, I. R., & Qudriani, M. (2022). Pendidikan gizi dan penilaian status gizi bagi remaja calon ibu sehat sebagai upaya untuk mencegah stunting di SMA ikhsaniah Kota Tegal. *Martabe: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(7), 2532–2537.
- Yunita, F. A., Hardiningsih, H., Yuneta, A. E. N., Sulaeman, E. S., & Ada', Y. R. (2020). Hubungan Pola Diet Remaja dengan Status Gizi. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 93. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43416>