

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Peningkatan Kapasitas Remaja Untuk Mencegah Obesitas Melalui Kampanye Piringku Model T Sman 10 Kota Jambi

Egy Sunanda Putra^{1*}, Ary Irfan²

¹Program Studi Promosi Kesehatan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jambi

²Pusat Unggulan IPTEK, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jambi

ABSTRACT

Obesity is still a nutritional problem in developed and developing countries. Obesity or stomach disease occurs in adolescents aged >15 years. One of the efforts to prevent adolescent obesity is to control body weight through changes in eating patterns by promoting the slogan "fill my plate, model T" as a healthy behavior for adolescents through nutritional education.

The aim of the activity is to increase the capacity of teenagers to prevent obesity through the My Plate Model T campaign. Teenagers who took part in this activity had a previous average score of 6.40 to 9.20, eating patterns of 5.60 to 8.45. Service activities increase knowledge and improve diet in preventing central obesity in adolescents.

Keywords : *Adolescent, Capacity, Obesity, Prevention*

ABSTRAK

Obesitas masih menjadi masalah gizi di negara maju maupun negara berkembang. Obesitas atau abdominal terjadi pada remaja usia >15 tahun, Salah satu upaya pencegahan obesitas remaja yaitu dengan mengontrol berat badan melalui perubahan pola makan dengan mempromosikan slogan isi piringku model T sebagai perilaku sehat pada remaja melalui pendidikan gizi.

Tujuan kegiatan ialah meningkatkan kapasitas remaja dalam mencegah obesitas melalui kampanye piringku model T. remaja yang mengikuti kegiatan ini nilai rata – rata sebelumnya 6,40 menjadi 9,20, pola makan 5,60 menjadi 8,45. Kegiatan pengabdian meningkatkan pengetahuan dan perbaikan pola makan dalam pencegahan obesitas sentral pada remaja.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Kata Kunci: Kapasitas, Obesitas, Pencegahan, Remaja

*Penulis Korespondensi: Egy Sunanda Putra

*Email : egyputra93@poltekkesjambi.ac.id

I. PENDAHULUAN

Obesitas adalah salah satu masalah kesehatan global yang menjadi perhatian di berbagai negara. Kondisi ini bisa terjadi pada semua kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa, namun remaja dan dewasa lebih sering mengalami obesitas. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), tingkat obesitas global mencapai 11,9%, dengan lebih dari 1,9 miliar remaja mengalami kelebihan berat badan dan obesitas, termasuk 200 juta remaja laki-laki dan 300 juta remaja perempuan. Kelebihan berat badan dan obesitas merupakan faktor risiko utama penyebab kematian, dengan sekitar 3,4 juta remaja meninggal setiap tahun akibat kondisi ini (Anggraini et al., 2018). Remaja yang mengalami obesitas juga berisiko tinggi mengalami obesitas di masa dewasa.

Obesitas pada remaja menjadi salah satu ancaman kesehatan yang serius, mengingat masa remaja adalah periode yang rentan terhadap kenaikan berat badan yang cepat (Etlidawati, 2020). Kondisi ini bisa berlanjut hingga dewasa, dengan sekitar 30% kasus obesitas pada remaja bertahan hingga dewasa, sehingga meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, arthritis, penyakit kandung empedu, beberapa jenis kanker, gangguan pernapasan, dan berbagai gangguan kulit (Simbolon et al., 2018). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar, obesitas sentral pada usia >15 tahun mengalami peningkatan dari 26,6% pada 2013 menjadi 31% pada 2018. Di Provinsi Jambi, tingkat obesitas pada 2018 mencapai 24,6%, lebih tinggi dari target nasional dalam RPJMN 2015–2019 sebesar 15,4% (Kemenkes RI, 2018).

Upaya pencegahan obesitas remaja dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup, aktivitas fisik, dan pola makan. Salah satu pendekatan adalah melalui pendidikan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

gizi dengan model piringku Model T, yang berfokus pada peningkatan pengetahuan gizi remaja (Syawitir & Sefrina, 2022). Pendidikan gizi diharapkan dapat meningkatkan pemahaman seseorang, yang kemudian mendorong perubahan sikap dan perilaku (Sumantri & Kurniasari, 2022). Penggunaan media video animasi untuk pendidikan gizi lebih efektif dibandingkan metode konvensional, karena dapat menyederhanakan informasi yang kompleks, meningkatkan daya tarik, perhatian, dan struktur pembelajaran. Video animasi membantu menarik perhatian peserta didik dan memotivasi mereka, karena visual dan suara yang dinamis mampu menghidupkan materi pembelajaran (Sagita et al., 2022).

