

**PEMERIKSAAN KESEHATAN DAN PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP
KELOMPOK RESIKO OBESITAS DI DESA TACCORONG KECAMATAN
GANTARANG KABUPATEN BULUKUMBA**

***Health Examination and Health Education of Obesity Risk Groups in Taccorong
Village, Gantarang District, Bulukumba District***

¹Muriyati, Nadia Alfira

^{1,2} Departemen Keperawatan medical Bedah, Stikes Panrita Husada Bulukumba, Indonesia

Muriyati.stikes@gmail.com¹

ABSTRAK

Obesitas adalah kondisi dimana lemak tubuh berada dalam jumlah yang berlebihan (Muriyati & Syamsuddin AB, 2018). Obesitas merupakan faktor resiko penyebab kematian ke-5 didunia. Sekitar 2,8 juta penduduk didunia meninggal akibat komplikasi obesitas, 23% menderita penyakit jantung iskemik, dan 7% sampai 41% memiliki resiko terkena kanker pada organ tertentu. Obesitas terjadi karena disposisi genetik, asupan makanan yang terlalu banyak, dan aktivitas fisik yang terlalu sedikit. Tujuan kegiatan ini diharapkan masyarakat dapat mengetahui hasil pemeriksaan kesehatan untuk mengetahui kategori obesitas dan mendapatkan tambahan informasi mengenai cara pencegahan obesitas dan cara menjalankan pola hidup sehat warga masyarakat Desa Taccorong. Kegiatan ini telah dilaksanakan dengan pada tanggal 3 Desember 2019. Kegiatan yang dilakukan adalah pemeriksaan kesehatan, skrining kelompok resiko obesitas berdasarkan IMT, dan penyuluhan kesehatan. Pada hasil pemeriksaan yang didapatkan ada 2 (9,1%) orang yang masuk dalam kategori berat badan berlebih (overweight) sedangkan yang masuk dalam kategori Obesitas I ada 10 (45,4%) orang, dan untuk kategori Obesitas II ada 4 (18,2%) orang. Penyuluhan kesehatan diikuti oleh semua kelompok resiko dan berlangsung lancar dan tertib

Kata Kunci : IMT, Resiko, Obesitas

ABSTRACT

Obesity is a condition in which body fat is in excessive amounts (Muriyati & Syamsuddin AB, 2018). Obesity is the 5th leading cause of death in the world. About 2.8 million people worldwide die from complications of obesity, 23% suffer from ischemic heart disease, and 7% to 41% have a risk of developing cancer in certain organs. Obesity occurs due to genetic disposition, too much food intake, and too little physical activity. The purpose of this activity is expected that the community can find out the results of health checks to determine the obesity category and get additional information about how to prevent obesity and how to carry out a healthy lifestyle for the residents of Taccorong Village. This activity was carried out on December 3, 2019. Activities carried out were health checks, screening for obesity risk groups based on BMI, and health education. In the results of the examination, there were 2 (9.1%) people who were in the overweight category while 10 (45.4%) people were included in the Obesity I category, and 4 for the Obesity II category (18 ,2 persons). Health education was attended by all risk groups and proceeded smoothly and orderly

Keywords : BMI, Risk, Obesity

PENDAHULUAN

Obesitas adalah kondisi dimana lemak tubuh berada dalam jumlah yang berlebihan (Muriyati & Syamsuddin AB, 2018). Obesitas merupakan faktor resiko penyebab kematian ke-5 didunia. Sekitar 2,8 juta penduduk didunia meninggal akibat komplikasi obesitas, 23% menderita penyakit jantung iskemik, dan 7% sampai 41% memiliki resiko terkena kanker pada organ tertentu. Pasien dengan diagnosa Diabetes Melitus khususnya tipe II sebagian besar memiliki berat badan berlebih atau biasa disebut dengan obesitas. Obesitas terjadi karena disposisi genetik, asupan makanan yang terlalu banyak, dan aktivitas fisik yang terlalu sedikit. Kondisi seperti mengakibatkan ketidakseimbangan antara suplai dan pengeluaran energy dapat meningkatkan konsentrasi asam lemak di dalam darah. Hal ini selanjutnya akan menurunkan penggunaan glukosa di otot dan jaringan lemak. Akibatnya terjadi resistensi insulin yang memaksa untuk meningkatkan pelepasan insulin. Karena pada reseptor regulasi menurun, maka resistensi insulin semakin meningkat.

