

Edukasi Pentingnya Skrining Pencegahan Obesitas Dikalangan Tenaga Pengajar KB-TK Atisa Dipamkara

Education on the Importance of Obesity Prevention Screening Among Atisa Dipamkara Kindergarten Teaching Staff

Susy Olivia Lontoh*¹, Novendy², Enny Irawaty³, Muhammad Dzakwan Dwi Putra⁴,
Muhammad Naufal Razaan⁵

¹ Fisiologi, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

² Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta, Indonesia

³Fisiologi, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

^{4,5}Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

susyo@fk.untar.ac.id¹, novendy@gmail.com², ennyi@fk.untar.ac.id³,
muhammad.405210105@stu.untar.ac.id⁴, razaannaufal24@gmail.com⁵

Alamat: Jl. Letjen S. Parman No.1, RT.6/RW.16, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440
Korespondensi penulis : susyo@fk.untar.ac.id*

Article History:

Received: Desember 02, 2024;

Revised: Desember 19, 2024;

Accepted: Januari 04, 2025;

Online Available: Januari 06, 2025;

Keywords: obesity, nutritional status, waist circumference

Abstract. Monitoring nutritional status and waist circumference is an important step in detecting potential obesity and preventing cardiometabolic complications. Educational programs about the importance of monitoring nutritional status and waist circumference are crucial for the community, especially among young adults at high risk. The FK UNTAR community service team conducted a screening program for measuring nutritional status and waist circumference. This activity aims to educate and raise awareness about the importance of monitoring nutritional status and waist circumference as an early detection method for obesity prevention. The community service activity related to nutritional status checks and waist circumference measurements was held on October 9, 2024 and attended by 23 instructors from Atisa Dipamkara. The process began with measuring weight, height, and calculating the Body Mass Index (BMI), which is the main indicator in assessing nutritional status. Most participants were an average age of 37.96 years, with the majority falling within the normal or higher nutritional status category. 69.6% of respondents were at risk of abdominal obesity, which increases the risk of metabolic diseases. The average BMI of the participants was 25.47 kg/m², indicating a tendency toward obesity. The follow-up plan for this activity includes education on healthy eating patterns, physical activity, stress management, and regular check-ups every 3-6 months to monitor health.

Abstrak

Pemantauan status gizi dan lingkar pinggang menjadi langkah penting untuk mendeteksi potensi obesitas dan mencegah komplikasi kardiometaabolik. Program edukasi tentang pentingnya menjaga pemantauan status gizi dan lingkar perut menjadi hal yang sangat penting bagi masyarakat, khususnya di kalangan dewasa muda yang berisiko tinggi. Tim pengabdian masyarakat FK UNTAR mengadakan program skrining untuk pengukuran status gizi dan lingkar pinggang. Kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi serta meningkatkan kesadaran pentingnya pemantauan status gizi dan lingkar pinggang sebagai deteksi dini untuk pencegahan obesitas. Kegiatan pengabdian masyarakat terkait pemeriksaan status gizi dan pengukuran lingkar pinggang ini

dilaksanakan pada tanggal 9 Oktober 2024 dan diikuti oleh 23 tenaga pengajar Atisa Dipamkara. Proses pelaksanaan dimulai dengan pengukuran berat badan, tinggi badan, serta perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang merupakan indikator utama dalam menilai status gizi. Sebagian besar peserta berusia rata-rata 37,96 tahun, dengan mayoritas berada dalam kategori status gizi normal dan lebih, 69,6% responden berisiko obesitas abdominal, yang meningkatkan risiko penyakit metabolik. Rata-rata IMT peserta adalah 25,47 kg/m², menunjukkan kecenderungan obesitas. Rencana tindak lanjut dari hasil kegiatan ini meliputi edukasi penyuluhan tentang pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pengelolaan stres, serta pemeriksaan berkala setiap 3-6 bulan untuk memantau kesehatan.

Kata kunci: obesitas, status gizi, lingkaran pinggang

1. PENDAHULUAN

Obesitas menjadi masalah kesehatan masyarakat global yang semakin meningkat. Dalam tiga dekade terakhir, prevalensi obesitas meningkat pesat di banyak negara, termasuk Indonesia. Menurut data UNICEF 2020, satu dari delapan orang di dunia mengalami obesitas, dengan prevalensi yang terus meningkat. Gaya hidup yang kurang aktif, konsumsi makanan olahan tinggi kalori serta jarang melakukan skrining kesehatan dapat menjadi faktor penyebab terjadinya obesitas. (UNICEF,2020), (WHO,2021)

Obesitas pada orang dewasa telah meningkat dua kali lipat sejak 1990, dan pada remaja bahkan meningkat empat kali lipat. Pada tahun 2022, 43% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, dan 16% hidup dengan obesitas, hal ini menunjukkan bahwa obesitas adalah masalah kesehatan yang semakin mendesak, mengingat obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit metabolik, seperti diabetes tipe 2 dan penyakit jantung. (WHO, 2024), (UNICEF,2019)

