



PENYULUHAN TENTANG PENCEGAHAN OBESITAS DENGAN POLA HIDUP SEHAT PADA WANITA USIA SUBUR DI MASA PANDEMI COVID-19

Hamidah¹, Dina Sulviana Damayanti²

^{1,2} Program studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kedokteran dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jakarta

dinasulviana@umj.ac.id, hamidah@umj.ac.id

Abstract

The covid-19 pandemic that has hit all corners of the world restrict the movement of people around the world such as physical distancing, work, and online school from home thus bringing some consequences as a result of changing active behavior into more relaxed or sedentary behavior. The state of the pandemic also affects women of childbearing age apart from getting side effects weight gain during use contraceptive added with pandemic routines that change activity make weight gain even to obesity. The importance of a healthy lifestyle during a pandemic hopefully it can increase endurance to avoid all kinds of diseases, according to the three main pillars from GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) that is do physical activity, eat vegetables and fruit, and routine health check up.

The purpose of this activity is as an effort to improve health for women of childbearing age during the covid-19 pandemic. The method of activities with counseling or online seminar (with platform zoom cloud meeting) involve cadres Aisyiyah Tambun Selatan Bekasi West Java with the aim of community empowerment. The involvement of Aisyiyah cadre is expected to encourage local people in an effort to improve the health of his family and himself. Counseling materials or online seminar about nutritional health during the pandemic, healthy lifestyle, and safe exercise during a pandemic.

Keywords: *obesity, healthy lifestyle, covid-19 pandemic*

Abstrak

Pandemi covid-19 yang melanda ke seluruh penjuru dunia membuat pembatasan pergerakan manusia di seluruh dunia seperti penjarakan fisik, bekerja, dan sekolah daring dari rumah sehingga membawa beberapa konsekuensi akibat perubahan kebiasaan perilaku hidup aktif menjadi lebih santai atau *sedentary behaviour*. Keadaan pandemi juga mempengaruhi wanita usia subur (WUS) selain mendapatkan efek samping kenaikan berat badan selama penggunaan KB ditambah dengan rutinitas pandemi yang merubah aktifitas membuat penambahan berlebih bahkan sampai obesitas. Pentingnya pola hidup sehat selama masa pandemi diharapkan dapat meningkatkan system imun tubuh sehingga dapat terhindar dari segala serangan penyakit, sesuai dengan tiga pilar utama GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) adalah melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah dan memeriksakan kesehatan secara rutin.

Tujuan kegiatan ini sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan pada wanita usia subur di masa pandemi covid-19. Metode pelaksanaan kegiatan dengan metode penyuluhan atau seminar online

(dengan media *zoom cloud meeting*) yang melibatkan kader Aisyiyah Aisyiyah Tambun Selatan Bekasi Jawa Barat dengan tujuan pemberdayaan masyarakat. Keterlibatan Kader Aisyiyah diharapkan dapat menggerakkan masyarakat setempat dalam upaya meningkatkan kesehatan keluarga dan dirinya sendiri. Materi penyuluhan atau seminar online tentang kesehatan gizi selama pandemi, perilaku hidup bersih dan sehat, dan olahraga (*exercise*) yang aman selama selama pandemi.

Kata Kunci: *obesitas, pola hidup sehat, pandemi covid-19*

I. PENDAHULUAN

Keadaan pandemic mempengaruhi wanita usia subur (WUS) yang menggunakan KB hormonal, selain mendapatkan efek samping kenaikan berat badan selama penggunaan KB ditambah dengan rutinitas pandemic yang merubah aktifitas membuat penambahan berlebih bahkan sampai obesitas selama pembatasan kegiatan di masa pandemi. Keadaan tersebut memberikan dampak terhadap penurunan aktivitas fisik sehingga energi yang masuk lebih besar daripada energi yang dikeluarkan. Selain gaya hidup, lingkungan juga dapat memberikan pengaruh terhadap obesitas akibat faktor psikopatologis dan stress (Sinderman et al, 2017 & Geiker et al, 2018).