Melalui video animasi, remaja lebih mudah memahami pesan pendidikan gizi yang disampaikan. Media ini juga mengatasi hambatan dalam penyampaian materi, memungkinkan siswa menerima informasi secara menyeluruh (Meidiana et al., 2018). Penelitian Julita et al. (2021) menunjukkan bahwa video animasi sangat efektif dalam menyampaikan informasi mengenai obesitas, termasuk pola diet, makan yang dianjurkan, dan aktivitas yang diperlukan bagi individu dengan obesitas.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mengimplementasikan hasil penelitian dengan melakukan pendidikan kesehatan khususnya tentang gizi, baik secara langsung maupun melalui media seperti banner di kantin sekolah, untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai piringku Model T sebagai pencegahan obesitas.

II. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berbentuk pelatihan langsung dengan sasaran remaja di SMAN 10 Kota Jambi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut: Tahap Persiapan pendekatan Pengabdian Masyarakat. Survey awal untuk penguatan analisis situasi ke SMAN 10 Kota Jambi Kota Jambi. Pendekatan yang dilakukan dengan mencari dukungan kebijakan dari kegiatan yang dilaksanakan Lingkungan sekolah SMAN 10 Kota Jambi. Melakukan pertemuan advokasi dan koordinasi dengan Kepala Sekolah yang di wakili oleh kepala Wakil Kesiswaan atau Staf UKS di SMAN 10 Kota Jambi. Mengurus surat-surat permohonan izin pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui pihak Poltekkes Kemenkes Jambi atau Jurusan Promosi

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Kesehatam ke SMAN 10 Kota Jambi dan Puskesmas Aurduri yang menjadi binaan dalam wilayah kerja khususnya bidang kesehatan. Merencanakan waktu kegiatan, jumlah responden, metoda pelaksanaan pengabdian. Persiapan video animasi piringku model T Form instrumen kuesioner pengabdian masyarakat Persiapan petugas atau mahasiswa yang akan memberikan kegiatan pengabdian masyarakat. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian. Melakukan pertemuan diskusi dengan guru sekolah. Menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pendaftaran. Melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, dan lingkar pinggang kemudian diberikan penjelasan tentang kegiatan yang dilakukan. Setelah menyetujui kegiatan ini, lalu dilakukan wawancara pengetahuan tentang pencegahan obesitas melalui pola makan pringku model T. mahasiswa melakukan keterampilan perhitungan Indeks masa tubuh. Petugas memberikan Pendidikan Kesehatan kepada siswa tentang pringku model t dalam upaya pencegahan obesitas melalui video animasi yang diakses di smartphone peserta. Kemudian memberikan pencegahan obesitas. Melakukan remindur untuk memutar kembali video animasi melalui smarthhpone siswa/i. Melakukan pemasangan banner di sekitar kanti sekolah. Melakukan evaluasi pengetahuan dan keterampilan pemantauan indeks massa tubuh dan pencegahan obesitas.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam peningkatan kapasitas remaja selama 1 bulan dilakukan pengukuran 2 kali, dilakukan sebelum dan sesudah pemberian pelatihan menggunakan video animasi, booklet, dan standing banner yang diletakan di kanti, UKS, dan depan sekolah. Pola makan dengan wawancara form checklist yang terdiri dari 76 jenis bahan makanan dengan 6 pengelompokan (Makanan Pokok, Protein Hewani, Nabati, Buah, Sayur, dan Minyak) kemudian dimasukkan pada kuesioner Individual Dietary Diversity Score (IDDS) yang terdiri dari 9 kelompok pangan (makanan pokok berpati, sayuran berwarna hijau, buah dan sayur kaya vitamin A, buah-buahan dan sayuran lainnya, jeroan, daging dan ikan, telur, kacang polong dan biji-bijian, susu dan produk susu). Penilaian konsumsi dengan cara memberikan skor, jika balita mengkonsumsi makananan dalam 9 kelompok pangan pada kuesioner makan diberikan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

skor 1 dan apabila tidak mengkonsumsi makan diberi skor 0, kemudian dihitung rata – rata keragaman konsumsi. Hasil pengukuran pengetahuan dan pola makan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1.
Pengetahuan dan Pola Makan remaja

Aspek	Nilai rata - rata	Nilai rata – rata selisih
Pengetahuan		
Sebelum	6,40	2,8
Sesudah	9,20	
Pola Makan		
Sebelum	5,60	2,85
Sesudah	8,45	

