
Workshop Deteksi Dini Kegemukan Pada Remaja Di SMP Karuna Dipa Kota Palu

Workshop On Early Detection Overweight In Adolescents At Karuna Dipa Junior High School In Palu City

^{1*)}Wery Aslinda ²⁾ Ansar ³⁾ Bahja

^{1,2,3)}Program Studi DIII Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu
Jl. Thalua Konchi No. 19 Mamboro Barat Palu

*Email korespondensi: weryaslinda@gmail.com
No hp: +62 8124279501

DOI:

-

Histori Artikel:

Diajukan:

7 Juli 2021

Diterima:

10 Agustus 2021

Diterbitkan:

23 Agustus 2021

ABSTRAK

Indonesia sebagai negara berkembang merupakan salah satu negara kontributor meningkatnya angka kejadian kegemukan pada remaja. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan kegemukan, meningkatkan keterampilan remaja dalam deteksi dini kegemukan, meningkatkan keterampilan remaja dalam memilih dan membuat camilan pencegah kegemukan. Jenis pengabdian Masyarakat ini adalah pemberian penyuluhan dan pelatihan deteksi dini kegemukan serta pemberian workshop singkat pembuatan camilan sehat pencegah obesitas (Nugget Jantung Pisang) di SMP Karuna Dipa Kota Palu. Hasil penilaian pengetahuan menunjukkan bahwa terjadi kenaikan skor rata-rata pengetahuan sebesar 2,9 poin (14,5%). Untuk skill penentuan IMT, siswa mencapai kemampuan 72% yang dinilai dari kemampuannya untuk menghitung IMT menggunakan cakram maupun menggunakan kalkulator, sedangkan untuk penentuan kegemukan, kemampuan siswa mencapai 83% yang dinilai dari kemampuannya untuk menggunakan cakram mendeteksi kegemukan. Kesimpulan pengabdian masyarakat terjadi peningkatan pengetahuan, skill penentuan IMT menggunakan cakram maupun kalkulator, dan pengetahuan pembuatan camilan sehat pencegah obesitas.

Kata kunci: Deteksi Dini Kegemukan, Jantung Pisang

ABSTRACT

Indonesia as a developing country is one of the contributors to the increasing incidence of Overweight adolescents. The purpose of this community service is to increase adolescent knowledge about overweight prevention, improve adolescent skills in early detection of overweight and in selecting and making snacks to prevent overweight. This type of community service is providing counseling and training on early detection of overweight as well as providing a short workshop on making healthy snacks to prevent overweight (Banana bud nuggets) at Karuna Dipa junior high school in Palu City. Knowledge assessment results show that an increase in the average knowledge score was 2.9 points (14.5%). For the skill of determining BMI, students achieved the ability of 72% which was assessed from their ability to calculate BMI using discs or using a calculator, while for the determination of overweight, students' abilities reached 83% which was assessed from their ability to use discs to detect overweight. The conclusion of community service is that there is an increase in knowledge, skills for determining BMI using discs and calculators, and knowledge of making healthy snacks to prevent overweight

Keywords: Early Detection Overweight; Banana Bud

PENDAHULUAN

Prevalensi kegemukan semakin meningkat dari tahun ke tahun bukan hanya pada orang dewasa tetapi juga pada anak-anak dan remaja (Raj M, 2012). Indonesia sebagai negara berkembang merupakan salah satu negara kontributor meningkatnya angka kejadian kegemukan pada remaja. Laporan RISKESDAS Indonesia tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi remaja usia 13-15 yang overweight dan obesitas sebesar 10,8%. Untuk propinsi Sulawesi tengah pada kelompok umur yang sama prevalensi tertinggi di Kota Palu sebesar 17,4% (Balitbangkes RI, 2013).

Hasil penelitian Dewi AT (2016) di SMP Karuna Dipa Palu menunjukkan bahwa persentase siswa dengan status gizi gemuk+obesitas sangat tinggi yaitu sebesar 44,7% diantaranya obesitas sebesar 18,8%. Analisis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa persentase siswa gemuk+obesitas lebih tinggi pada siswa laki-laki (46,6%) daripada perempuan (42,5%) tetapi perbedaan ini tidak signifikan.