Di Kabupaten Bulukumba tahun 2018, prevalensi obesitas sebesar 913 orang (49,3%). Laki-laki sebanyak 115 (7,21%), perempuan 798 (50,03%) yang dihimpun dari beberapa puskesmas. Prevalensi tertinggi yaitu pada wilayah kerja Puskesmas Bonto Bahari sebanyak 425 (44,6%) dan terendah di wilayah kerja Puskesmas Caile 38 orang (36,54%). Ada 13 puskesmas yang belum melakukan pendataan obesitas, salah satu diantaranya adalah Puskesmas Bontonyeleng (Dinas Kesehatan Kota Bulukumba, 2016). Desa Taccorong sendiri merupakan wilayah di bawah naungan Puskesmas Bontonyeleng. Permasalahan yang di dapatkan adalah ibu rumah tangga di Desa Taccorong yaitu hasil ukur tinggi badan dan berat badan pada 87 ibu rumah tangga ditemukan 64 orang yang termasuk kategori obesitas dengan usia subur (15-49) tahun, 7 orang kategori obesitas usia diatas 49 tahun dan 16 orang kategori *overweight* dengan jumlah ibu sebanyak 101 (52,82%). Tujuan kegiatan ini diharapkan masyarakat dapat mengetahui hasil pemeriksaan kesehatan untuk mengetahui kategori obesitas dan mendapatkan tambahan informasi mengenai cara pencegahan obesitas dan cara menjalankan pola hidup sehat warga masyarakat Desa Taccorong.

METODE

Metode dalam pelaksanaan pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan resiko obesitas di Desa taccorong yaitu :

1. Persiapan : adapun dalam persiapan terdiri dari persiapan bahan, administrasi, surat menyurat , materi, persiapan alat dan bahan yang berhubungan dengan pemeriksaakesehatan dan penyuluhan pada kelompok resiko obesitas.
2. Pelaksanaan: pada pelaksanaan kegiatan ini semua warga yang dikumpulkan di aula kantor desa antusias untuk melakukan pemeriksaan kesehatan yang meliputi penentuan IMT dengan mengukur berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan, lingkaran perut, pemeriksaan Gula darah sewaktu, pemeriksaan kolesterol, pemeriksaan Tekanan darah, dan pemeriksaan nadi. Setelah dilakukan pemeriksaan kesehatan, warga mendapatkan penyuluhan kesehatan mengenai obesitas dan cara menjalankan pola hidup sehat agar terhindar dari kejadian Obesitas.
3. Evaluasi : pada tahap ini dipetugas penyuluhan mengevaluasi dari hasil penyuluhan yang telah di berikan kepada peserta apakah dari penyuluhan yang diberikan peserta mampu dan mengetahui apa yang telah di berikan dalam proses penyuluhan dari awal kegiatan hingga akhir kegiatan penyuluhan. Selain itu dilakukan pengelompokan kelompok resiko obesitas berdasarkan hasil penghitungan IMT.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan kesehatan kepada kelompok resiko obesitas pada warga Desa Taccorong yang dilaksanakan di Aula Kantor Desa Taccorong pada tanggal 3 Desember 2019 telah terlaksana dengan lancar dan tertib. Kegiatan yang diawali dengan pendataan peserta sekaligus melakukan pemeriksaan kesehatan berlangsung dengan baik dan warga antusias.

Setelah itu dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan terkait materi obesitas, faktor resiko obesitas, dan cara menjalani pola hidup sehat agar terhindar dari resiko kejadian obesitas. Berikut adalah hasil pemeriksaan yang didapatkan,

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Hasil Pemeriksaan Kesehatan

Jenis pemeriksaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tekanan darah		
Normal	14	63.6
Hipertensi	8	36.4
Hipotensi	0	0.0
Total	22	100.0
Nadi		
Normal	22	100.0
Takikardi	0	0.0
Bradikardi	0	0.0
Total	22	100.0
Gula Darah Sewaktu		
Normal	22	100.0
Tinggi	0	0.0
Rendah	0	0.0
Total	22	100.0
Kolesterol		
Normal	4	50.0
Tinggi	4	50.0
Rendah	0	0.0
Total	8	100.0
Lingkar Lengan Atas		
≥23.5	22	100.0
<23.5	0	0.0
Total	22	100.0
Lingkar Perut		
80 cm	1	4.5
>80 cm	15	68.2
<80 cm	6	27.3
Total	22	100.0

