

Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Untuk Mencegah Obesitas Pada Anak Di SDIT Ummi Aida Medan

Desi Handayani Lubis¹, Nurhaida Br Kaban², Yulia Fatma Nasution³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia¹

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia³

E-mail : desihandayanilubis84@gmail.com , nurhaidakaban@gmail.com, yuliafatmanst@gmail.com

ABSTRAK

Obesitas (kelebihan berat badan) merupakan keadaan tubuh yang mengalami kelebihan lemak yang terakumulasi sedemikian rupa sehingga menimbulkan dampak merugikan bagi kesehatan, yang kemudian menurunkan harapan hidup atau meningkatkan masalah kesehatan. Gizi lebih atau obesitas dapat terjadi pada semua kelompok umur, tetapi yang perlu lebih diperhatikan yaitu pada kelompok bayi dan balita. Masalah kesehatan baru yang mulai muncul di masyarakat yaitu obesitas. Obesitas telah menjadi masalah kesehatan diseluruh dunia, bahkan WHO menyatakan bahwa obesitas telah menjadi suatu epidemi global dan harus segera ditangani. Obesitas dapat terjadi pada semua golongan umur, terutama pada anak usia sekolah dasar (6-12 tahun). Terjadi tren peningkatan kasus obesitas pada anak sekolah di negara negara maju maupun negara berkembang.

Kata kunci: Gizi Seimbang, Anak, Obesitas

ABSTRACT

Obesity (overweight) is a condition where the body experiences excess fat that accumulates in such a way that it has a detrimental impact on health, which then reduces life expectancy or increases health problems. Overnutrition or obesity can occur in all age groups, but what needs to be paid more attention is in infants and toddlers. A new health problem that is starting to emerge in society is obesity. Obesity has become a health problem throughout the world, the WHO even stated that obesity has become a global epidemic and must be addressed immediately. Obesity can occur in all age groups, especially in elementary school age children (6-12 years). There is a trend of increasing cases of obesity in school children in developed and developing countries

Keywords: Balanced Nutrition, Children, Obesity

PENDAHULUAN

Obesitas (kelebihan berat badan) merupakan keadaan tubuh yang mengalami kelebihan lemak yang terakumulasi sedemikian rupa sehingga menimbulkan dampak merugikan bagi kesehatan, yang kemudian menurunkan harapan hidup atau meningkatkan masalah kesehatan (WHO, 2010). Gizi lebih atau obesitas dapat terjadi pada semua kelompok umur, tetapi yang perlu lebih diperhatikan yaitu pada kelompok bayi dan balita (Kemenkes RI, 2016).

Masalah kesehatan baru yang mulai muncul di masyarakat yaitu obesitas. Obesitas telah menjadi masalah kesehatan diseluruh dunia, bahkan WHO menyatakan bahwa obesitas telah menjadi suatu epidemi global dan harus segera ditangani (Wang dan Lobstein, 2007). WHO memperkirakan pada tahun 2015 akan terdapat hampir 2,3 milyar orang yang memiliki berat badan berlebih (Depkes RI,2009). Prevalensi overweight dan obesitas meningkat dari tahun ke tahun, baik di negara maju maupun di negara berkembang seperti Indonesia. Di Indonesia, prevalensi obesitas secara umum adalah sebesar 19,1%, dengan 8,8% di antaranya memiliki berat badan berlebih dan 10,3 % mengalami obesitas. (Riskesdas, 2007).

Obesitas dapat terjadi pada semua golongan umur, terutama pada anak usia sekolah dasar (6-12 tahun). Terjadi tren peningkatan kasus obesitas pada anak sekolah di negara negara maju maupun negara berkembang (Yussac et al, 2007). Masalah kegemukan di Indonesia yang terjadi pada anak umur 6-12 tahun masih tinggi yaitu sebesar 9,2 % di tahun 2010, sedangkan di tahun 2013 terjadi peningkatan sebesar 18,8% yang terdiri dari gemuk (10,8%) dan sangat gemuk (8,8%). Jawa Timur termasuk dalam kategori 15 provinsi dengan prevalensi obesitas tertinggi di Indonesia(Riskesdas, 2013). Prevalensi kegemukan pada anak laki-laki umur 5-12 tahun lebih tinggi dibandingkan anak perempuan yaitu sebesar 20,2 % dan 18,3 %. Di Provinsi Jawa Timur sendiri masalah kegemukan pada anak umur 6-12 tahun masih tinggi yaitu 19,3%, terdiri dari gemuk (10,9%) dan obesitas (8,4%) (Riskesdas,2013).

Obesitas pada anak merupakan masalah yang kompleks. Obesitas pada anak nantinya dapat menimbulkan dampak psikosial, kurangnya rasa percaya diri hingga sulitnya bersosialisasi. Lebih berbahayanya lagi, obesitas pada anak berisiko tinggi menjadi obesitas dimasa dewasa dan

berpotensi juga terhadap penyakit metabolik dan penyakit degeneratif di kemudian hari (Wong, 2009).

