

SOSIALISASI FAKTOR PENYEBAB OBESITAS PADA SISWA SEKOLAH DASAR
THE SOCIALIZATION OF THE FACTORS CAUSING THE OBESITY ON PRIMARY SCHOOL STUDENT

^{1*}Firnaliza Rizona, ²Herliawati, ³Khoirul Latifin, ⁴Dwi Septiawati

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Indralaya

⁴ Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Indralaya

*E-mail: firnaliza.rizona@fk.unsri.ac.id

Abstrak

Angka kejadian obesitas atau berlebihnya berat badan terus meningkat terutama pada anak sekolah. Obesitas yang tidak terkendali akan menyebabkan berbagai penyakit degenerative yang dikemudian hari yang akan berdampak pada kematian. Penyebab obesitas bersifat multifaktoral seperti genetik, asupan nutrisi, aktivitas fisik, penggunaan obat-obatan dan lain-lain. Tujuan jangka panjang pengabdian masyarakat kepada anak sekolah ini adalah memberikan pemahaman kepada anak tentang faktor-faktor yang dapat menyebabkan obesitas sehingga kedepannya mampu merubah aktivitas dan perilaku yang dapat menyebabkan obesitas. Pelaksanaan dilakukan dengan proses edukasi, sosialisasi, dan diskusi pada siswa siswi lalu melakukan evaluasi melalui pertanyaan terbuka. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Sekolah dasar di wilayah kerja puskesmas Pembina. Peserta dalam kegiatan ini adalah siswa dan siswi sekolah dasar di wilayah kerja puskesmas Pembina Palembang. Berdasarkan hasil kegiatan didapatkan anak mengikuti kegiatan sosialisasi dengan antusias dan mampu mengikuti proses evaluasi yaitu dengan menjawab pertanyaan saat proses diskusi dan evaluasi. Peserta mampu memahami bahwa mengkonsumsi makanan tinggi lemak dan gula dan hidup bermalasan dengan aktifitas fisik yang kurang dapat menyebabkan peningkatan berat badan. Faktor keturunan dan penggunaan jenis obat tertentu juga dapat memicu terjadinya obesitas. Berdasarkan kegiatan tersebut, dapat disimpulkan setelah dilakukan sosialisasi mengenai faktor resiko penyebab peningkatan berat badan mayoritas peserta mengetahui definisi, penyebab dan akibat dari kelebihan berat badan serta usaha dalam penurunan berat badan.

Kata kunci: Faktor Penyebab, Obesitas, Sosialisasi

Abstract

Obesity overweight occurrence was increasing especially on school age children. Uncontrolled obesity can causes various degenerative disease which will affect on the death. Causes of obesity were multifactorial as genetic, nutritional intake, physical activity, the use of drugs, and others. The long-term aim of the devotion to the school age children was to give the understanding about the factors that can lead to obesity so that in the future it will change the activity and behavior which can cause obesity. The implementation conducted by the education, socialization, and discussion process on students and then an evaluation carried out by the through open questioning. The implementation conducted at primary schools in the working areas of the Pembina public health center. The participant of this activity was the elementary school students in in the working areas of the Pembina public health center Palembang. Based on outcome of the activities that the student who joining the socialization with enthusiastic and able to follow evaluation process which can answer questions when discussion and evaluation. Participants able to understand that consume foods which had high in fat and sugar also sedentary life style can increase weight. Heredity and the use of certain type of medication also can lead to obesity. Based on these activity, it can be concluded that after socialization on risk factors of causes increasing weight body the majority of participants know definition, causes and effect from the excess weight and efforts in weight loss.

Keywords: Causes Factor, Obesity, socialization

PENDAHULUAN

Masalah gizi saat ini tidak hanya berfokus pada kasus gizi kurang tetapi juga pada gizi berlebih. Angka kejadian obesitas atau berlebihnya berat badan terus meningkat terutama pada anak sekolah. Obesitas yang tidak terkendali akan menyebabkan berbagai penyakit degenerative yang dikemudian hari yang akan berdampak pada kematian. Penyebab obesitas bersifat multifaktoral seperti genetik, asupan nutrisi, aktivitas fisik, penggunaan obat-obatan dan lain-lain.¹ Siswa sekolah dasar masih sering mengonsumsi jajanan tidak sehat yang dapat menyebabkan obesitas serta aktivitas fisik anak cenderung kurang karena lebih sering dihabiskan dengan duduk untuk bermain smartphone atau game di computer. Kondisi-kondisi diatas tanpa disadari anak dapat memicu terjadinya obesitas.²