SMP Karuna Dipa merupakan salah satu SMP swasta di Kota Palu yang berlokasi di Jl. Sungai Lariang No.21 Kelurahan Nunu Kecamatan Tatanga Kota Palu. Sekolah ini merupakan sekolah multi etnis yang didirikan pada tahun 1991. SMP Karuna Dipa merupakan salah satu SMP yang memiliki kualitas yang baik dan fasilitas yang sangat menunjang untuk kegiatan belajar mengajar. Jumlah siswanya sekitar 145 orang yang terdistribusi pada 7 kelas yaitu kelas IX sebanyak 2 kelas, kelas VIII sebanyak 3 kelas, dan kelas VII sebanyak 2 kelas. Visinya adalah “Berprestasi dan Bermoral/Berakhlak”.

Berbagai macam faktor dianggap berkontribusi terhadap kejadian obesitas utamanya gaya hidup seperti konsumsi makanan berlemak, rendahnya konsumsi sayur dan buah, serta kurangnya aktivitas fisik (Wahyuningksih, 2013). Aslinda W. dan Ansar (2017) telah mengembangkan salah satu produk camilan sehat pencegah obesitas dalam bentuk “nugget jantung pisang” yang dapat menjadi salah satu alternatif camilan sehat

bagi remaja. Obesitas pada remaja dapat diketahui melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menghitung indeks massa tubuh (IMT) kemudian dibandingkan dengan umur (Kemenkes RI, 2011).

Pengetahuan gizi memberikan bekal kepada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat. Beberapa masalah kesehatan yang terjadi termasuk obesitas dapat dicegah melalui pemberian pengetahuan dan kesadaran tentang pola hidup yang baik. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung 2 aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu (Notoatmodjo, 2007).

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan melalui pemberian edukasi dan pelatihan merupakan cara dan upaya yang masih sangat dianjurkan untuk dilakukan saat ini. Namun demikian, metode dan cara yang digunakan dalam memberikan edukasi maupun pelatihan hendaknya efektif yang menyesuaikan dengan kelompok sasaran. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang ini maka kami mengusulkan pengabdian kepada masyarakat mengenai kegemukan yang berfokus pada kelompok remaja awal.

METODE

Tempat dan Waktu

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 30 November 2018 bertempat di SMP Karuna Dipa Kota Palu.

Khalayak Sasaran

Sasaran adalah Siswa Remaja di SMP Karuna Dipa Kota Palu kelas VII dan IX berjumlah 83 orang terdiri dari 47 orang laki-laki dan 36 orang perempuan.

Metode Pengabdian

Metode Pengabdian adalah Penyuluhan, pelatihan dan workshop. Penyuluhan dan pelatihan yaitu Ansar, M.Kes dengan materi penyuluhan adalah deteksi dini kegemukan dan pencegahan kegemukan. workshop dilakukan oleh Wery Aslinda, M,Si dan Bahja,

S.Si, M.Si dengan mempraktekkan cara pembuatan camilan sehat pencegah kegemukan.

Indikator Keberhasilan

Keberhasilan penyuluhan diukur dengan peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah memperoleh penyuluhan, Keberhasilan pelatihan diukur dengan kemampuan peserta menentukan IMT dan penentuan kegemukan. Keberhasilan workshop diukur dengan kepuasan peserta dalam pembuatan camilan sehat.

Metode Evaluasi

Metode evaluasi pre dan post test, lembar penilaian unjuk kerja, dan lembar kepuasan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penyuluhan diberikan dalam bentuk ceramah interaktif yang diperkaya dengan penyajian video dan gambar-gambar terkait. Penyuluhan disampaikan secara terstruktur dan sistematis dengan mempertimbangkan faktor psikologis remaja dan mengandung unsur hiburan dengan pemaparan file presentasi menggunakan LCD proyektor dalam durasi kurang lebih 45 menit. Materi penyuluhan mencakup pengertian obesitas, dampak obesitas, faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas, dan cara pencegahan obesitas. Sebelum dan setelah penyuluhan, siswa diberikan soal pre dan post test yang sama untuk menilai perubahan pengetahuan. Hasil pre dan post test pengetahuan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.1. Gambaran pengetahuan siswa mengenai obesitas di SMP Karuna Dipa Palu tahun 2018.

	Jawaban yang benar (%)	Nilai Skor
Pre test	75,7 %	15,14
Post tes	90.2 %	18,04

Hasil penilaian pengetahuan menunjukkan bahwa terjadi kenaikan skor rata-rata pengetahuan sebesar 2,9 poin atau 14,5%. Peningkatan pengetahuan ini utamanya pada aspek faktor yang berhubungan dengan

kejadian obesitas, dampak obesitas dan pencegahan obesitas.

