
Pelatihan Kemampuan Deteksi Dini Kelebihan Berat Badan Pada Anggota Jemaat GBI Khairos Kota Kupang

Anita Christina Sembiring¹, Juni Gressilda L², Astuti Nur³, Meirina S Loaloka⁴

Poltekkes Kemenkes Kupang

E-mail: anitasembiring83@yahoo.co.id

Article History:

Received: 15 November 2022

Revised: 05 Januari 2023

Accepted: 07 Januari 2023

Keywords: *Stayus Gizi, kelebihan Berat Badan, pelatihan*

Abstract: *Di masa pandemic yang sudah berlangsung hampir 2 tahun menunjukkan adanya kecenderungan perubahan status gizi seperti peningkatan berat badan pada individu. Hal ini karena kurangnya aktivitas fisik karena sebagian besar masyarakat bekerja dari rumah (Work From Home) serta meningkatnya konsumsi makanan yang dibeli dari luar rumah. Obesitas dan kelebihan berat badan akan menyebabkan gangguan kardiorespirasi sehingga meningkatkan resiko terinfeksi COVID 19. Salah satu langkah untuk menurunkan tingkat obesitas dan kelebihan berat badan adalah dengan mengkampanyekan gizi seimbang dan aktifitas fisik. Permasalahan utama yang dihadapi oleh masyarakat adalah kurangnya pengetahuan dan kesadaran pada masyarakat akan pentingnya berat badan ideal dan hubungannya dengan kesehatan. Masyarakat juga belum dapat mengukur secara mandiri status gizinya. Hasil pengukuran status gizi pada jemaat GBI Khairos Kupang menunjukkan 8% peserta memiliki status gizi kurus (underweight), 28% status gizi Normal, 16% status gizi lebih (overweight) dan 48% Obesitas. Peserta sangat antusias mendengarkan edukasi yang diberikan, hal ini dilihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh peserta. Artinya rasa ingin tahu peserta sangat tinggi. Peserta juga aktif dalam mempraktekkan cara penggunaan cakram gizi untuk melihat status gizinya.*

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan salah satu factor yang sangat berpengaruh pada kualitas sumber daya manusia karena sangat mempengaruhi kecerdasan, produktifitas dan kreatifitas. Masalah gizi dapat dicegah dengan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran individu terhadap pola hidup sehat, prilaku hidup bersih dan sehat, makanan yang bergizi dan seimbang serta kemampuan menilai status gizi menjadi upaya untuk mengatasi masalah gizi. Upaya tersebut dapat ditindaklanjuti dengan kegiatan penyuluhan dan pelatihan dan diharapkan bisa meningkatkan pengetahuan dan wawasan serta perubahan prilaku masyarakat tentang pola hidup sehat.

Di masa pandemic yang sudah berlangsung hampir 2 tahun menunjukkan adanya

kecenderungan peningkatan kelebihan berat badan dan obesitas pada masyarakat. Hal ini karena kurangnya aktivitas fisik karena sebagian besar masyarakat bekerja dari rumah (Work From Home) serta meningkatnya konsumsi makanan yang dibeli dari luar rumah. Obesitas dan kelebihan berat badan akan menyebabkan gangguan kardiorespirasi sehingga meningkatkan resiko terinfeksi COVID 19. Banyaknya masyarakat yang isolasi mandiri (isoman) karena terinfeksi Covid 19 membuat keluarga harus membeli makanan dari luar rumah yang tentunya tidak banyak pilihan jenis makanannya. Sebagai upaya untuk pencegahan terhadap Virus Covid 19, adanya pandangan di masyarakat untuk makan lebih banyak agar tubuh lebih kuat dalam melawan virus. Tanpa disadari perubahan pola pikir tersebut membuat peningkatan berat badan karena mengkonsumsi makanan yang berlebih. Peningkatan konsumsi makanann berlebih artinya akan terjadi peningkatan asupan gula, garam dan lemak. Obesitas dan kelebihan berat badan bisa meningkatkan resiko terinfeksi Covid 19 di masa pandemic. Obesitas dan kelebihan berat badan akan menyebabkan kemampuan system peredaran darah dan pernapasan membagikan oksigen (kardiorespirasi) menurun dan terjadinya hiperaktivitas imunitas sehingga meningkatkan resiko terinfeksi COVID 19. Salah satu langkah untuk menurunkan tingkat obesitas dan kelebihan berat badan adalah dengan mengkampanyekan gizi seimbang dan aktifitas fisik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat berupa pelatihan dalam mendeteksi dini kelebihan berat badan dan pemberian penyuluhan untuk meningkatkan dan menambah pengetahuan masyarakat tentang kelebihan berat badan dan dampaknya terhadap kesehatan.