Obesitas di seluruh dunia mencapai tingkatan yang membahayakan yang secara global dialami oleh 1.4 milyar penduduk dewasa, termasuk didalamnya dialami oleh mendekati 300 juta perempuan usia reproduksi (Robinson, 2013). Data CDC (*Centers for Disease Control and Prevention*) 2020 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada dewasa meningkat. Diperkirakan 22% penduduk dewasa mengalami kenaikan berat badan selama pandemik COVID-19 ini (CDC, 2020 & Zachary, 2020).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 kejadian obesitas berdasarkan usia pada perempuan IMT > 25 umur > 18 tahun di Indonesia yaitu 32,9 %, salah satu faktor penyebab obesitas adalah kontrasepsi hormonal pada wanita usia subur (WUS). Obesitas terjadi karena multifaktor seperti kurangnya aktivitas fisik, stress, faktor genetik dan lain sebagainya, Sebagian besar (62%) penderita obesitas di dunia berada di negara berkembang, salah satunya adalah Indonesia (Ng et al, 2014). Dalam kurun waktu lima tahun insiden obesitas meningkat dari 10,9% menjadi 22,1%, 4,3% diantaranya memiliki IMT \geq 40 (Sargowo dan Andarini, 2011).

Obesitas pada usia dewasa membawa dampak pada kesehatan, dimana kenaikan berat badan dan obesitas menjadi salah satu faktor resiko untuk meningkatkan kejadian penyakit tidak menular seperti diabetes tipe 2,

kanker dan beberapa penyakit kardiovaskular lainnya, bahkan hingga menyebabkan kematian di usia muda (Hruby et al, 2016). Obesitas yang dialami WUS berimplikasi pada kondisi kesehatan yang tidak diinginkan, seperti hipertensi, hiperlipidemia, dan diabetes di usia reproduksi, menambah risiko abortus spontan selama hamil, pre-eclampsia, dan diabetes gestasi (Robinson, 2013).

Salah satu cara mengatasi obesitas adalah perubahan perilaku khususnya aktivitas fisik dan pola konsumsi (Setyaningrum, 2020). Pada tahun 2015, Kementerian Kesehatan memprakarsai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dimana tiga pilar utamanya adalah melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah dan memeriksa kesehatan secara rutin. Pentingnya pendidikan gizi yang memberdayakan masyarakat untuk berperilaku hidup sehat secara berkelanjutan sangat dibutuhkan.

Data demografi wilayah tambun selatan pada penduduknya banyak permasalahan yang muncul diantara faktor kesehatan perempuan. Selain kesehatan perempuan juga terdapat masalah Kesehatan dan perilaku sehat seseorang ditentukan oleh pengaruh di berbagai tingkat, termasuk salah satunya adalah lingkungan, yaitu sosial. Keterkaitan lingkungan yang kurang baik masuk di dalamnya pengetahuan yang kurang baik pada anak jalanan menyebabkan PHBS mereka pun kurang baik.

Selama pandemi kegiatan para wanita yang awalnya bekerja di kantor berpindah bekerja di rumah kebanyakan yang dilakukan adalah duduk didepan laptop atau handphone dengan beberapa cemilan dihadapannya untuk menemaninya bekerja. Keadaan ini dikuatirkan menimbulkan dampak masalah kesehatan pada wanita usia subur (WUS) di wilayah ini. Sehingga mereka merasa perlu adanya inovasi mengatasi masalah wanita usia subur (WUS) dimasa pandemi ini. Melalui uraian diatas maka tim dosen Pengabdian masyarakat Prodi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Jakarta tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan tujuan membantu meningkatkan pengetahuan

tentang pola hidup sehat sebagai upaya meningkatkan kesehatan di masa pandemi COVID-19.