Obesitas abdominal atau penumpukan lemak di area perut adalah faktor risiko utama yang dapat memperburuk kondisi kesehatan individu. Salah satu cara untuk mengukur obesitas abdominal dengan pengukuran lingkaran pinggang. Pengukuran BMI dan lingkaran pinggang memberikan kesempatan dalam unik untuk memantau keberhasilan pengobatan dan efektivitas intervensi dalam mengelola obesitas dan penyakit metabolik terkait. (Ross,2020), (Gradidge,2022)

Pemantauan status gizi dan lingkaran pinggang menjadi langkah penting untuk mendeteksi potensi obesitas dan mencegah komplikasi kardiometabolik. Program edukasi tentang pentingnya menjaga pemantauan status gizi dan lingkaran perut menjadi hal yang sangat penting bagi masyarakat, khususnya di kalangan dewasa muda yang berisiko tinggi. (Tiwari,2023), (Sharma, 2023)

Tenaga pengajar di Atisa Dipamkara Karawaci sebagai mitra kegiatan pengabdian masyarakat FK UNTAR jarang melakukan pemantauan kesehatan secara rutin, terutama dalam hal pengukuran status gizi dan lingkaran pinggang. Kurangnya pemantauan rutin dan

ketidaktahuan mengenai pentingnya pengukuran status gizi dan lingkaran pinggang berpotensi memperburuk perkembangan obesitas. (Rahmad,2021)

Sebagai tindak lanjut dari hasil survei mengenai obesitas dan hipertensi yang menunjukkan adanya masalah kesehatan di kalangan tenaga pengajar, tim pengabdian masyarakat FK UNTAR mengadakan program skrining untuk pengukuran status gizi dan lingkaran pinggang. Kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi serta meningkatkan kesadaran pentingnya pemantauan status gizi dan lingkaran pinggang sebagai deteksi dini untuk pencegahan obesitas. Dengan program ini, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kebiasaan sehat di kalangan tenaga pengajar Atisa Dipamkara, yang pada akhirnya akan berdampak pada kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat terkait pemeriksaan status gizi dan pengukuran lingkaran pinggang ini dilaksanakan pada tanggal 9 Oktober 2024 pukul 8.00-12.00 dan diikuti oleh 23 tenaga pengajar Atisa Dipamkara. Proses pelaksanaan dimulai dengan pengukuran berat badan, tinggi badan, serta perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang merupakan indikator utama dalam menilai status gizi., setelah pemeriksaan, peserta diberikan edukasi mengenai hasil dari pemeriksaan dan pentingnya memantau status gizi untuk mencegah obesitas

IMT dihitung dengan rumus: $IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}^2}$. Hasil pengukuran diklasifikasi menurut WHO Asia Pasifik adalah:

- IMT kurang: $\leq 18,5$
- IMT normal: 18,5–22,9
- IMT overweight: 23,0–24,9
- IMT obesitas 1: 25,0–29,9

Pengukuran lingkaran pinggang dilakukan untuk menilai risiko obesitas abdominal, yang diukur menggunakan pita ukur di sekitar tubuh, di tengah antara tulang rusuk dan tulang panggul. Hasil dari lingkaran pinggang diklasifikasi berdasarkan pedoman WHO Asia Pasifik adalah: pria : lingkaran pinggang ≥ 90 cm berisiko tinggi obesitas abdominal dan wanita: Lingkaran pinggang ≥ 80 cm berisiko tinggi obesitas abdominal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan didapatkan dari 23 responden, sebagian besar adalah perempuan (21 orang atau 91,3%). Rata-rata usia responden adalah 37,96 tahun dengan deviasi standar

10,28 tahun. Nilai usia terendah adalah 19 tahun dan tertinggi adalah 58 tahun. Median usia adalah 38 tahun. Rata-rata berat badan responden adalah 64,65 kg, dengan deviasi standar 19,94 kg. Berat badan terendah yang tercatat adalah 46 kg dan tertinggi 130 kg. Median berat badan adalah 60 kg. Rata-rata tinggi badan responden adalah 158,48 cm, dengan deviasi standar 5,77 cm. Tinggi badan terendah adalah 149 cm dan tertinggi adalah 175 cm. Median tinggi badan adalah 159 cm. Rata-rata IMT responden adalah 25,47 kg/m², dengan deviasi standar 6,17 kg/m². Nilai IMT terendah adalah 17,97 kg/m², sementara nilai tertingginya adalah 42,45 kg/m². Median IMT adalah 23,44 kg/m². Rata-rata lingkar perut responden adalah 90,07 cm, dengan deviasi standar 15,39 cm. Status Gizi pada responden didapatkan status gizi kurus (< 18,5) sebanyak 1 orang (4,4%), normal (18,5 – 25,0) sebanyak 11 orang (47,8 %) dan lebih (> 25,0) sebanyak 11 orang (47,8%). Lingkar perut terendah adalah 69,5 cm dan tertinggi adalah 127,5 cm. Sebagian besar responden (16 orang atau 69,6%) memiliki lingkar perut di atas nilai normal, yang menunjukkan adanya risiko obesitas abdominal. Hasil pengukuran status gizi, lingkar pinggang, berat badan, dan tinggi badan dapat dilihat pada Tabel 1