Remaja yang mendapatkan penguatan melalui pendidikan kesehatan secara terus menerus mampu meningkatkan kapasitas remaja tentang obesitas. video mampu menerima kurang lebih 94% pesan atau informasi kepada manusia melalui mata dan telinga, kemudian individu umumnya mampu mengingat 50% dari apa yang mereka lihat, dengan dari tayangan program. Memanfaatkan video animasi tidak hanya menghasilkan metode belajar yang cukup efektif dalam waktu yang singkat, tetapi mudah diterima melalui audio visual akan lebih lama dan baik dalam ingatan karenan banyak panca indera yang terlibat dalam hal tersebut (Abdulrahaman et al., 2020).

Pada hasil pola makan remaja cenderung meningkatkan konsumsi buah melakukan pengurangan porsi makan, mengurangi makanan yang tinggi gula dan karbohidrat serta berupaya lebih banyak mengkonsumsi buah dan sayur yang 50% setiap kali makan pada isi piring mereka (Ramadhanti et al., 2022). Perbaikan tersebut akan berkaitan dengan indeks massa tubuh remaja (Tabel 2).

Tabel 2.
Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh	n	%
Sebelum		
Kurus	4	10,0%
Normal	23	57,5%
Gemuk	13	32,5%

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Sesudah

Kurus	2	5,0%
Normal	35	87,5%
Gemuk	3	7,5%

Pola makan yang berubah akan memperbaiki indeks massa tubuh (IMT), semula ada 32,5% remaja dengan kategori gemuk, dalam rentan waktu 1 bulan mampu memperbaiki IMT sehingga hanya 7,5% dari 40 remaja yang yang diukur terjadi perbaikan. Edukasi gizi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memperbaiki pengetahuan gizi (Pratiwi et al., 2022).

Pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dan dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan terjadi perubahan dalam sikap dan perilaku (Putri et al., 2022). Penggunaan media dalam pendidikan gizi terbukti lebih efektif dibandingkan metode konvensional, karena mampu menyajikan informasi kompleks secara sistematis dan sederhana, meningkatkan daya tarik, perhatian, serta keteraturan dalam pembelajaran.

"Isi piringku" adalah salah satu pesan gizi seimbang yang telah diperkenalkan oleh pemerintah, tetapi secara kuantitatif belum sepenuhnya sesuai untuk remaja yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas (Rita, 2016). Melalui program GENTAS (Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas), disarankan penggunaan piring makan model T untuk membantu menurunkan prevalensi obesitas (Kemenkes, 2017).

Video animasi memiliki beragam fungsi seperti hiburan, iklan, dan pendidikan (Ala et al., 2023). Animasi sangat efektif digunakan dalam pembelajaran karena mampu menarik perhatian peserta didik, meningkatkan motivasi, dan menumbuhkan minat siswa selama proses belajar (Sagitaa et al., 2022).

Penggunaan media seperti video animasi membuat remaja lebih mudah memahami pesan dalam pendidikan gizi. Hambatan dalam penyampaian materi dapat diatasi dengan media yang menarik, efektif, dan efisien. Melalui media video, booklet, dan banner yang terpapar terus-menerus, siswa lebih mudah menyerap informasi pembelajaran secara utuh (Meidiana et al., 2018). Penelitian oleh Julita et al. (2021) juga menunjukkan bahwa penggunaan media sangat efektif dalam memberikan informasi

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

terkait obesitas, seperti pola diet yang dianjurkan, pola makan, dan aktivitas yang sesuai bagi remaja dengan obesitas.



Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat



IV. KESIMPULAN

Kegiatan ini memberikan peningkatan kapasitas remaja dalam pencegahan obesitas dengan terlihat dari pengetahuan dan pola makan yang mengalami perbaikan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada pihak SMAN 10 Kota Jambi sebagai mitra yang memberikan waktu dan kesediaan kerjasamanya., dan Politeknik

