

## **PENYULUHAN KESEHATAN GIZI SEIMBANG SEBAGAI TINDAKAN PREVENTIF TERHADAP OBESITAS REMAJA DI DESA KAPEDI KECAMATAN BLUTO SUMENEP**

**Tawwicky Hidayat**

Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan Sumenep  
[tawwicky@idia.ac.id](mailto:tawwicky@idia.ac.id)

**Moh. Wardi**

Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan Sumenep  
[mohwardi@idia.ac.id](mailto:mohwardi@idia.ac.id)

**Encung**

Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan Sumenep  
[Encung34@gmail.com](mailto:Encung34@gmail.com)

### **Abstract:**

*Obesity (over nutrition) is a very dangerous problem that is increasing every year. This is due to the ignorance of adolescents to maintain a lifestyle with balanced nutrition, and also the factor of a lazy lifestyle (lazy to move) which has recently become increasingly entrenched among adolescents. Especially with the existence of "cellphone" technology that makes humans increasingly suffer from diseases. Obesity is alcohol content of fat due to high cholesterol due to the conflict of incoming energy and outgoing energy. The causes of obesity are partly due to unbalanced fatty foods and lack of exercise. One of the problems in Kapedi village is the problem of obesity, where some people in this village are obese, and in fact it is a problem experienced by many villagers. For this reason, with the momentum of the National Nutrition Health Day, they held Nutrition Health counseling for adolescents. Servants choose teenagers because teenagers are the successor generation who will later become adults, secondly, teenagers are an educated generation whose thoughts are still clean so they need to change their mindset in terms of awareness. Teenagers are also the beginning of adulthood, which is the initial stage of obesity. For this reason, the servant held nutrition counseling which was divided into two stages, namely the first stage was the provision of knowledge about nutritional health, and the second stage was counseling about the dangers of obesity.*

**Keywords:** Health Counseling, Balanced Nutrition, Adolescent Obesity.

### **Abstrak:**

Obesitas (gizi lebih) adalah masalah yang sangat bahaya yang semakin meningkat setiap tahun. Hal itu disebabkan ketidaktahuan remaja untuk menjaga gaya hidupnya dengan gizi yang seimbang, dan juga factor gaya hidup mager (malas gerak) yang akhir-akhir ini semakin membudaya di kalangan remaja. Apalagi dengan adanya teknologi "handphone" yang membuat manusia semakin menderita penyakit obesitas. Obesitas adalah penumpukan kadar lemak akibat kolesterol yang tinggi karena ketidakseimbangan energi yang masuk dan energi yang keluar. Penyebab obesitas antara lain karena factor makanan berlemak yang tidak seimbang dan kurangnya berolahraga. Salah satu permasalahan di desa Kapedi ini adalah masalah obesitas, yang mana banyak masyarakat di desa ini yang mengalami obesitas, dan sebenarnya itu

adalah masalah yang dialami oleh banyak penduduk desa. Untuk itu, dengan momentum hari Kesehatan gizi nasional pengabdian mengadakan penyuluhan Kesehatan gizi pada remaja. Adapun pengabdian memilih remaja karena remaja adalah generasi penerus yang kelak akan menjadi orang dewasa, kedua, remaja adalah generasi terdidik yang mana pemikirannya masih bersih sehingga perlu untuk merubah pola pikir remaja dalam hal kesadaran Remaja juga adalah awal masa dewasa, yang merupakan tahap awal terjadinya obesitas ini. Untuk itu pengabdian mengadakan penyuluhan gizi yang dibagi menjadi dua tahap, yaitu tahap pertama adalah pemberian pengetahuan tentang Kesehatan gizi, dan tahap kedua adalah penyuluhan tentang bahaya obesitas.

**Kata Kunci:** *Penyuluhan Kesehatan, Gizi Seimbang, Obesitas Remaja.*

## Pendahuluan

Remaja adalah salah satu fase perkembangan manusia setelah masa anak-anak dan sebelum dewasa awal. Yang ditandai dengan cepatnya perumbuhan fisik, emosional dan mental<sup>1</sup>. Remaja adalah masa kedewasaan awal yang mana masa yang mudah dipengaruhi oleh orang lain. Maka, perlu bagi remaja untuk diberikan pemahaman dalam hal Kesehatan agar bisa tumbuh menjadi remaja yang unggul dan menjadi *role model* bagi anak-anak yang lebih muda. Ciri-ciri masa remaja antara lain masa remaja adalah masa (periode) yang sangat penting, masa remaja adalah masa peralihan, masa remaja adalah masa perubahan baik secara fisik ataupun emosional, masa remaja adalah usia bermasalah dan masa mencari identitas<sup>2</sup>.

