

KEMITRAAN DALAM PENCEGAHAN OBESITAS DI MASA PANDEMI COVID-19 DI DESA PINOGU PROVINSI GORONTALO

THE PARTNERSHIP IN PREVENTING OF OBESITY DURING COVID-19 PANDEMIC IN PINOGU VILLAGE, GORONTALO PROVINCE

Arifasno Napu¹, Indra Domili², Zulfiayu Sapiun³, Anna Y. Pomalingo⁴,
Novian Swasono Hadi⁵

^{1,2,4,5} Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Indonesia

³ Jurusan Farmasi, Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Indonesia

email: arifasno@poltekkesgorontalo.ac.id

Abstrak

Kegemukan dan obesitas cenderung meningkat dari masa ke masa. Ini dapat menjadi faktor risiko terjadinya berbagai penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes mellitus, ginjal, hipertensi, gout, dan penyakit lainnya. Penyebabnya banyak faktor diantaranya pengetahuan gizi, pola makan dan aktivitas fisik. Keadaan ini dapat dialami oleh siapa saja apalagi masih dimasa pandemi Covid-19. Oleh karena itu Program Studi Gizi Poltenik Kesehatan Kementerian Kesehatan Gorontalo melaksanakan pengabdian masyarakat di Desa Pinogu Kecamatan Pinogu Kabupaten Bone Bolango. Kebaruan kegiatan ini adalah melakukan kemitraan dalam pencegahan obesitas di masa pandemic Covid-19. Tujuan kegiatan yaitu meningkatkan pengetahuan para kader gizi tentang kegemukan dan obesitas, sehingga dapat mengimplementasikan pengetahuannya ke dalam hidup sehari-hari serta menyampaikan kepada masyarakat di wilayahnya. Metode yang digunakan pada kegiatan ini yaitu penyuluhan dalam bentuk presentasi dan diskusi tentang obesitas berbasis lokal, dengan materi: pengertian obesitas, penyebab obesitas, dampak obesitas, pencegahan dan penatalaksanaan obesitas berdasarkan potensi lokal. Hasil penyuluhan, peserta penyuluhan yang terdiri para kader gizi mendapatkan tambahan pengetahuan dan pemahaman tentang obesitas dan makanan yang seimbang berbasis lokal. Kesimpulan strategis untuk mencegah obesitas dimasa pandemi covid-19 dibutuhkan kemitraan dan dukungan kegiatan dalam bentuk penyuluhan dan diskusi yang berkesinambungan.

Kata kunci: *Desa Pinogu; Kemitraan; Obesitas; Penyuluhan*

Abstract

Overweight and obesity tend to increase over time. This can be a risk factor happening various chronic diseases such as: heart disease, diabetes mellitus, hypertension, gout and other diseases. The causes are many factors including nutrition knowledge, dietary habit, and physical activity. This situation can be experienced by anyone, especially during the covid-19 pandemic. Therefore, the Nutrition Study Program the Health Polytechnic of the Ministry Health of Gorontalo implement community dedication in Pinogu Village, Pinogu District, Bone Bolango Regency. The novelty of this activity is to carry out partnerships in the prevention of obesity during the Covid-19 pandemic. The purpose this activities to increase the knowledge of nutrition cadres about overweight and obesity, hence they can implement their knowledge in daily life and deliver to the community in their area. The method used is counseling in the form of presentations and discussions on local-based obesity, learning material: the meaning of obesity, causes obesity, impact of obesity, management and prevention obesity based on local potential. The result, counseling participants consist of nutrition cadres gained addition knowledge as regards obesity and a locally-based balanced diet.

Keywords: *Pinogu Village; Partnership; Obesity; Counseling*

© 2022 Universitas Negeri Gorontalo
Under the license CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular jumlah penderitanya dari tahun ke tahun terjadi peningkatan yang signifikan. Ini dapat terkait dengan keadaan geografis suatu daerah, juga perilaku masyarakat setempat diantaranya perilaku konsumsi makanan sehari-hari, keseimbangan aktivitas termasuk olahraga (1)(2). Akibatnya akan berkaitan dengan kelebihan berat badan atau obesitas, yang menjadi pencetus berbagai gangguan sistem metabolisme tubuh yang menyebabkan masalah kesehatan (3)(4).