Tujuan kegiatan ini sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan pada wanita usia subur di masa pandemi COVID-19. Metode pelaksanaan kegiatan dengan metode ceramah atau seminar online (dengan media *zoom*) yang melibatkan kader Aisyiyah Kecamatan Tambun Selatan Kabupaten Bekasi dengan tujuan pemberdayaan masyarakat. Keterlibatan Kader Aisyiyah diharapkan dapat menggerakkan masyarakat setempat dalam upaya meningkatkan kesehatan keluarga dan dirinya sendiri. Materi ceramah atau seminar online tentang gizi seimbang selama pandemi, menjaga kebersihan diri dan aktifitas fisik yang dilakukan dimasa pandemi.

II. METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara daring dengan memanfaatkan aplikasi *zoom cloud meeting*. Pelaksanaan pengabdian ini dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan pretes postes. Media yang digunakan adalah power point, google form, dan video cuci tangan.

a. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan sebelum pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pembuatan proposal terlebih dahulu untuk diajukan kepada mitra (Pimpinan Cabang Aisyiyah Tambun Selatan). Setelah mendapat persetujuan dari mitra, proposal diajukan ke LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta untuk mendapatkan hibah internal pengabdian masyarakat.

Setelah proposal yang telah disetujui oleh mitra dan Fakultas, tim pengabdian masyarakat mempersiapkan untuk pembuatan materi, soal pretes postes, dan video cuci tangan yang nantinya akan dibagikan kepada seluruh peserta.

b. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan secara daring menggunakan platform *zoom cloud meeting*. Sebelum memberikan materi atau pemaparan tentang pencegahan obesitas dengan pola hidup sehat pada wanita usia subur di masa pandemi covid-19, ktm memberikan soal pretest terlebih dahulu yang bertujuan untuk mengetahui seberapa dalam pengetahuan para peserta tentang pola hidup sehat pada wanita usia subur melalui *google form*.

Pemaparan terdiri dari 3 materi, yang pertama tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yang kedua tentang kesehatan gizi selama pandemi, dan materi yang ketiga tentang olahraga (*exercise*) yang aman selama selama pandemic. Pemaparan atau penyuluhan ini menggunakan *power point* yang *dishare screen* di platform *zoom cloud meeting*. Penyuluhan atau sosialisasi yang telah dilakukan diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan wanita usia subur di daerah binaan Pimpinan Cabang Aisyiyah Tambun Selatan Bekasi Jawa Barat tentang pola hidup sehat untuk mencegah obesitas di masa pandemic covid19.

c. Tahap Akhir

Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan diskusi atau tanya jawab antara pemateri dan peserta, dan pengisian posttest melalui *google form* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta (wanita usia subur) tentang pola hidup sehat untuk mencegah obesitas di masa pandemic covid19.

Tahap akhir dari pelaksanaan kegiatan ini adalah dengan melakukan pembuatan laporan dan pengumpulan hasil kegiatan ke Fakultas.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara daring dengan memanfaatkan aplikasi *zoom cloud meeting* dan memberikan penjelasan, diskusi, pengisian pretest (sebelum materi diberikan) dan pengisian postes (setelah materi diberikan) tentang pencegahan obesitas

dengan pola hidup sehat pada wanita usia subur di masa pandemi covid-19. Kegiatan ini telah dilakukan pada hari Rabu tanggal 14 Juli 2021 pukul 16.00 WIB, peserta yang hadir sebanyak 20 wanita usia subur di daerah binaan Pimpinan Cabang Aisyiyah Tambun Selatan Bekasi Jawa Barat.

Serangkaian acara pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang direncanakan, walaupun ada kendala signal beberapa peserta pada awal acara, sehingga sempat keluar masuk platform *zoom cloud meeting* namun akhirnya dapat berpartisipasi kembali. Hasil pretest yang didapatkan dari 20 peserta rata-rata nilai 60, artinya peserta masih kurang untuk pengetahuannya tentang pencegahan obesitas dengan pola hidup sehat pada wanita usia subur di masa pandemi covid-19. Setelah pemaparan materi oleh tim pengabdian masyarakat dan pelaksanaan diskusi, peserta mengisi posttest dengan pertanyaan yang sama dengan pretest. Hasil posttest yang didapatkan dari 20 peserta rata-rata nilai 80, ini menunjukkan bahwa peserta antusias mengikuti dan dengan seksama mendengarkan materi yang telah kami berikan sehingga pengetahuan peserta tentang pencegahan obesitas dengan pola hidup sehat pada wanita usia subur di masa pandemi covid-19 sudah cukup baik.