Tabel 1. Karakteristik berdasarkan status gizi, lingkar pinggang, berat badan, dan tinggi badan

Variabel	Proporsi N = 23 (%)	Mean ± SD	Median Min - Maks
Jenis kelamin			
Laki – laki	2 (8,7)		
Perempuan	21 (91,3)		
Usia		37,96 ± 10,28	38 (19 – 58)
Berat Badan (kg)		64,65 ± 19,94	60 (46 – 130)
Tinggi Badan (cm)		158,48 ± 5,77	159 (149 – 175)
IMT (kg/m ²)		25,47 ± 6,17	23,44 (17,97 – 42,45)
Status Gizi			
Kurus (< 18,5)	1 (4,4)		
Normal (18,5 – 25,0)	11 (47,8)		
Lebih (> 25,0)	11 (47,8)		
Lingkar perut (cm)		90,07 ± 15,39	82,5 (69,5 – 127,5)
Diatas nilai normal	16 (69,6)		
normal	7 (30,4)		



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian

Kelebihan berat badan dan obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi. Obesitas merupakan penyakit multifaktorial yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan obesogenik, psikososial, dan genetik. Status gizi dapat digunakan untuk menyaring kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa. Gaya hidup tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah nutrisi, meningkatkan risiko obesitas. Beberapa orang juga mengalami peningkatan berat badan akibat obat untuk kondisi kesehatan seperti diabetes atau hipertensi. Perubahan gaya hidup yang meliputi diet sehat dan peningkatan aktivitas fisik dapat membantu menurunkan berat badan. (WHO, 2024), (UNICEF, 2019), (Nadyah,2024)

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pada 9 Oktober 2024 berjalan dengan baik, melibatkan 23 peserta dalam pemeriksaan status gizi dan edukasi obesitas. Sebagian besar peserta berusia rata-rata 37,96 tahun, dengan mayoritas berada dalam kategori status gizi normal dan lebih, 69,6% responden berisiko obesitas abdominal, yang meningkatkan risiko penyakit metabolik. Rata-rata IMT peserta adalah 25,47 kg/m², menunjukkan kecenderungan obesitas. Rencana tindak lanjut dari hasil kegiatan ini meliputi edukasi penyuluhan tentang pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pengelolaan stres, serta pemeriksaan berkala setiap 3-6 bulan untuk memantau kesehatan

REFERENSI

- Al Rahmad, A. H. (2021). Faktor risiko obesitas pada guru sekolah perempuan serta relevansi dengan PTM selama pandemi Covid-19. *Amerta Nutrition*, 5(1), 31–40. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i1.2021.31-40>
- Gradidge, P. J., Norris, S. A., & Crowther, N. J. (2022). The effect of obesity on the waist circumference cut-point used for the diagnosis of the metabolic syndrome in African women: Results from the SWEET study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10250. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610250>
- Nadyah, S., Abdiana, A., Nurhajjah, S., Fasrini, U. U., & Mulya, R. (2024). Hubungan indeks massa tubuh dan lingkar perut dengan kadar gula darah sewaktu pada guru sekolah menengah atas negeri di Kota Padang. *Jurnal Ners*, 8(2), 1644–1651. <https://doi.org/10.31004/jn.v8i2.27991>
- Ross, R., Neeland, I. J., Yamashita, S., et al. (2020). Waist circumference as a vital sign in clinical practice: A consensus statement from the IAS and ICCR working group on visceral obesity. *Nature Reviews Endocrinology*, 16(3), 177–189. <https://doi.org/10.1038/s41574-019-0310-7>
- Sharma, K., Mansur, D. I., Shakya, R., Maskey, S., Shrestha, A., & Nepal, O. (2023). Association of waist circumference and body mass index among the students of a medical college. *Kathmandu University Medical Journal (KUMJ)*, 21(83), 293–297.
- Tiwari, A., & Balasundaram, P. (2023). Public health considerations regarding obesity. In *StatPearls* [Internet]. StatPearls Publishing. Available from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK572122/>
- UNICEF. (2019). Prevention of overweight and obesity in children and adolescents, UNICEF programming guidance. United Nations Children's Fund. <https://www.unicef.org/documents/prevention-overweight-and-obesity-children-and-adolescents>
- UNICEF. (2020). Landscape analysis overweight and obesity in Indonesia. United Nations Children's Fund. <https://www.unicef.org/indonesia/media/15481/file/Landscape%20analysis%20of%20overweight%20and%20obesity%20in%20Indonesia.pdf>
- World Health Organization (WHO). (2021). Indonesia: Obesity rates among adults double over past two decades. <https://www.who.int/indonesia/news/detail/04-03-2021-indonesia-obesity-rates-among-adults-double-over-past-two-decades>
- World Health Organization (WHO). (2024). Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>