Data menunjukkan bahwa prevalensi obesitas umur ≥ 15 tahun di Indonesia masih tinggi yakni 31% artinya dari sepuluh orang ada 3 sampai 4 orang yang obesitas (5). Sementara di Gorontalo lebih tinggi dari angka nasional tersebut yakni 36,64% dan menduduki peringkat ke 5 tertinggi di Indonesia (5).

Tingginya obesitas dapat memicu munculnya berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, diabetes mellitus, penyakit ginjal, hipertensi, gout, dan penyakit lainnya. Hal ini tentunya menjadi komorbid seseorang yang dapat memperberat ketika terjangkiti penyakit Covid-19. Berdasarkan uraian sebelumnya maka untuk pencegahan kegemukan dan obesitas di masa Covid-19 dibutuhkan kemitraan antara para akademisi dengan para kader gizi. Adapun tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini dalam bentuk penyuluhan dan diskusi yaitu:

1. Meningkatkan pengetahuan kader gizi tentang obesitas
2. Mengimplementasikan pengetahuan pada diri masing-masing
3. Untuk jangka panjang, semakin mahirnya peserta dalam menerapkan ilmu yang didapatkannya dari penyuluhan dan diskusi serta menyampaikannya kepada orang lain.



Gambar 1. Perjalanan menuju Pinogu, lewat hutan belantara. jalan kaki bisa lebih 20 jam. naik ojek sekitar 5 jam atau lebih dari Pusat Kab. Bone Bolango

METODE PELAKSANAAN

Penentuan status gizi orang dewasa berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) dengan alat ukur tinggi badan (*microtoise*) dan timbangan berat badan digital. Pengukuran tekanan darah digunakan Tensimeter digital. Pengukuran gula darah, kolesterol, dan asam urat digunakan *rapid test*.

Dalam mencapai tujuan pengabdian masyarakat, digunakan metode penyuluhan dan diskusi tentang obesitas dimasa pandemi Covid-19 serta

pengecanaan resikonya. Penyuluhan dan diskusi dilaksanakan di Kantor Kecamatan Pinogu Kabupaten Bone Bolango. Pesertanya adalah para kader gizi dan unsur aparat desa.

Pemberian penyuluhan dengan materi tentang pengertian obesitas, penyebab obesitas, dampak obesitas, pencegahan dan penatalaksanaan obesitas dari makanan lokal yang dikonsumsi. Saat diskusi narasumber mengarah pada makanan-makanan lokal yang dapat mencegah dan mendukung terjadinya obesitas. Penyuluhan dan

diskusi yang dilaksanakan memperoleh antusiasme para peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemeriksaan status gizi dan skrining status kesehatan meliputi tekanan darah, gula darah sesaat, kolesterol dan asam urat, merupakan upaya untuk mengetahui lebih awal status gizi orang dewasa. Ini dibuktikan dengan hasil pengukuran antropometri dan dihitung indeks massa tubuh (IMT) pada 160 orang dewasa (>18 tahun) di Pinogu dengan hasil sebagaimana tabel 1.

Tabel 1. Status Gizi 160 Orang Dewasa Di Pinogu

Status Gizi	Persen (%) Di atas Batas Normal
Obesitas	25,6
Gemuk	18,1
Normal	50,0
Kurus	6,3

Sumber: Hasil pemeriksaan tenaga kesehatan pada masyarakat Pinogu, 9 Desember 2021

Tabel 1 menunjukkan bahwa kelebihan berat badan di Pinogu yang meliputi gemuk dan obesitas sebanyak 43,7% artinya dari 10 orang ada 4 sampai 5 orang yang kelebihan berat badan. Keadaan ini ternyata lebih tinggi dari keadaan kelebihan berat badan di Provinsi Gorontalo yakni 39,22% dan ini lebih tinggi dari rata-rata nasional yang hanya 21,8% (5).