Sumber : data primer 2019

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kategori Resiko Obesitas berdasarkan nilai IMT

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Berat Badan kurang	0	0.0
Berat Badan Ideal	6	27.3
Berat badan Lebih	2	9.1
Obesitas I	10	45.5
Obesitas II	4	18.2
Total	22	100.0

Sumber : data primer 2019



PEMBAHASAN

Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan meliputi pemeriksaan kesehatan yaitu, tekanan darah dan nadi. Telah didapatkan hasil bahwa, ada 14 (63,6%) orang yang memiliki tekanan darah normal dan 8(36,4%) orang yang memiliki nilai tekanan darah yang tinggi (hipertensi). Untuk pemeriksaan Nadi semua warga yang melakukan pemeriksaan memiliki Nilai Nadi yang normal. Untuk pemeriksaan Nilai Gula darah Sewaktu, didapatkan hasil bahwa hasilnya semua normal. Untuk nilai kolesterol didapatkan 4(50,0%) yang normal begitu juga dengan yang memiliki nilai kolesterol tinggi di dapatkan 4 (50,0%) orang. Pemeriksaan Lingkar lengan atas dan lingkar perut juga dilakukan pemeriksaan. Di dapatkan 22 responden memiliki lingkar lengan atas dengan nilai normal yaitu lebih besar atau sama dengan 23,5 cm . Sedangkan untuk nilai Lingkar perut didapatkan hasil lebih banyak memiliki nilai ukuran lingkar perut lebih besar dari 80 cm yaitu ada 15 (68,2 %) orang, ukuran lebih kecil dari 80 cm yaitu ada 6(27,3%) orang, dan yang pas 80 cm hanya 1 (4,5%) orang.

Pada hasil pemeriksaan yang didapatkan ada 2 (9,1%) orang yang masuk dalam kategori berat badan berlebih (overweight) sedangkan yang masuk dalam kategori Obesitas I ada 10 (45,4%) orang, dan untuk kategori Obesitas II ada 4 (18,2%) orang. Menurut Riadi Muchlisin (2016), pola makan atau asupan makanan adalah banyaknya makanan yang

dikonsumsi oleh seseorang. Asupan energi yang berlebih dengan kandungan lemak dan karbohidrat yang tinggi secara terus-menerus dapat menyebabkan obesitas. Pola makan memegang peranan penting dalam proses terjadinya obesitas. Pola makan yang kurang baik merupakan pencetus terjadinya obesitas. Obesitas berhubungan dengan pola makan, terutama bila makan makanan yang mengandung tinggi kalori dan rendah serat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada polisi (Kurniawati, Fakhriadi & Yulidasari, 2016).

Dibuktikan oleh penelitian Candra, Wahyuni & Sutriningsih (2016) dengan judul hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada Remaja di SMA Laboratorium Malang. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja menggunakan uji *statistik spearman rank* dengan nilai $p = 0,001 < 0,05$. Menurut Proverawati A (2010), Seseorang dengan aktivitas yang kurang dapat meningkatkan prevalensi terjadinya obesitas. Orang-orang yang kurang aktif memerlukan kalori dalam jumlah sedikit dibandingkan orang dengan aktivitas berat. Seseorang yang hidupnya kurang aktif (*sedentary life*) atau tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang lalu mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, akan cenderung mengalami obesitas. Hasil evaluasi WHO, individu lebih banyak menghabiskan waktu dengan duduk (menonton dengan televisi, bekerja dengan komputer) daripada bergerak (olahraga, berjalan) sehingga beresiko mengalami peningkatan berat badan karena kurangnya pembakaran lemak dalam tubuh (M.Black Hawks, 2014).

Permasalahan yang terjadi dengan melihat hasil kategori obesitas yaitu didapatkan kategori obesitas tingkat I ada 10 orang. Hal ini membuktikan kejadian obesitas sudah harus segera ditangani. Beberapa cara untuk menangani obesitas antara lain dengan berolahraga, diet dan terapi psikologis. Dari hasil penelitian, latihan fisik jauh lebih baik menurunkan berat badan dibandingkan dengan dua intervensi lain. Keuntungan lain dari latihan fisik terlihat pada senam aerobik selama 50 menit 3 kali seminggu yang dapat mengendalikan tekanan darah dan lemak darah (Yatim Faisal, 2015). Latihan olahraga, sebagaimana kita ketahui bersama, mempunyai pengaruh yang jelas pada penurunan kadar lemak dan kolesterol di dalam darah kita. Tanpa melakukan latihan olahraga, kemungkinan untuk mendapatkan serangan penyakit jantung akan lebih banyak. Untuk mengurangi resiko hipertensi dan penyakit jantung coroner serta untuk meningkatkan kapasitas kerja fisik. Akademi Kedokteran Olahraga Amerika (*The American College of Sport Medicine*) merekomendasikan agar seseorang ikut serta dalam kegiatan olahraga aerobik minimum 3 kali seminggu selama 20 sampai 60 menit. Intensitas olahraga harus didasarkan pada suatu persentase dari kapasitas maksimum individu yang bersangkutan untuk bekerja (T. Cotton Richard, 2013).