Pelatihan deteksi dini kegemukan dan obesitas dilaksanakan melalui pembekalan keterampilan kepada siswa untuk menentukan sendiri status kegemukan diri melalui penggunaan cakram gizi seperti pada gambar berikut :



Gambar 1 Cakram penilaian status kegemukan pada siswa remaja

Cakram ini dibuat secara sederhana untuk memandu siswa remaja menentukan sendiri status kegemukannya. Pelatihan ini berlangsung kurang lebih 45 menit melalui metode praktik.

Hasil pelatihan menunjukkan bahwa selama pelatihan, siswa terlihat sangat antusias untuk belajar dan mengetahui status kegemukannya. Setelah diberikan pelatihan sebagian besar siswa mengerti cara perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan menentukan status kegemukannya melalui penggunaan cakram.

Hasil praktik pelatihan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.2. Gambaran Hasil Pelatihan deteksi dini kegemukan siswa di SMP Karuna Dipa Palu tahun 2018.

Item Praktik	Kemampuan
Penentuan IMT	72 %
Penentuan Kegemukan	83 %

Pemberian workshop singkat pembuatan camilan sehat dengan melakukan memutar video demonstrasi cara pembuatan nugget di dalam kelas. Video

demonstrasi berisi pengenalan bahan dan berat bahan (gram) dan dilengkapi dengan berat berdasarkan Ukuran Rumah Tangga (URT), pengenalan alat-alat dan langkah-langkah pembuatan nugget disajikan dengan sangat jelas beserta penjelasan terperinci selama proses pembuatannya.

Peserta sangat antusias dalam melihat video karena video yang di sajikan, mudah dimengerti dan mudah untuk dilakukan karena tidak membutuhkan kemampuan mengolah makanan sebelumnya sehingga siswa dimungkinkan untuk membuat nugget jantung pisang sendiri di rumah.

Disamping pemutaran video domo masak nugget jantung pisang, peserta juga diminta untuk mencicipi nugget jantung pisang. Rasa nugget jantung pisang yang gurih dan renyah sesuai dengan selera anak remaja yang cenderung menyukai kudapan berupa gorengan, dilengkapi dengan topping saos sambel dan mayonaise menambah rasa gurih pada nugget jantung pisang. Tekstur yang kenyal pada nugget membuat peserta mudah untuk mengunyah nugget tersebut. Aroma yang muncul dalam nugget adalah aroma bawang putih dan bawang merah yang dipadukan dengan aroma merica semakin menggugah selera peserta workshop.

Tabel 4.3. Gambaran Hasil workshop pembuatan cemilan sehat di SMP Karuna Dipa Palu tahun 2018.

Item	Kepuasan
Puas	94 %
Tidak puas	6 %

Pembahasan

SMP Karuna Dipa merupakan salah satu sekolah favorit di Kota Palu. Kondisi ini tentu saja berkaitan dengan kemampuan atau pengetahuan yang dimiliki oleh siswanya. Dalam kegiatan Pengabmas ini diketahui bahwa untuk penilaian pengetahuan pada awal penyuluhan (pre test) pengetahuan tentang obesitas sudah cukup tinggi yaitu rata-rata 75,7%. Hal ini dikaitkan dengan kemampuan

dan pengetahuan rata-rata siswa SMP Karuna Dipa yang memang sudah cukup baik walaupun masih banyak aspek yang belum diketahui secara komprehensif.

Setelah dilakukan penyuluhan terlihat ada peningkatan pengetahuan sebesar 14,5%. Nampaknya angka ini tidak terlalu besar, akan tetapi peningkatan ini sudah sangat baik karena rerata nilai pengetahuan setelah penyuluhan mencapai 90,2% yang berarti hampir mencapai 100%. Hal ini didukung oleh kemampuan siswa dalam menangkap informasi yang diberikan selama penyuluhan. Selain itu dikaitkan pula metode penyuluhan yang bervariasi sehingga siswa tidak merasa bosan atau jenuh dalam menerima informasi dari penyuluhan.

Sedangkan untuk peningkatan skill mendeteksi dini kegemukan hasilnya sedikit lebih rendah daripada pengetahuan. Namun demikian, hasil ini sudah sangat baik karena pembekalan skill memang perlu praktek yang lebih banyak. Untuk skill penentuan IMT, siswa mencapai kemampuan 72% yang dinilai dari kemampuannya untuk menghitung IMT menggunakan cakram maupun menggunakan kalkulator.