Selanjutnya pada saat pemeriksaan tekanan darah, gula darah sesaat, kolesterol dan asam urat maka hasilnya dapat menggambarkan adanya perubahan pola hidup baik pola makan

maupun aktivitas masyarakat Pinogu. Banyaknya atau jumlah makanan yang dikonsumsi, jenis dan waktu makan adalah pola makan yang merupakan perilaku paling penting dan dapat mempengaruhi keadaan gizi (6). Pola makan ini ada hubungannya dengan kejadian obesitas pada orang dewasa, (7). Demikian pula hubungan antara kejadian obesitas dan aktivitas fisik (8). Ini telah dibuktikan dengan tingginya angka kegemukan dan obesitas yang didukung oleh hasil pemeriksaan skrining. Lihat tabel 2.

Tabel 2. Jumlah Dilayani Sesuai Jenis Pelayanan

Jenis Skrining	Persen (%) Di atas Batas Normal
Tensi	51,8
Gula darah sesaat	3,6
Kholesterol	32,5
Asam Urat	39,7

Sumber: Hasil pemeriksaan tenaga kesehatan pada masyarakat Pinogu, 9 Desember 2021



Gambar 2. Penyuluhan dan diskusi dengan kader, aparat Desa dan Kecamatan Pinogu

3. 1. Tekanan Darah

Tekanan darah di atas normal (sistolik 140 mmHg dan ≥ 90 mmHg untuk diastolik) tidak lepas dari keadaan kelebihan gizi atau obesitas pada orang dewasa (5). Pada Tabel 2 menunjukkan ada 51,8% dengan tekanan darah di atas normal. Ini menunjukkan lebih tinggi dari prevalensi yang terjadi di Gorontalo yakni sebesar 10,11% (5). Tingginya prevalensi hipertensi sangat mendesak untuk melakukan lebih banyak sesi pendidikan kesehatan dan gizi bersama dengan pemeriksaan untuk diagnosis dini dan pengobatan hipertensi (7)(10).

3. 2. Gula Darah Sesaat

Batasan gula darah sesaat di atas normal adalah ≥ 200 mg/dL (5) Tabel 2 menunjukkan gula darah sesaat di atas normal terdapat 3,6%. Tentunya ini adalah tanda buat daerah bahwa harus dilakukan

pencegahan sedini mungkin terhadap keadaan ini. Dengan semakin meningkatkan kegemukan dan obesitas dapat menjadi pendukung peningkatan masalah diabetes mellitus. Data (5) memperlihatkan bahwa prevalensi diabetes mellitus di Gorontalo yakni ada 1,74%, sementara angka nasional yakni 2,0%. Penurunan berat badan sebesar 5% – 10% dari total berat badan dapat membantu mencegah perkembangan type 2 diabetes mellitus (T2D) (11).

3. 3. Kholesterol

Orang dengan obesitas merupakan kelebihan berat badan karena lemak dalam tubuhnya. Keadaan ini mendukung tingginya kholesterol seseorang yang tentunya akan berdampak negatif pada semua sistem metabolisme tubuhnya dan pada akhirnya bisa menderita penyakit. Orang yang obesitas lebih banyak

mengalami ketidaknormalan pemeriksaan biomedis (12). Semakin tinggi lemak tubuh maka akan semakin tinggi pula resiko timbulnya sindrom metabolik, (13). Menurut (14) seseorang dapat mencegah tingginya kolesterol dengan menjaga berat badan yang sehat dan mengkonsumsi makanan yang rendah lemak jenuh. Tentunya ini sangat terkait dengan konsumsi makanan tradisional yang dipandang tinggi lemak atau kolesterolnya.