Perkembangan olahraga senam dewasa ini sudah sedemikian maju, khususnya senam aerobik yang sangat diminati ibu-ibu dan remaja putri baik di kota besar maupun di kota-kota kecil. Senam merupakan salah satu jenis latihan fisik yang digunakan sebagai sarana mencegah dan menurunkan berat badan serta sebagai sarana rehabilitasi atau terapi yang efektif. Memang banyak manfaat yang dapat diperoleh dari aktivitas ini, mulai dari meningkatkan kerja jantung, meningkatkan kekuatan otot, membakar lemak, serta manfaat-manfaat lainnya bagi tubuh (Lyne Brick, 2001). Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam aerobik tidak sulit dilakukan oleh ibu-ibu, karena diciptakan secara sistematis dan terencana sehingga mudah untuk diikuti, dan dapat membawa manfaat bagi kesegaran jasmani bagi pelakunya. Senam aerobik secara teratur dan terukur dapat membentuk tubuh menjadi lebih proporsional, indah dipandang dan menimbulkan daya tarik, dimana komposisi tubuh menunjukkan perbandingan kumpulan otot, tulang, lemak, dan cairan. Senam aerobik yang dilakukan secara teratur dapat mencegah kegemukan, membentuk otot dan memperbaiki tonus otot. Senam aerobik juga telah terbukti dapat memelihara elastisitas dan kesehatan kulit sehingga tidak cepat keriput dan tampak awet muda (Setya Rahayu, 2001).

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari uraian kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Pada hasil pemeriksaan yang didapatkan ada 2 (9,1%) orang yang masuk dalam kategori berat

badan berlebih (overweight) sedangkan yang masuk dalam kategori Obesitas I ada 10 (45,4%) orang, dan untuk kategori Obesitas II ada 4 (18,2%) orang. Kelompok masyarakat yang menjadi fokus pengabdian masyarakat ini memiliki pola makan dan aktivitas yang tidak seimbang sehingga terjadi obesitas. Dilaksanakan penyuluhan kesehatan terhadap kelompok resiko obesitas terkait bagaimana obesitas dan cara menajani pola hidup sehat agar terhindar dari obesitas, Menganjurkan kepada kelompok obesitas dan berat badan lebih (overweight) melakukan senam.

DAFTAR PUSTAKA

- Black, J., & Hokanson, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*. Singapore: Elsevier.
- Candra Alfianto, Wahyuni D., T., & Sutriningsih A. (2016). Hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Laboratorium Malang. *E.journal kep Vol 1. No 1. 2016*.
- Kurniawati, Y., Fakhriadi, R., & Yulidasari, F. (2016). Hubungan pola makan, asupan energi, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan kejadian obesitas pada polisi. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia, Vol.3 No.3, Desember 2016*.
- Lyne Brick. 2001. *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Jakarta : PT Raja Gasindo Persada
- Muriyati, & AB Syamsuddin. (2018). *Dasar-dasar Overweight Obesitas Aerobik*. Jawa Timur: Wade Group.
- Musralianti, F., Rattu, A., & Kaunang, W. P. (2016). Hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada siswa di smp kristen. *Pharmacon jurnal ilmiah farmasi-unsrat vol.5 no.2 mei 2006 isn 230-2493*.
- Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2012). *Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setya Rahayu. 2001. *Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Kesegaran Jasmani*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Pascasarjana UNNES
- T. Cotton Richard. 1993. *Aerobic Instructor Manual*. American Council of Exercise
- Yatim, Faisal. 2015. *30 Gangguan Masalah Kesehatan Pada Anak Usia Sekolah*. Jakarta: Pustaka Populer Obor
- WHO. (2013). A Global Brief on Hyperension. *Silent Killer Global public health crisi*.