Beberapa penelitian menunjukkan masing-masing faktor penyebab memiliki kontribusi yang sama dalam membuat makin meningkatnya angka kejadian berat badan berlebih (obesitas) khususnya pada anak. Akan tetapi, anak dan bahkan orang tua tidak menyadari tentang faktor apa yang mengakibatkan terjadinya obesitas tersebut sehingga baik asupan makanan anak hingga aktivitas yang dilakukan anak masih mengarah kepada hal-hal yang dapat memperberat terjadinya obesitas.

Tujuan pengabdian masyarakat kepada anak sekolah ini adalah memberikan pemahaman kepada anak tentang faktor-faktor yang dapat menyebabkan obesitas sehingga kedepannya mampu merubah aktivitas dan perilaku yang dapat menyebabkan obesitas. Pengabdian ini akan dilakukan di SD 79 yang berada di wilayah kerja puskesmas Pembina yang merupakan puskesmas dengan angka obesitas tertinggi pada tahun 2018. Pelaksanaan dilakukan dengan proses edukasi, sosialisasi, dan diskusi pada siswa siswi lalu melakukan evaluasi melalui pertanyaan terbuka. Proses

ini diharapkan akan berkelanjutan dimulai dari para siswa yang mengikuti kegiatan ini agar dapat menjadi agen yang dapat memberikan pengaruh ke rekan-rekan lainnya untuk juga mampu menghindari penyebab obesitas.

METODE

Pelaksanaan dilakukan dengan proses edukasi, sosialisasi, dan diskusi pada siswa siswi lalu melakukan evaluasi melalui pertanyaan terbuka. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Sekolah dasar di wilayah kerja puskesmas Pembina. Peserta dalam kegiatan ini adalah siswa dan siswi sekolah dasar di wilayah kerja puskesmas Pembina Palembang. Adapun yang menjadi khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa dan siswi di sekolah dasar berjumlah 40 orang.

Kegiatan sosialisasi faktor penyebab obesitas pada anak sekolah dasar adalah sebagai berikut:

1. Memberikan penyuluhan mengenai faktor penyebab obesitas pada anak sekolah dasar. Adapun materi penyuluhan berisi tentang :
 - a. Definisi obesitas atau kelebihan berat badan
 - b. Akibat dari obesitas
 - c. faktor penyebab obesitas
 - d. cara mengatasi obesitas
2. Melakukan diskusi dengan peserta terkait materi sosialisasi yang telah diberikan
3. Evaluasi mengenai pengetahuan Anak tentang materi yang telah diberikan sebelumnya. Adapun evaluasi tersebut secara langsung serta kuesioner berupa harapan anak setelah mengikuti sosialisasi.

HASIL

Kegiatan sosialisasi faktor penyebab obesitas telah dilakukan di Sekolah Dasar 79 Kecamatan Jakabaring Palembang yang berada di wilayah kerja puskesmas Pembina. Kegiatan ini diikuti peserta berjumlah 40

Seminar Nasional Keperawatan “Penguatan keluarga sebagai *support system* terhadap tumbuh kembang anak dengan kasus paliatif” Tahun 2019

siswa. Terdapat mayoritas peserta adalah laki-laki yaitu 26 peseta (65%) dan sebagian besar adalah berasal dari kelas 5 yaitu 19 responden (47.5%).

Tabel 1. Deskripsi Karakteristik Peserta

Karateristik	Total (N)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	65
Perempuan	14	35
TOTAL	40	100%
Kelas		
IV	9	22.5
V	19	47.5
VI	12	30
TOTAL	40	100%

Adapun kegiatan tersebut telah melalui beberapa tahapan sebelumnya antara lain:

1. pembicaraan internal dengan pihak sekolah terkait permasalahan kesehatan anak khususnya anak yang menderita obesitas.
2. Penyuluhan dan sosialisasi terkait faktor penyebab obesitas pada anak usia sekolah
3. Diskusi tentang materi penyuluhan yang telah diberikan
4. Evaluasi pengetahuan siswa terkait materi faktor penyebab obesitas pada aak sekolah.