Faktor keturunan kini bukan lagi menjadi penyebab utama obesitas anak, banyak faktor yang menyebabkan anak bisa tumbuh menjadi obesitas terutama faktor dari keluarga dan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak . Gaya hidup dan pola makan anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga terutama orangtua. Anak lebih sering menghabiskan waktu makannya di rumah, jadi anak akan lebih sering mengkonsumsi makanan yang disajikan orangtuanya di rumah. Anak cenderung selalu memperhatikan kebiasaan orangtua karena orangtua merupakan lingkungan terdekat yang selalu mengitari anak terutama Ibu. Perilaku makan dan gaya hidup adalah salah satunya yang bisa mereka lihat. Ibu lebih sering menyediakan makanan atau menu untuk keluarga terutama untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.

Tujuan Kegiatan

Untuk mengetahui manfaat Penyuluhan tentang gizi seimbang untuk mencegah obesitas pada anak di SDIT Ummi Aida Medan.

Manfaat

Manfaat dari kegiatan ini adalah Peserta diharapkan dapat mengetahui manfaat dari Penyuluhan tentang gizi seimbang untuk mencegah obesitas pada anak dan membantu anak agar pertumbuhan dan perkembangan berjalan dengan normal. Diharapkan juga dapat meningkatkan motivasi tentang Penyuluhan tentang gizi seimbang untuk mencegah obesitas pada anak di SDIT Ummi Aida Medan Tahun 2023 dan membantu anak mengembangkan minat dan bakatnya untuk berprestasi.

METODE PELAKSANAAN

Metode Pelaksanaan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi :

- a) Tahap Persiapan : Pengurusan Administrasi, Sosialisasi Kegiatan Kepada kepala Sekolah SDIT Ummi Aida Medan, Guru-guru, Wali Murid dan anak-anak.
- b) Tahap Pelaksanaan : registrasi/ daftar hadir, penyampaian materi penyuluhan.

- c) Tahap Terminasi: Evaluasi dengan memberikan pertanyaan kepada peserta tentang gizi seimbang dapat mencegah obesitas

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan pada wali murid, guru-guru, serta anak-anak tentang manfaat pentingnya gizi seimbang untuk mencegah obesitas pada anak. Kegiatan ini merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh stikes flora terkhusus oleh para dosen dibantu oleh mahasiswa. Kegiatan ini merupakan suatu bentuk edukasi kepada masyarakat terutama wali murid agar anak-anak tercegah dari obesitas yang dapat berefek tidak baik pada pertumbuhan dan perkembangan anak.

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Para peserta yang mengikuti kegiatan tampak antusias dalam mengikuti penyuluhan Hal ini dibuktikan dengan antusiasnya para peserta memberikan pertanyaan dengan teratur dan tertib, para peserta juga mendengarkan penjelasan tentang materi penyuluhan oleh panitia kegiatan. Di mana dengan penyuluhan sangat mengedukasi yang bertujuan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Banyak manfaat tentang kecukupan gizi seimbang untuk anak. Dukungan dari pihak sekolah maupun para wali murid terhadap kegiatan sangat mendukung adanya kegiatan ini sehingga menambah wawasan dan pengetahuan ibu-ibu/wali murid. Kegiatan ini juga mendukung keretampilan mahasiswa dalam memberikan pelayanan terhadap masyarakat serta penerapan ilmu pengetahuan yang mereka dapat dikampus. Mahasiswa juga sangat antusias dengan kegiatan ini karena dapat langsung mengaplikasikan ilmu mereka kepada masyarakat.



KESIMPULAN

Kegiatan ini merupakan suatu bentuk edukasi kepada masyarakat terutama wali murid agar anak-anak tercegah dari obesitas yang dapat berefek tidak baik pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Para peserta yang mengikuti kegiatan tampak antusias dalam mengikuti penyuluhan Hal ini dibuktikan dengan antusiasnya para peserta memberikan pertanyaan dengan teratur dan tertib, para peserta juga mendengarkan penjelasan tentang materi penyuluhan oleh panitia kegiatan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S., Soetardjo, S., Soekarti M., (2011), Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Atmarita, Fallah TS. (2004). Analisis Situasi Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Di dalam: Widya Karya Pangan dan Gizi VIII. Jakarta: Lembaga Penelitian Indonesia.
- Budiyanto, M Agus Krisno, (2004). Dasardasar Ilmu Gizi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Depkes, RI. (2009). Sistem Kesehatan Nasional. Jakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo, (2005). Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Prasetyowati, Irma. (2003). Hubungan antara Tingkat Konsumsi (Energi dan Protein) dan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih pada Siswa Sekolah Dasar dengan Sistem Full Day School. Skripsi. Surabaya : Universitas Airlangga
- Repi, Amelia; Kawengian, S. E. S. dan Bolang, Alexander, S. L. (2012). Hubungan antara Status Sosial Ekonomi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Kelas 4 dan Kelas 5 SDN 1 Tounelet dan SD Katolik St. Monica Kecamatan Langowan Barat. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi
- Putri, P.A., (2013). Perbedaan Asupan Energi, Lemak, Serat dan Aktivitas Fisik Pada Anak Obesitas dan Non-Obesitas Usia 3-5 Tahun. Skripsi. Universitas Diponegoro.
- Kementrian Kesehatan RI. (2017). Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) dan Penjelassannya Tahun 2016 www.kesmas.kemkes.go.id (diakses tanggal 8 Desember 2020). .