Masa remaja adalah masa peralihan secara fisik, maupun emosional. Secara fisik dan emosional remaja bisa berubah. Bisa berubah kepada yang lebih baik ataupun lebih buruk. Perubahan yang lebih baik bisa terjadi jika dilakukan Pendidikan dan bimbingan kepada mereka. Maka perlu kiranya untuk diberikan bimbingan dan penyuluhan baik dari segi intelektual, emosional ataupun spiritual. Gizi pada remaja adalah nilai yang sangat penting. Gizi pada remaja tidak boleh lebih dan tidak boleh kurang. Jika terjadi gizi lebih pada remaja maka akan terjadi obesitas, dan jika terjadi gizi kurang, remaja akan mengalami kekurangan gizi yang tidak kalah bahaya dengan obesitas.

Obesitas adalah salah satu masalah yang terjadi pada kalangan remaja. Obesitas terjadi akibat nutrisi yang masuk lebih dari energi yang keluar. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya gerak fisik (malas gerak) di kalangan remaja. Seringkali mereka tidak tahu waktu Ketika main hape ataupun social media, dan mereka jarang keluar rumah untuk sekedar lari pagi, dan lain-lain. Obesitas pada masa remaja seringkali berlanjut pada saat dewasa dan lansia<sup>3</sup>. Faktor-faktor penyebab obesitas antara lain porsi makanan berlebih dan kualitas makanan, kurang aktivitas fisik dan olahraga, kebiasaan makan fast food dan cemilan, factor hormone, factor psikologis dan factor kurang cukup tidur.<sup>4</sup>

Di antara banyak masalah Kesehatan, obesitas adalah salah satu yang paling bahaya tapi terabaikan. Karena pola pikir yang mengatakan kalau gemuk itu sehat, gemuk itu sejahtera, semakin gemuk semakin senang hidupnya. Padahal obesitas adalah isu global dan merupakan masalah Kesehatan yang harus ditangani. *Life style* para

<sup>1</sup> B N Moersintowarti, "Buku Ajar Tumbuh Kembang Anak Dan Remaja," Jakarta: Sagung Seto. Hal 138 (2002).

<sup>2</sup> Riryng Fatmawaty, "Memahami Psikologi Remaja," *Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 6, no. 2 (2017).

<sup>3</sup> Hasriany Arifin, "Penyuluhan Kesehatan Dengan Masalah Gizi Lebih Pada Remaja Di SMA I Sabbang," *Piramida: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 2 (2022): 46-49.

<sup>4</sup> Devi Wulandari, "Pemanfaatan Grup Diskusi Online Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja," *Jurnal Ilmiah WUNY* 1, no. 1 (2019).

remaja yang sering malas sarapan, konsumsi fast food dan perilaku hidup mager (malas gerak) membuat remaja sangat beresiko obesitas<sup>5</sup>. Adapun cara mencegah obesitas antara lain rajin beraktivitas dan olahraga, mengatur porsi makan, mengurangi masakan cepat saji (*fast food*), mengatur pola waktu tidur, dan menghindari stress berlebih<sup>6</sup>.

Maka dari itu, hendaknya dilakukan bimbingan dan penyuluhan bagi remaja baik secara individu ataupun kelompok dengan tujuan agar mereka terhindar dari penyakit obesitas. Agar remaja bisa mengetahui konsep gizi seimbang dan membiasakan berolahraga fisik dan menghindari makanan junk food. Diharapkan juga mereka bisa mengontrol diri untuk menghindari perilaku yang menyebabkan obesitas. Untuk itu pengabdian mengadakan penyuluhan gizi yang dibagi menjadi dua tahap, yaitu tahap pertama adalah pemberian pengetahuan tentang Kesehatan gizi, dan tahap kedua adalah penyuluhan tentang bahaya obesitas.