Kegiatan sosialisasi dan penyuluhan seperti ini diharapkan dapat terus dilaksanakan agar dapat memberikan pengetahuan tentang kesehatan sehari-hari sesuai dengan program Kemenkes RI yaitu Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang diberikan kepada wanita usia subur khususnya ibu rumah tangga agar menghasilkan keluarga yang sehat dan produktif.

IV. PENUTUP

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa seluruh peserta (wanita usia subur) yang awalnya pengetahuannya masih kurang tentang pencegahan obesitas dengan pola hidup sehat pada wanita usia subur di masa pandemi covid-19 setelah diberikan penyuluhan pengetahuan ibu menjadi cukup baik. Kegiatan penyuluhan dan edukasi seperti ini diharapkan dapat terus dilaksanakan dan dikembangkan dengan materi-materi yang up to date sesuai dengan perkembangan Kesehatan global tujuan

Pembangunan Berkelanjutan (*Sustainable Development Goals/SDGs*) dan tercipta masyarakat Indonesia yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami tujukan kepada Pimpinan Cabang Aisyiyah Tambun Selatan Bekasi Jawa Barat yang telah bersedia bergabung menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah mendanai (hibah internal) pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Serta semua pihak yang telah membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini secara daring.

DAFTAR PUSTAKA

- CDC. New CDC data finds adult obesity is increasing. CDC Newsroom [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention; 2020 [cited 2020 Dec 14]. Available from: <https://www.cdc.gov/media/releases/2020/s0917-adult-obesity-increasing.html>
- Setyaningrum, D. A. W. (2020). Pentingnya olahraga selama pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 3(4), 166-168.
- Geiker, NRW., Astrup, A., Hjorth, MF., et al. (2018) Does stress influence sleep patterns, food intake, weight gain, abdominal obesity and weight loss interventions and vice versa?. *Obesity Reviews*, 19: 81–97.
- Robinson, J. A., & Burke, A. E. (2013). Obesity and hormonal contraceptive efficacy. *Women's health*, 9(5), 453-466.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf
- Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., Abera, S. F. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980-2013: a

systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet*, 384(9945), 766-781.

Sargowo D., & Andarini S. (2011). Pengaruh komposisi asupan makan terhadap komponen sindrom metabolik pada remaja. *J Kardiol Indones*, 32:14-23 ISSN 0126/3773.

Zachary Z, Brianna F, Brianna L, et al. Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. *Obes Res Clin Pract*. 2020 May-Jun;14(3):210-216. doi: 10.1016/j.orcp.2020.05.004

Hruby, A., Manson, J. E., Qi, L., et al. (2016). Determinants and Consequences of Obesity. *American journal of public health*, 106(9), 1656–1662. doi:10.2105/AJPH.2016.30332

Hak Cipta

Semua naskah yang tidak diterbitkan, dapat dikirimkan di tempat lain. Penulis bertanggung jawab atas ijin publikasi atau pengakuan gambar, tabel dan bilangan dalam naskah yang dikirimkannya. Naskah bukanlah naskah jiplakan dan tidak melanggar hak-hak lain dari pihak ketiga. Penulis setuju bahwa keputusan untuk menerbitkan atau tidak menerbitkan naskah dalam jurnal yang dikirimkan penulis, adalah sepenuhnya hak Pengelola. Sebelum penerimaan terakhir naskah, penulis diharuskan menegaskan secara tertulis, bahwa tulisan yang dikirimkan merupakan hak cipta penulis dan menugaskan hak cipta ini pada pengelola.