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Kesehatan Kementerian Kesehatan Jambi yang berkontribusi untuk memberikan dukungan dalam proses pelaksanaan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hovhannisyanyan L, Demirchyan A, Petrosyan V. Estimated prevalence and predictors of undernutrition among children aged 5-17 months in Yerevan, Armenia. *Public Health Nutr* [Internet]. 2014 [cited 2022 Oct 25];17(5):1046–53. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23673150/>
2. Kemenkes RI. buku saku hasil studi status gizi indonesia (SSGI) tingkat nasional, provinsi, dan kabupaten/kota tahun 2021. *Angew Chemie Int Ed* 6(11), 951–952. 2021;2013–5.
3. Kusnadi F. RENCANA STRATEGIS DINAS KESEHATAN PROVINSI JAMBI 2022-2025 [Internet]. Kota Jambi; 2022. (Revisi 3). Available from: https://dinkes.jambiprov.go.id/file/informasi_publik/UmVuc3RyYSBEaW5rZXMGmJAYMi0yMDI2LnBkZgMTY1ODQ2Mjc1NQ_Wkt1658462755_XtLnBkZg.pdf
4. Arini FA, Sofianita NI, Ilmi IMB. Pengaruh pelatihan pemberian MP ASI kepada ibu dengan anak baduta di Kecamatan Sukmajaya Kota Depok terhadap pengetahuan dan perilaku pemberian MP ASI. *J Kedokt dan Kesehat* [Internet]. 2017 Aug 18 [cited 2022 Oct 24];13(1):80–9. Available from: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/1574>
5. Paul P, Arra B, Hakobyan M, Hovhannisyanyan MG, Kauhanen J. The determinants of under-5 age children malnutrition and the differences in the distribution of stunting — A study from Armenia. *PLoS One*. 2021 May 1;16(5 May).
6. Schneider L, Ollila S, Kimiywe J, Lubeka C, Mutanen M. Is competence enough to enable Kenyan mothers to make good infant and young child feeding decisions? *Matern Child Nutr*. 2017;13(4):1–9.
7. Junita, Rusmimpung ESP. Pendampingan kader menggunakan kartu aksi gizi meningkatkan pola asuh ibu. *J Vokasi Kesehat*. 2020;6(1):6–12.
8. Janmohamed A, Sohani N, Lassi ZS, Bhutta ZA. The effects of community home visit and peer group nutrition intervention delivery platforms on nutrition outcomes in low and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*. 2020;12(2).
9. Rachmayanti RD. Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Melalui Pengenalan Program Kadarzi Di Kelurahan Wonokusumo Surabaya. *Media Gizi Indones*. 2018;13(2):176.
10. Rusmimpung, Daryono, Heryani E. The Effect of Nutrition Food Diversity Assistance on Weight Gain of Undernourished Toddlers at Jambi City. *Proc First Int Conf Heal Soc Sci Technol (ICoHSST 2020)*. 2021;521(ICoHSST 2020):278–81.
11. Gustina E, Sofiana L, Ayu SM, Wardani Y, Lasari DI, Mahmudiono T, et al. Effect of an integrated package of nutrition behavior change interventions on infant and young child feeding practices and child growth from birth to 18 months: Cohort evaluation of the baduta cluster randomized controlled trial in east Java, Indonesia. *Malays J Nutr* [Internet]. 2018;2(1):52–62. Available from: <http://journal.aloha.academy/index.php/aijmu/article/view/aijmu30101>

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

12. Yani A. Utilization of Technology in the Health of Community Health. *Promot J Kesehat Masy.* 2018;8(1):97.
13. Rusmimpong R, Johari A, Intan I, Guspiyanto G. Evaluation of Nutritional Assistance Education Models: A Systematic Review. *J Client-Centered Nurs Care.* 2022;8(2):79–88.
14. Junita J, Rusmimpong R, Triana W, Putra ES. SIMPATIK website nutrition education on mother ' s knowledge and diversity of toddler consumption in Jambi City Edukasi gizi website SIMPATIK terhadap pengetahuan ibu dan keragaman konsumsi balita di Kota Jambi Abstrak. 2023;8(2):270–7.
15. Pavithra G, Kumar SG, Roy G. Effectiveness of a community-based intervention on nutrition education of mothers of malnourished children in a rural coastal area of South India. *Indian J Public Health.* 2019;63(1):4–9.
16. Biks GA, Tariku A, Wassie MM, Derso T. Mother's Infant and Young Child Feeding (IYCF) knowledge improved timely initiation of complementary feeding of children aged 6-24 months in the rural population of northwest Ethiopia. *BMC Res Notes* [Internet]. 2018;11(1):1–7. Available from: <https://doi.org/10.1186/s13104-018-3703-0>
17. Faridi A, Furqan M, Setyawan A, Barokah FI. Peran kader posyandu dalam melakukan pendampingan pemberian makan bayi dan anak usia 6-24 bulan. *AcTion Aceh Nutr J.* 2020;5(2):172.