## Hasil dan Pembahasan

### Gambaran Singkat Kondisi dan Potensi Desa Kapedi Kecamatan Bluto Sumenep

Desa Kapedi merupakan sebuah desa yang terletak diperbatasan antara kecamatan Pragaan dengan kecamatan Bluto. Desa Kapedi merupakan salah satu daerah sentra perkebunan jagung dan nelayan di Kecamatan Bluto. Di desa Kapedi kebanyakan mata pencaharian masyarakat menjadi petani di daerah utara dan menjadi nelayan didaerah selatan. Hasil pangan 95% berasal dari jagung, dan lainnya cabai, buah-buahan dan lain-lain. Kemudian hasil laut yang banyak berupa ikan teri dan ikan-ikan lainnya. Desa Kapedi, Bluto juga termasuk desa yang berkembang di Kabupaten Sumenep. Mayoritas pendapatan masyarakat sehari-hari dengan bercocok tanam dan mendapat penghasilan dari laut.

Masyarakat Kapedi saat ini mulai berkembang dalam hal modernisasi dan ekonomi. Di daerah selatan khususnya masyarakatnya berpengasilan dari usaha-uhasa yang mereka jalankan, seperti toko-toko, perdagangan di pasar. Di daerah utara kebanyakan masyarakat umumnya bekerja sebagai petani jagung, buah-buahan, cabai dan lain-lain. Keadaan sosial disana sangat baik dilihat dari kegiatan-kegiatan yang dilakukan masyarakat kapedi seperti kumpulan setiap malam, kumpulan PKK, kumpulan aparat desa, dan lain-lain. Keadaan agama didesa kapedi masih sangat kental terutama di daerah selatan, dilihat dari acara keagamaan seperti tahlilan syukuran dll, mereka tidak harus diundang satu-persatu akan tetapi datang sendiri. Namun berbeda di daerah utara yang mengharuskan ada undangan untuk mengadiri acara semisal itu. Terlepas ada beberapa aliran yang berkembang di desa kapedi, mereka masih sangat kuat dalam hal keyakinan dalam bearagama. Kentalnya nilai agama di desa Kapedi di dukung oleh beberapa pesantren yang ada di desa Kapedi yaitu seperti Raudhatus Sa'adah, Raudhatul Ulum, Al-Hikmah, dll. Hal tersebut masih menunjukkan bahwa mekera berpegang teguh dalam agamanya. Pada Pendidikan di desa Kapedi ada beberpa sekolah dasar negeri dan sekolah swasta yang tersebar disetiap dusun. Disana ada 7 dusun yang memiliki 7000 jiwa masyarakat.

Pelaksanaan pengabdian diharapkan dapat menjadi motivasi bagi siswa/I untuk *aware* terhadap keseimbangan gizi dan bahaya obesitas. Diharapkan juga masyarakat bisa sadari dini untuk menghindari makanan junk food, untuk senantiasa sarapan pada

<sup>5</sup> Karina Kusoy, "Prevalensi Obesitas Pada Remaja Di Kabupaten Minahasa," *eBiomedik* 1, no. 2 (2013).

<sup>6</sup> Wulandari, "Pemanfaatan Grup Diskusi Online Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja."

pagi hari, menghindari minuman-minuman dan makanan yang tidak sehat, dan untuk beraktivitas fisik dan berolahraga baik di rumah atauoun di luar rumah dan tentunya dilarang mager (malas gerak) yang menyebabkan obesitas. Remaja sebagai generasi masa depan hendaknya melakukan yang terbaik untuk Kesehatan mereka dengan diet gizi seimbang dan menjauhkan diri dari bahaya obesitas demi generasi emas Indonesia 2045.

Hal yang diharapkan dari dari PKM ini adalah timbulnya kesadaran dari masyarakat dalam memenuhi gizi yang cukup dan kesadaran mereka akan bahaya obesitas dan gizi buruk. Ini dimulai dari masa remaja yang merupakan salah satu generasi penerus dari masyarakat kelak, yang mana remaja adalah merupakan masa dewasa awal, maka dari itu edukasi dan mendidik para remaja adalah suatu keniscayaan. Dan juga diharapkan dari PKM ini adalah masyarakat diberikan pengetahuan tentang menu makanan sehari-hari yang bagus, seimbang dan merupakan 4 sehat dan 5 sempurna. Mereka juga paham akan pentingnya aktivitas fisik sederhana dan olahraga untuk Kesehatan. dalam suatu kegiatan hendaknya dilakukan evaluasi. Evaluasi dalam PKM ini menggunakan evaluasi proses dan evaluasi hasil. Dalam evaluasi proses dalam PKM ini dtitandai lancarnya program PKM. Bisa dikatakan bahwa PKM berjalan dengan lancar, banyaknya peserta yang antusias baik dari siswa, guru dan peserta PKM adalah salah satu tanda kelancaran acara. Proses persiapan yang Panjang, terstruktur dan sistematis juga berpengaruh terhadap kelancaran acara.

