



## Health Counseling with More Nutritional Problems for Adolescents at SMA I Sabbang

### *Penyuluhan Kesehatan dengan Masalah Gizi Lebih Pada Remaja di SMA I Sabbang*

Sumarlan <sup>1</sup>

Hasriany Arifin <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Gizi, STIKes Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo

Email korespondensi: [alangizi@gmail.com](mailto:alangizi@gmail.com), [hasrianiarifin51@gmail.com](mailto:hasrianiarifin51@gmail.com)

#### Article History:

Received : 12 Januari 2022

Revised form : 19 Januari 2022

Accepted : 27 Januari 2022

#### Keywords:

Health;

Obesity;

Adolescent

#### Kata kunci:

Kesehatan;

Obesitas;

Remaja

#### Abstract

*Over nutrition or obesity is a world health problem with a prevalence that continues to increase from year to year. The problem of over nutrition or obesity is a concern, especially in developing countries including Indonesia. The results of the observations found that many problems faced by adolescents were as follows, Low knowledge about nutrition that has an impact on obesity, the need for education in adolescents. SMA 1 Sabbang was chosen because based on observations made, the incidence of obesity in adolescents was quite high. This counseling aims to increase adolescent knowledge about the importance of balanced nutrition. The counseling method is carried out in the form of lectures, discussions by distributing leaflets. The results showed that the counseling carried out made students enthusiastic about listening to balanced nutrition. In addition, it can be seen from the students' responses when they are given questions again, they can already answer which indicates an increase in students' knowledge.*

#### Abstrak

Masalah gizi lebih atau obesitas adalah masalah kesehatan dunia dengan prevalensi yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Masalah gizi lebih atau obesitas menjadi perhatian terutama di negara berkembang termasuk Indonesia. Hasil pengamatan ditemukan permasalahan yang banyak dihadapi oleh remaja antara lain sebagai berikut, Rendahnya pengetahuan tentang gizi yang berdampak pada obesitas, perlunya dilakukan edukasi pada remaja. SMA 1 Sabbang dipilih karena berdasarkan pengamatan yang dilakukan cukup tinggi angka kejadian obesitas pada remaja. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya gizi seimbang. Metode penyuluhan dilakukan berupa ceramah, diskusi dengan membagikan leaflet. Hasil menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan membuat siswa antusias untuk mendengarkan terkait gizi seimbang. Selain itu terlihat dari respon siswa ketika diberikan pertanyaan kembali mereka sudah bisa menjawab yang menandakan adanya peningkatan pengetahuan siswa.



*This work is licensed under a Creative Commons Attribution  
4.0 International License*

### Pendahuluan

Remaja merupakan fase perkembangan dalam kehidupan seorang individu. Merupakan periode transisi dari fase anak menuju fase dewasa yang ditandai dengan adanya percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial (Moersintowati,

2002). Gizi pada remaja merupakan hal penting yang harus diperhatikan terkait dengan perkembangan dan pertumbuhan remaja. Cukup banyak masalah yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja (Arisman, 2009). Salah satu masalah kesehatan dan gizi yang dialami oleh remaja adalah gizi lebih, terkait dengan ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi. Obesitas atau gizi lebih yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia (Arisman, 2009).

Obesitas merupakan masalah gizi karena lemak yang terdapat di dalam tubuh mengalami kelebihan, hal ini akan berdampak negatif pada kesehatan masyarakat. Berdasarkan data dari WHO tahun 2010 prevalensi obesitas dari tahun 1990 sebesar 4,2%, pada tahun 2010 meningkat menjadi 6,7% (WHO 2015).

Di Indonesia, masalah gizi lebih atau obesitas juga mengalami peningkatan setiap tahunnya. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018), pada tahun 2007 sebesar 10.5%, tahun 2013 persentase sebesar 14.8%, dan 2018 persentase sebesar 21.8%. Dari data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa remaja dengan usia 13–15 tahun memiliki prevalensi *overweight* dan obesitas sebanyak 8,3% dan 2,5%.

Salah satu cara yang ditempuh tentunya dengan menggalakkan penyuluhan kesehatan kepada Remaja yang mengalami Obesitas, baik untuk individu maupun kelompok dengan harapan bahwa Remaja dapat mengendalikan diri terhadap masalah gizi lebih atau obesitas yang pada akhirnya akan memberikan pengetahuan mengenai gizi seimbang dan dapat membiasakan untuk melakukan aktifitas fisik sederhana tersebut dan diharapkan dapat berpengaruh terhadap perubahan perilaku.

## **Metode**

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan meliputi:

1. Ceramah bervariasi

Metode ini dipilih untuk menyampaikan konsep-konsep yang penting untuk dimengerti dan dikuasai oleh peserta penyuluhan. Penggunaan metode ini dengan pertimbangan bahwa metode ceramah yang dikombinasikan dengan gambar-gambar, animasi dan display dapat memberikan materi yang relatif banyak secara padat, cepat dan mudah. Materi yang disampaikan meliputi: Gizi Seimbang untuk mengatasi masalah gizi lebih, Bahaya Obesitas, Pengaturan Pola Makan, dan Perlunya melakukan Aktivitas fisik sederhana.

2. Demonstrasi

Metode ini dipilih untuk menunjukkan dan memberikan contoh terhadap langkah-langkah dalam Penanganan Masalah Gizi Lebih Pada Remaja.

3. Latihan

Metode ini diberikan seperti contoh menu-menu gizi seimbang yang dapat diaplikasikan dalam menu sehari-hari. Untuk praktek aktifitas fisik dilakukan dengan gerakan intensitas rendah dan sedang.