Kegiatan sosialisasi hingga evaluasi berlangsung selama 90 menit. Kegiatan diawali dengan melakukan evaluasi awal pengetahuan anak tentang obesitas dan faktor yang mempengaruhinya serta akibat yang akan terjadi dikarenakan obesitas selama 15 menit. Berdasarkan evaluasi tersebut, didapatkan hasil bahwa hampir sebagian besar anak belum mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas. Sebagian hanya mampu menyebutkan penyebab dari obesitas adalah banyak makan tanpa mengetahui jenis makanan yang dapat memperberat penyebab terjadinya obesitas. Selanjutnya penyampaian materi dilakukan selama 30 menit. Adapun materi sosialisasi yang disampaikan yaitu definisi, akibat, faktor penyebab, dan cara mengatasi obesitas. Setelah memberikan materi sosialisasi,

dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab selama lebih kurang 10 menit.

Setelah dilakukan sosialisasi dilanjutkan dengan melakukan evaluasi secara lisan kepada para peserta untuk mengetahui gambaran pemahaman siswa tentang materi yang telah diberikan sebelumnya. Peserta juga mendapatkan kuesioner berupa pertanyaan yang berisi harapan anak terkait faktor penyebab obesitas serta rencana mereka dalam usaha untuk menghindari dan mengurangi resiko obesitas. Kegiatan ini berlangsung selama 35 menit.



Gambar 1. Pemberian Materi



Gambar 2. Proses Diskusi



Gambar 3. Pengisian Lembar Harapan

Berdasarkan hasil evaluasi siswa mampu menyebutkan bahwa obesitas adalah keadaan yang menyebabkan kelebihan berat badan, anak juga mampu menyebutkan bahwa selain karena kelebihan asupan makanan khususnya makanan yang berlemak, mengandung banyak gula, serta goreng-gorengan, obesitas juga dapat disebabkan oleh perilaku hidup bermalas-malasan seperti menghabiskan waktu untuk bermain gadget seharian, jarang melakukan olah raga ataupun berjalan kaki, jarang melakukan aktivitas yang menghasilkan keringat. Faktor lainnya adalah karena keturunan dan konsumsi obat-obat tertentu yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan.

PEMBAHASAN

Penderita obesitas terus meningkat setiap tahunnya. Tidak hanya pada orang dewasa, jumlah anak yang mengalami kelebihan berat badan juga terus-menerus mengalami peningkatan baik usia toddler, usia sekolah, maupun hingga usia remaja.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa cukup banyak anak dan orang tua yang belum memahami tentang penyebab obesitas serta akibat yang akan ditimbulkan oleh obesitas sehingga mendorong untuk melakukan edukasi gizi terhadap perubahan pengetahuan dan asupan zat gizi pada anak gizi lebih di Sekolah Dasar.³

Hasil evaluasi awal menunjukkan bahwa anak tidak mengetahui faktor-faktor yang mengakibatkan terjadinya obesitas. Mereka hanya mengetahui bahwa makan makanan yang berlebihan yang bisa menyebabkan kegemukan. Hampir seluruh anak menyampaikan bahwa mereka memiliki hobi bermain smartphone dengan berbagai aplikasi yang mereka mainnya seperti permainan game online, ataupun aplikasi social media lainnya. Anak mengaku jarang melakukan aktivitas yang banyak mengeluarkan keringat termasuk berjalan kaki saat pergi dan pulang sekolah.

Berdasarkan keterangan yang disampaikan anak sebelum diberikan sosialisasi dapat diketahui bahwa anak memiliki perilaku yang bisa beresiko untuk menyebabkan terjadinya obesitas.

Penelitian Duncan *et al* menunjukkan bahwa kelebihan berat badan sangat berhubungan dengan penggunaan transportasi ke sekolah, makan sebelum tidur, konsumsi sarapan pagi, konsumsi *soft drink* yang tinggi kandungan gula, gorengan, dan permen.⁴ Selain itu, menurut Guow dkk, intensitas melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu peran penting dalam pengeluaran energi karena 20-50% energi akan dikeluarkan dengan melakukan aktivitas fisik. Kurangnya melakukan aktivitas fisik akan menyebabkan kelebihan energi dan kelak akan disimpan dalam bentuk jaringan lemak.⁵