### **Metode Penyuluhan Kesehatan Gizi Seimbang Terhadap Obesitas Remaja di Desa Kapedi Kecamatan luto Sumenep**

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah bimbingan dan penyuluhan tentang Kesehatan gizi seimbang dan bahaya obesitas. Dalam pelatihan disajikan kegiatan-kegiatan dalam bentuk penyajian materi oleh pihak berwenag tentang gizi seimbang dan bahaya obesitas. Langkah-langkah dalam pengabdian masyarakat ini antara lain, sebagai berikut:

- a. Persiapan Pelatihan; Ada beberapa langkah dalam tahap persiapan ini. Pertama, pengaturan dibuat untuk koordinasi dengan tim P2M Institut Pendidikan Islam (IDIA) Prenduan yang beranggotakan 10 orang dan pengawas lapangan (DPL). Koordinasi juga membahas konsep pelatihan Kesehatan gizi seimbang. Dan yang ditunjuk untuk menjadi instruktur dalam pelatihan ini adalah bapak Fajar. Pada tahap pelaksanaan akan dipersiapkan dengan membagi tugas kepada tim P2M dengan berbagi kepada Ketua, Wakil, Sekretaris dan Bendahara serta Departemen untuk memudahkan penyelenggaraan pelatihan ini. Dalam tahap ini juga adalah menyiapkan proposal dan permohonan izin kepada kepala sekolah untuk melakukan pelatihan, setelah itu baru menyiapkan instrument untuk pelatihan seperti dekor, desain panggung dan lain-lain. Lokasi pelatihan adalah Kapedi kecamatan Bluto kabupaten Sumenep yang ditentukan oleh Lembaga IDIA Al-Amien. Terkait rekrutmen peserta, kami juga menghubungi kepala desa dan kepala sekolah untuk meminta izin penyelenggaraan pelatihan. Langkah selanjutnya adalah membuat alat pelatihan. Tahapan ini mempersiapkan perangkat pelatihan meliputi absensi dan pendaftaran kehadiran, konsumsi peserta dan lokasi pelatihan yang telah disepakati di rumah sekretaris desa di Kamplong Dharma, serta tidak lupa menyiapkan dokumen-dokumennya.

- b. Pelaksanaan Pelatihan; Setelah mempersiapkan dengan matang tim kelompok P2M melakukan pelatihan di masyarakat desa Kapedi dengan sistematis sebagai berikut: a) Ceramah Bervariasi: Metode ceramah dilakukan bertujuan menjelaskan informasi dan teori yang penting dipahami oleh peserta pelatihan. Metode ini digunakan agar materi bisa tersampaikan secara efektif dan efisien kepada audiens. Setelah pemateri mempresentasikan materi, diadakan system tanya jawab (*question and answer*) Bersama audiens untuk pemahaman lebih mendalam. Materi yang dipresentasikan antara lain tentang gizi seimbang, bahaya obesitas, pola makan yang baik. Dan aktivitas fisik sederhana yang bisa dilakukan di rumah. b) Latihan: Dalam metode ini dipraktikkan aktivitas fisik sederhana yang bisa dilakukan di rumah dan contoh-contoh menu gizi seimbang yang mudah dibuat di rumah. Lalu setelah pelatihan selesai pengabdian menutup penelitian dengan ucapan terima kasih kepada peserta yang hadir karena sudah meluangkan waktu yang sangat berharga untuk kelompok P2M IDIA Al-Amien Prenduan. Di akhir kegiatan peserta dan Tim melakukan refleksi hasil pelatihan dan para peserta juga memberikan evaluasi akan pelatihan ini. Setelah semua kegiatan yang telah direncanakan terlaksana, ketua tim Pengabdian menutup program dan memberikan pesan kepada segenap peserta pelatihan untuk menerapkan apa yang telah didapatkan dalam pelatihan.