## **Hasil dan Pembahasan**

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 10 Januari 2020 di SMA Negeri 1 Sabbang yang berada di Kabupaten Luwu Utara Provinsi Sulawesi Selatan dengan melibatkan pihak sekolah dan Puskesmas Sabbang sebagai mitra dan dihadiri oleh siswa.

Dalam melaksanakan kegiatan Program Pengabdian pada Masyarakat ini, tim pelaksana membagi kegiatan dalam penyuluhan mengenai gizi seimbang untuk mengatasi

obesitas, dan praktek gerakan sederhana untuk melakukan aktifitas fisik. Tiga pola yang digunakan adalah; pertama, *health education* yang digunakan untuk Menjelaskan kepada remaja agar dapat bekerja sama dan mencapai apa yang diinginkan. Kedua, *Healt Protection* sebagai Perlindungan khusus dilakukan melalui tindakan tertentu misalnya dengan memperhatikan Pola Makan dan Istirahat yang Cukup, perilaku hidup bersih dan sehat. Ketiga, *Prevention*, yakni dengan melakukan berbagai tindakan untuk menghindari terjadinya berbagai masalah kesehatan khususnya kejadian masalah gizi lebih atau obesitas pada Remaja.

1. Tahap pra-pelaksanaan

Tahap ini menjelaskan tentang mekanisme kegiatan dan koordinasi pelaksanaan program selama dijalankan antara tim pengusul, dan mitra. Pada tahap ini akan dilakukan penjelasan-penjelasan yang berhubungan tentang teknik penyuluhan tentang pencegahan, penanganan dan upaya Penanggulangan Masalah Gizi Lebih atau Obesitas pada Remaja. Pada tahap ini di hadiri oleh pihak Sekolah.

2. Tahap pelaksanaan kegiatan

Pada tahap ini program pengabdian pada masyarakat di SMA Negeri I Sabbang menjadi 2 bagian yaitu:

a. *Yang pertama:* Kegiatan penyuluhan Gizi Seimbang Untuk Mengatasi Masalah Gizi Lebih atau Obesitas Pada Remaja dan Pengukuran IMT yang dihadiri oleh Siswa SMA Negeri I Sabbang.

- Penyuluhan kesehatan meliputi tentang dampak kejadian Masalah Gizi Lebih atau Obesitas, penanganan dan upaya penanggulangan Masalah Gizi Lebih atau Obesitas serta pengukuran IMT.
- Alat yang digunakan meliputi kamera, leaflet, poster dan LCD, Timbangan, Mikrotois
- Pada saat penyuluhan kondisi lingkungan sekitar kondusif.
- Peserta penyuluhan mengikuti kegiatan dengan antusias yang dapat terlihat dengan munculnya pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh peserta.

b. *Kedua:* Kegiatan Praktek Gerakan Fisik Sederhana. Aktivitas fisik yang dilakukan sesuai dengan panduan dapat membantu menurunkan berat badan dan harus dilakukan secara konsisten dan bertahap agar hasil yang diperoleh juga konsisten. Kegiatan ini berupa kegiatan senam secara umum sudah dilakukan oleh Siswa SMA Negeri 1 Sabbang namun penerapannya hanya sekali dalam seminggu, berdasarkan WHO dan Kemenkes dalam seminggu sekitar 150 menit melakukan aktivitas fisik sehingga penambahan jam senam menjadi hal pokok yang akan dilakukan. Perlu diketahui, masalah obesitas juga dipengaruhi oleh faktor istirahat. Dalam kegiatan ini Siswa begitu antusias mengikutinya, hal ini di tunjukkan dengan semangatnya Siswa melakukan Gerakan aktivitas fisik sederhana yang diharapkan dapat membantu siswa untuk memberikan solusi untuk terus bergerak aktif..

3. Tahap post-pelaksanaan

Tahap ini merupakan tahap terakhir dari kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan di SMA Negeri I Sabbang. Tahap ini berupa terminasi antara tim pengusul dengan SMA Negeri I Sabbang. Pada tahap ini juga diadakan evaluasi selama kegiatan serta program tindak lanjutnya bersama dengan pihak Sekolah.

## Kesimpulan dan Saran

1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai penyuluhan tentang masalah gizi lebih atau obesitas pada remaja ini telah memberikan wawasan dan pengetahuan kepada siswa tentang gizi seimbang dan aktivitas fisik sederhana. Para siswa memahami prinsip dasar penerapan gizi seimbang dan aktivitas fisik bagi remaja sehingga dapat berdampak positif terhadap kesehatan.
2. Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan jumlah makanan yang masuk dibanding dengan pengeluaran energi oleh tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya.

## Daftar Pustaka

1. Arisman. 2009. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
2. Bray G.A. dkk. 1998. *Dietary fat intake does affect obesity*. *Am. J. Clinical Nutrition*.
3. Hamam Hadi, 2005. *Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional*.
4. Lorenzo C, dkk. 2007. *The national cholesterol education program–adult treatment panel III, international diabetes federation, and world health organization definitions of the metabolic syndrome as predictors of incident cardiovascular disease and diabetes*. *Diabetes Care*.
5. Moersintowarti N, Sularyo Titi, Soetjningsih, Suyitno Hariyo, Ranuh Gde & Wiradisuria Sambas. 2002. *Buku Ajar Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Jakarta: Sagung Seto.
6. Muhammad Harry Freitag Luglio. *Obesitas Translational Aspek Klinis dan Molekuler dari Kejadian Obesitas*. 2017. Gadjah Mada University Press. Yogyakarta
7. Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Balitbangkes.
8. World Health Organization. 2003. *Global Strategy on diet, physical activity, and health*. Geneva.
9. WHO. (2015). *World Health Statistics*. Luxembourg: World Health Organization.