METODE PENELITIAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juli - September 2022 . Penanggung jawab kegiatan adalah tiga orang dosen dari Poltekkes Jurusan Gizi serta di bantu oleh 3 orang mahasiswa. Sasaran dari kegiatan pengabmas ini adalah Jemaat pada GBI Khairos Kota Kupang dengan total peserta 25 orang. Metode yang dilakukan adalah pelatihan dan penyuluhan. Peserta dilatih cara mengukur berat badan dan tinggi badan serta cara menggunakan cakram gizi untuk melihat status gizinya berdasarkan berat badan dan tinggi badan yang telah diukur. Penyuluhan diberikan kepada peserta tentang dampak dari kelebihan berat badan, cara menurunkan berat badan serta tentang gizi seimbang untuk menjaga agar berat badan tetap ideal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa Tahap yang dilakukan dalam kegiatan pengabmas ini adalah sebagai berikut :

Tahap Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan dengan tujuan untuk menambah pengetahuan peserta tentang pentingnya mengetahui status gizi khususnya tentang kelebihan berat badan serta dampaknya terhadap kesehatan. Materi yang diberikan tentang makanan seimbang untuk menjaga agar berat badan tetap normal serta pola makan yang baik untuk menurunkan berat badan.



Gambar 1. Penyuluhan tentang pentingnya mengetahui status gizi individu



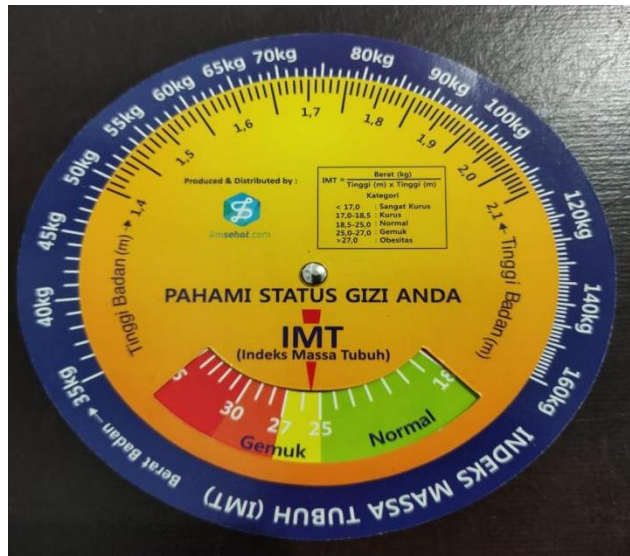
Gambar 2. Pemberian contoh makanan selingan untuk mencegah berat badan lebih

Tahap pemberdayaan Keluarga

Peserta melakukan simulasi deteksi dini kelebihan berat badan dengan menggunakan timbangan digital dan microtoise dan menghitung ambang batas yang ditetapkan dengan bantuan alat Cakram Gizi. Hasil pengukuran status gizi pada jemaat GBI Khairos Kupang menunjukkan 8% peserta memiliki status gizi kurus (underweight), 28% status gizi Normal, 16% status gizi lebih (overweight) dan 48% Obesitas.



Gambar 3. Pelatihan Pengukuran tinggi badan dan berat badan peserta



Gambar 4. Cakram Gizi sebagai alat bantu untuk melihat status gizi



Gambar 5. Foto bersama setelah selesai penyuluhan dan pembagian buah sebagai makanan selingan

Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan yaitu dengan melakukan tanya jawab kepada peserta seputar kelebihan berat badan serta mampu mempraktekkan cara mengukur kelebihan berat badan. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan dari peserta tentang cara menurunkan berat badan dan adanya rasa ingin tahu yang lebih banyak tentang pola hidup sehat. Di akhir kegiatan, peserta juga menyampaikan agar kegiatan ini dilakukan secara berkelanjutan.



Gambar 6. Antusiasme peserta untuk ingin tahu lebih banyak tentang status gizi

KESIMPULAN

Hasil pengukuran status gizi pada jemaat GBI Khairos Kupang menunjukkan 8% peserta memiliki status gizi kurus (underweight), 28% status gizi Normal, 16% status gizi lebih (overweight) dan 48% Obesitas. Peserta sangat antusias mendengarkan edukasi yang diberikan, hal ini dilihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh peserta. Artinya rasa ingin tahu peserta sangat tinggi. Peserta juga aktif dalam mempraktekkan cara penggunaan cakram gizi untuk melihat status gizinya.

PENGAKUAN /ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih di berikan kepada Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini serta Pendeta dan Jemaat GBI Khairos yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Adriana, M dan Wirjatmadi B. 2012. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana
Dinas Kesehatan Provinsi NTT. *Profil Kesehatan Provinsi NTT tahun 2018*. Dinkes Provinsi NTT.
- Supriasa I.D.N, Bakrie B, Fajar I. 2012. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
https://www.researchgate.net/publication/323006166_Pelatihan_Pengembangan_Kemampuan_Deteksi_Dini_Obesitas_Remaja_Pada_Pengurus_Unit_Kesehatan_Sekolah_UKS_SMA_Negeri_1_Jember
- Candra Ayu. 2020. Pemeriksaan Status Gizi. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang.
- Kemendes RI (2018) *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan

Pengembangan Kesehatan.

Khomsan A. (2000). Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor, Bogor.

Notoatmodjo, S. (2010). *Prinsip-prinsip Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Rineka Cipta