Untuk penentuan kegemukan, kemampuan siswa mencapai 83% yang dinilai dari kemampuannya untuk menggunakan cakram mendeteksi kegemukan. Penggunaan cakram untuk mendeteksi kegemukan ini terlihat lebih mudah bagi siswa karena lebih informatif. Hasil yang telah dicapai ini tentunya diharapkan dapat terus dipraktekkan oleh para siswa sehingga mereka akan semakin waspada terhadap status kegemukannya.

Dari hasil pemutaran video, peserta sangat antusias ditandai dengan banyak peserta yang bertanya mengenai proses pembuatan serta kandungan gizi yang ada pada nugget jantung pisang dan peserta pun menanyakan berbagai kudapan alternatif lainnya yang dapat di buat menjadi nugget

Rasa, aroma dan tekstur nugget yang gurih, harum dan kenyal membuat peserta banyak yang menyukai rasa, aroma dan tekstur tersebut di buktikan dengan banyaknya siswa yang meminta lebih dari nugget yang telah

diberikan, bahkan banyak siswa yang meminta untuk membawa pulang sehingga keluarga bisa mencicipi rasa, tekstur, aroma nugget jantung pisang. diharapkan setelah pemutaran video pembuatan nugget ini siswa dapat membuat sendiri dirumah.

Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat tercermin dari suksesnya kegiatan penyuluhan. Pelatihan dan workshop yang di hadiri oleh 83 siswa dan siswi. Peserta berpartisipasi aktif selama kegiatan dengan melakukan semua tahapan metode pembelajaran dengan baik. Adanya peningkatan pengetahuan terutama pada aspek faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas, dampak obesitas dan pencegahan obesitas. Peningkatan kemampuan penentuan IMT dan kegemukan serta tingginya tingkat kepuasan dalam kegiatan workshop yang diadakan.

SIMPULAN

Berdasarkan kajian hasil dan pembahasan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini diperoleh kesimpulan Terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang pencegahan kegemukan melalui penyuluhan, Terjadi peningkatan keterampilan remaja dalam deteksi dini kegemukan melalui pelatihan, Peserta dapat peserta puas dengan kegiatan workshop pembuatan camilan pencegah kegemukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aslinda, W & Ansar. 2017. *Aktivitas antioksidan nugget jantung pisang sebagai kudapan alternatif bagi penderita diabetes mellitus*. Laporan Penelitian, Poltekkes Kemenkes Palu.
- Balitbangkes RI. 2013. *Laporan Riskesdas 2013*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Dewi AT. 2016. *Gambaran pola makan dan status gizi pada remaja di SMP Karuna Dipa Palu*. Karya Tulis Ilmiah, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Palu.
- Flippo EB. 1970. *Personal Management*. McGraw-Hill.

- Kamil M. 2010. *Model Pendidikan dan Pelatihan*. Bandung : Alfabet.
- Kementrian kesehatan R.I. 2011. *Standar antropometri Penilaian status gizi anak*. Kemenkes R.I : Jakarta.
- Merryana A & Bambang W. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Prenada Media.
- _____. 2012. *pengantar gizi masyarakat*. Jakarta kharisma putri utama.
- Notoadmodjo, 2007. *Kesehatan masyarakat : ilmu dan seni*. Jakarta : rineka cipta.
- Novitasari, dkk. 2013. *Inovasi Jantung Pisang (Musa spp.)*. Prodi D-III Kebidanan STIKes Kusuma Husada, Surakarta. Jurnal KesMaDaSka edisi Juli 2013.
- Raj M. 2012. *Obesity and cardiovascular risk in children and adolescent*. Indian journal of Endocrinology and Metabolism, Vol. 16 (1), Jan-Feb 2012.
- Somsu W, Kongkachuichai R, Sungpuang P, Chairoensiri R. 2008. *Effect of three conventional cooking methode on vitamin C, tannin Myo-inositol phosphate contents in selected Thai vegeable*. J. Food Compos. Anal; 21:187-197.
- Supariasa. 2014. *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Penerbit buku kedokteran EGC : Jakarta.
- Wahyuningsih R. 2013. *Penatalaksanaan diet pada pasien*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Yuliani, I. 2013. *Studi Eksperimen Nugget Ampas Tahu Dengan Campuran Jenis Pangan Sumber Protein Dan Jenis Filter Yang Berbeda*. Jurusan Teknologi Jasa Dan Produksi Fakultas Teknik Universitas Negeri Semarang, Semarang.