### **Faktor Pendukung dan Penghambat Dalam Penyuluhan Kesehatan Gizi Seimbang Terhadap Obesitas Remaja di Desa Kapedi Kecamatan luto Sumenep**

Adapun faktor pendukung dalam pengabdian ini sebagai berikut:

1. *Teamwork* Yang Baik

Salah satu pendukung lainnya penyuluhan ini adalah factor team work yang solid yang dikomandani oleh coordinator desa (kordes) P2M dan juga dosen pembimbing lapangan dan peserta P2M yang *active* dan *excited* dalam seluruh kegiatan dari awal sampai akhir. Pendampingan aparat desa dan kepala sekolah juga merupakan salah satu factor pendukungnya. Disamping itu juga kreativitas peserta P2M dalam menghandle acara ini.

2. Antusiasme Peserta Pelatihan.

Antusiasme siswa dan guru yang hadir dalam acara ini juga merupakan factor pendukung lancarnya program ini. Factor dukungan dari kepala sekolah dalam mengkondisikan peserta PKM memegang peranan penting. Bukti bahwa peserta pelatihan sangat antusias yaitu bisa dilihat dari evaluasi proses dan evaluasi hasil. Dari segi evaluasi proses mereka sangat semangat dalam melaksanakan kegiatan ini. Mereka selalu hadir dalam setiap sesi pelatihan ini. Dari segi evaluasi proses, mereka bisa menjawab pertanyaan evaluative yang diberikan oleh instruktur P2M.

3. Animo Baik Dari Masyarakat

Pada khususnya peserta pelatihan dan pada umumnya masyarakat sangat mendukung acara ini bahkan beberapa di antara mereka menginginkan untuk mengadakan acara ini Kembali dan mereka mengusulkan untuk mengadakan pelatihan senam Kesehatan di sekolah ini.

Sedangkan faktor penghambat dalam penyuluhan kesehatan gizi seimbang di desa kapedi kecamatan bluto sumenep sebagai berikut:

a. Faktor Keterlambatan Waktu

Waktu yang dihabiskan untuk pelatihan ini sangat terbatas, pelatihan hanya 1 hari. Meski pelatihan hanya berlangsung selama 1 hari, namun berkat semangat masyarakat untuk belajar, mereka bisa memahami tentang materi pelatihan yang dibuat.

b. Faktor Keterbatasan Biaya

Pelatihan ini juga terkendala oleh faktor cost containment. Keterbatasan biaya berbanding lurus dengan keterbatasan waktu pelatihan yang dilakukan, oleh karena itu keterbatasan biaya membuat pelatihan menjadi kurang maksimal, sehingga kedepannya jika berencana mengadakan acara serupa, pertimbangkan terlebih dahulu faktor biaya acara ini.

### Kesimpulan Dan Saran

Dari penyuluhan tentang keseimbangan gizi dan bahaya obesitas di atas dapat diambil beberapa kesimpulan, antara lain: bahwa metode penyuluhan kesehatan gizi seimbang terhadap obesitas remaja di desa kapedi kecamatan bluto sumenep dengan persiapan dan pelaksanaan penyuluhan. Sedangkan faktor pendukung dalam kegiatan pengabdian ini melalui *teamwork* yang baik, antusiasme peserta pelatihan dan animo baik dari masyarakat. Sedangkan faktor penghambat dalam pengabdian ini ialah keterbatasan waktu dan keterbatasan biaya pelatihan penyuluhan.

### Daftar Pustaka

- Arifin, Hasriany. "Penyuluhan Kesehatan Dengan Masalah Gizi Lebih Pada Remaja Di SMA I Sabbang." *Piramida: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 2 (2022): 46–49.
- Fatmawaty, Riryng. "Memahami Psikologi Remaja." *Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 6, no. 2 (2017).
- Kusoy, Karina. "Prevalensi Obesitas Pada Remaja Di Kabupaten Minahasa." *eBiomedik* 1, no. 2 (2013).
- Moersintowarti, B N. "Buku Ajar Tumbuh Kembang Anak Dan Remaja." *Jakarta: Sagung Seto. Hal* 138 (2002).
- Wulandari, Devi. "Pemanfaatan Grup Diskusi Online Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja." *Jurnal Ilmiah WUNY* 1, no. 1 (2019).