3. 4. Asam Urat

Tingginya asam urat dalam tubuh manusia sangat berpengaruh pada keadaan sendi-sendi termasuk sampai pada keadaan nyeri. Tentunya dengan 39,7% hasil skrining asam urat di atas normal adalah menjadi warning untuk wilayah setempat (lihat tabel 2). Dan bila meninjau prevalensi penyakit sendi di Provinsi Gorontalo adalah 6,85%. Ini sudah harus intensif dilakukan upaya pencegahan terjadinya obesitas sebagai pendukung keberlanjutan masalah penyakit degeneratif atau penyakit tidak menular. Oleh karena itu menurut (15) yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara serum asam urat dan obesitas pada orang dewasa, sehingga penting dilakukan pemeriksaan rutin asam urat pada orang dewasa guna mencegah hiperurisemia dan komplikasi yang terkait.

3. 5. Peningkatan Pengetahuan

Masyarakat Berbasis Makanan
Tradisional

Selain obesitas faktor lain yang berpengaruh pada penyakit tidak menular adalah tekanan darah, kadar glukosa yang tinggi dan kadar kolesterol yang meningkat (16). Sementara meningkatnya asam urat dalam darah tidak lepas pula dari konsumsi makanan setiap harinya termasuk keseimbangan dengan aktivitas fisik. Menurut Yunaspi D, 2021 bahwa adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar asam urat.

Dampak obesitas memang cukup banyak, namun bagaimana dapat mencegahnya melalui kemitraan, yang tentunya tidak dapat dilakukan secara parsial. Kemitraan menjadi kekuatan besar bila dilaksanakan dengan baik dalam semua lini yakni antara pemerintah, swasta dan masyarakat itu sendiri. Seperti dalam pengabdian masyarakat yang dilaksanakan ini bahwa kemitraan dibangun oleh Poltekkes Kemenkes Gorontalo dengan Kader gizi Pinogu yang tentunya telah mendapat dukungan dari pemerintah desa dan kecamatan.

Kemitraan dalam mencegah obesitas ini dilaksanakan diantaranya pemberian informasi tentang makanan tradisional yakni makanan yang dibuat dengan menggunakan resep khas hasil ciptaan masyarakat Gorontalo dan sudah ada dari generasi sebelumnya (17). Resep khas hasil ciptaan masyarakat Gorontalo berdasarkan buku Menu Khas Daerah Gorontalo yang telah memuat nilai gizinya, (18).

Selanjutnya tentang konsumsi gula, garam dan lemak. Anjuran konsumsi gula perorang perhari adalah 10% dari total energi (200 kkal) atau setara dengan gula 4 sendok makan (50 gram/orang/hari), anjutan konsumsi garam adalah 2000 mg/orang/hari atau 5gram garam yang setara dengan 1 sendok teh garam, dan anjuran konsumsi lemak/orang/hari adalah 20-25% dari total energi atau sekitar 702 kkal atau setara dengan 5 sendok makan/orang/hari (67 gram/orang/hari), (19). Oleh karena itu kemitraan pemerintah, swasta dengan industri pangan merupakan langkah strategis dalam mendukung program menurunkan prevalensi penyakit tidak menular karena kelebihan gula, garam dan lemak (20).

Penggunaan gula, garam dan lemak tidak lepas dari pengolahan makanan berbasis makanan tradisional yang terekspos sebagai makanan yang tinggi lemaknya dibandingkan dengan makanan lainnya. Menurut (21) menyatakan bahwa makanan yang tinggi kandungan protein, lemak dan garam adalah *fast food* tetapi rendah kandungan serat makanan yang dapat menyebabkan penyakit degeneratif.