Namun setelah melakukan sosialisasi, peserta mampu menyebutkan beberapa penyebab kegemukan seperti berlebihnya asupan makanan terutama jajanan tidak sehat yang mengandung gula dan lemak, kurangnya aktivitas gerak yang dapat menimbulkan penumpukan lemak, penggunaan obat tertentu dan faktor keturunan. Hal ini sejalan dengan penelitian safitri yang mendapatkan peningkatan rerata pengetahuan gizi setelah melakukan edukasi dari sebelumnya sebesar 72.99% menjadi 78.88%.⁶

Berdasarkan hasil lembar harapan dari peserta, anak-anak menyampaikan bahwa mereka akan melakukan kegiatan yang dapat mengeluarkan keringat dan mengurangi kegiatan bermain smartphone karena sering menghabiskan waktu untuk bermain *games* atau *social media* lainnya di *gadget* mereka yang bisa menghabiskan waktu berjam-jam per harinya. Selain itu, anak juga menuliskan akan mengurangi jajanan yang mengandung mintak seperti gorengan dan minuman yang manis. Bagi peserta yang memiliki berat badan berlebih, mereka berharap dapat mengurangi berat badan agar mereka juga

dapat beraktivitas dengan lebih leluasa dan tidak beresiko terkena obesitas di masa mendatang. Peserta juga menyampaikan bahwa mereka merasa senang mendapat sosialisasi ini karena dapat menambah informasi terkait obesitas dan penyebabnya.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat efektivitas edukasi dengan adanya perbedaan nilai pengetahuan dan sikap sebelum dengan sesudah dilakukan *Focus Group Discussion* (FGD) dengan nilai $p=0,000$. Edukasi dengan diskusi berkelompok dapat meningkatkan nilai pengetahuan dan sikap anak sekolah overweight untuk memahami tentang jajanan sehat.⁷

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian berupa sosialisasi faktor penyebab obesitas pada anak sekolah yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan:

- a. Mayoritas peserta telah memahami definisi, faktor penyebab, akibat, dan cara mengatasi obesitas yang mampu disebutkan secara verbal.
- b. Mayoritas peserta tertarik, senang, dan akan melakukan aktivitas yang dapat menghindari dan mengurangi obesitas seperti mengurangi makanan yang mengandung banyak gula, lemak, dan gorengan serta meningkatkan aktivitas fisik berdasarkan lembar harapan peserta.

Adapun saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

- a. Kegiatan sosialisasi khususnya tentang cara menanggulangi obesitas dan perilaku hidup yang dapat meningkatkan kesehatan pada anak sekolah dapat dioptimalkan menjadi program rutin pihak sekolah bekerja sama dengan pihak terkait seperti puskesmas.

- b. Adanya monitoring dan evaluasi yang dilakukan berkala terhadap pelaksanaan program tersebut.

REFERENSI

1. Hasdianah, Siyoto S, Paristyowati Y. 2014. *Pemanfaatan gizi, diet dan obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
2. Kelishadi, R., Alikhani, S., Delavari, A., Alaedini, F., Safaie, A. and Hojatzadeh, E., 2008. Obesity and associated lifestyle behaviours in Iran: findings from the first national non-communicable disease risk factor surveillance survey. *Public health nutrition*, 11(3), pp.246-251.
3. Thasim S, Syam A, Najamuddin U. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Asupan Zat Gizi Pada Anak Gizi Lebih Di SDN Sudirman I Makassar Tahun 2013. Makassar: FKM UNHAS. 2013.
4. Duncan S, Duncan EK, Fernandes RA, Buonani C, Bastos KD, Segatto AF, Codogno JS, Gomes IC, Freitas IF. Modifiable risk factors for overweight and obesity in children and adolescents from São Paulo, Brazil. *BMC Public Health*. 2011 Dec;11(1):585.
5. de Gouw L, Klepp KI, Vignerová J, Lien N, Steenhuis IH, Wind M. Associations between diet and (in) activity behaviours with overweight and obesity among 10–18-year-old Czech Republic adolescents. *Public health nutrition*. 2010 Oct; 13(10A):1701-7.
6. Safitri NR, Fitranti DY. *Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah Dan Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight* (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
7. Rizona F, Adhity K, Rahmawati F. Efektifitas Edukasi Tentang Jajanan Sehat Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Siswa Overweight. *NERS Jurnal Keperawatan*. 2019 Apr 24;15(1):1-3.