KESIMPULAN

Kegiatan kemitraan dalam rangka mencegah terjadinya obesitas di masa covid-19 dibutuhkan berbagai dukungan dari pihak pemerintah, swasta dan masyarakat itu sendiri. Penyuluhan dan diskusi yang berkesinambungan menjadi pilihan dalam meningkatkan pengetahuan para kader gizi tentang pencegahan

obesitas. Pelaksanaan diskusi disertakan dengan kajian tentang konsumsi makanan setiap hari yang berbasis makanan tradisional adalah upaya yang dibutuhkan. Untuk jangka panjangnya diharapkan akan semakin mahirnya peserta dalam menerapkan ilmu yang didapatkan dari penyuluhan dan diskusi serta menyampaikannya kepada orang lain apalagi adanya dukungan regulasi dalam bentuk Peraturan Daerah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Disampaikan terima kasih kepada Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo beserta jajarannya, yang telah bersama-sama dalam pelaksanaan pelayanan kesehatan masyarakat di Pinogu sebagai bentuk kebersamaan dalam pengabdian kepada masyarakat.

REFERENCES

1. S A, Z S. Faktor Perilaku Berisiko yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Dewasa di Provinsi Banten Tahun 2018. *J Kesehat.* 2021;14(2):160–8.
2. Amalia L, Irwan I, Hiola F. Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura J Heal Sci Res [Internet]*. 2020 Jul 19;2(2):71–6. Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/6134>
3. SR P, D I. Obesitas Sebagai Faktor Resiko Peningkatan Kadar Trigliserida. *J Major.* 2015;4(9):78–82.

4. Usman LH. Safety Culture Dalam Melakukan Pencegahan Penularan Covid-19 Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru. JPKM J Pengabdian Kesehatan Masyarakat [Internet]. 2021 Nov 11;2(2):165–71. Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jpkm/article/view/10226>
5. Riskerdas K. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKEDAS). J Phys A Math Theor. 2018;8(44):1–200.
6. Kementerian Kesehatan. Permenkes No 41 Tahun 2014. 2014. p. 634.
7. LG D. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Orang Dewasa: Studi Literatur. 2021;10(2).
8. Nadimin, Ayumar, Fajarwati. Obesity An Adults Poor Family In Sub District Lembang District Pinrang. Mkm. 2015;9–15.
9. Meshram I, Boiroju NK, Longvah T. Prevalence of overweight/obesity, hypertension and its associated factors among women from Northeast India. Indian Heart J. 2022;74(1):56–62.
10. Fitriani R. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community [Internet]. 2020 Mar 26;4(1):29–38. Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/ojhes/article/view/5041>
11. SM F. Obesity: Risk Factors, Complications, And Strategies For Sustainable Long-Term Weight Management. J Am Assoc Nurse Pr. 2017;29:13–14.
12. S S, S S. Obesity and Central Obesity in Indonesian Urban Communities. J Ilm Kesehat. 2020;2(3):118–27.
13. Wahyu, Indriyani, IN AP. Obesitas Dan Sindrom Metabolik Pada Pasien Medical Check Up, Siloam Hospitals Lippo-Karawaci. Nutr Diaita. 2011;3(2):98–111.
14. SM E. Relationship between Obesity and Hypercholesterolemia. 2019;2(1).
15. Ali N, Perveen R, Rahman S, Mahmood S, Rahman S, Islam S et al. Prevalence Of Hyperuricemia And The Relationship Between Serum Uric Acid And Obesity: A Study On Bangladeshi Adults. PLoS One. 2018;13(11).
16. E W, Nabilah NN. Faktor Risiko Perilaku Penyakit Tidak Menular. Majority. 2016;5(2):88–94.
17. Napu A. Perubahan Pengetahuan Makanan Tradisional Pada Tiga Generasi. 2012;
18. D NA. Menu Khas Daerah Gorontalo. 2018;
19. Kementerian Kesehatan RI.

- Permenkes Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji. 2013;
20. Kusnali A, Puspasari HW RR. Kemitraan Pemerintah-Swasta dalam Industri Pangan untuk Menurunkan Kandungan Gula, Garam dan Lemak dalam Pangan Olahan. *J Kedokt dan Kesehat.* 2019;15(2):102.
21. H R, A F. Zat`Gizi Makanan Siap Santap Mewah (Fast Food) di Jakarta dan Bogo. *Jur Gizi Masy dan Sumberd Kel Faperta IPB XVII.* 1994;1:29–37.