

## **PENYULUHAN GAYA HIDUP SEDENTER (DIABETES MELLITUS, OBESITAS, DAN POLA DIET)**

**Irmawan Farindra**

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, [irmawanfarindra@unusa.ac.id](mailto:irmawanfarindra@unusa.ac.id)

**Warda Elmaida R**

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, [wardaelmaida@unusa.ac.id](mailto:wardaelmaida@unusa.ac.id)

### **Abstrak**

Aktifitas kehidupan sedenter di dominasi oleh alat bantu yang serba modern hasil dari kemajuan iptek, berdampak pada pola hidup manusia berupa krisis gerak yang mengakibatkan gangguan fisik yang berkenaan dengan kesehatan. Masalah kurangnya aktivitas fisik berkaitan dengan berbagai penyakit misalnya obesitas. Perubahan pola hidup dan perilaku diperlukan untuk memodifikasi aktifitas fisik pada individu dengan obesitas. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan tentang sedenter pada Staff bagian Admin dan Laboran serta meningkatkan kesadaran untuk lebih menjaga gaya hidup agar selalu sehat. Sebanyak 10 orang staff pegawai administrasi dan laboratorium FK UNUSA dilakukan pengukuran Index Massa Tubuh (IMT), informasi gaya hidup responden, kemudian penyuluhan dan evaluasi. Hasil didapatkan IMT normal sebanyak 2 orang (22,22%); berlebih sebanyak 1 orang (11,11%); dengan risiko sebanyak 1 orang (11,11%); obesitas derajat 1 sebanyak 1 orang (11,11%), dan obesitas derajat II sebanyak 5 orang (55,55%). Gaya hidup responden juga didapatkan sering tidak sarapan, kurangnya aktivitas karena pekerjaan yang menuntut untuk selalu duduk di depan komputer, makan camilan saat sambil duduk mengerjakan tugas dan di sela-sela makan besar, serta makan siang yang tidak teratur dengan kalori yang tidak teratur pula. Kesimpulan yang didapatkan bahwa terdapat 50% lebih pegawai admin dan laboran yang mengalami obesitas, gaya hidup yang didominasi oleh kurangnya gerak.

**Kata Kunci: Penyuluhan, obesitas, IMT, pola hidup**

### **Abstract**

Life activities of sedenter in the domination by the modern tools the results of the progress of science and technology, impact on the pattern of human life in the form of a crisis of movement resulting in physical disorders related to health. The problem of lack of physical activity is related to various diseases such as obesity. Changes in lifestyle and behavior are needed to modify physical activity in individuals with obesity. Community service activity aims to increase knowledge about sedenter on Staff Admin and Laboran to increase awareness to better maintain lifestyle to always be healthy. As many as 10 staffs of administration and laboratory staff of FK UNUSA conducted measurement of Body Mass Index (IMT), lifestyle information of respondents, then counseling and evaluation. Normal IMT obtained as much as 2 people (22.22%); excess of 1 person (11.11%); with a risk of 1 person (11.11%); obesity degree 1 as much as 1 person (11.11%), and obesity degree II counted 5 people (55.55%). The lifestyle of respondents is also often found not breakfast, lack of activity because of work that demands to always sit in front of the computer, eating snacks while sitting on the task and on the sidelines of a large meal, as well as an irregular lunch with irregular calories too. The conclusion is that there are 50% more obese administrative and obese employees, a lifestyle dominated by lack of movement.

**Keywords: Counseling, obesity, BMI, lifestyle**

## PENDAHULUAN

Pada zaman yang serba modern dan praktis, masyarakat sekarang yang cenderung untuk sedenter atau tidak banyak melakukan kegiatan. Sekarang ini yang hampir semua aktifitas kehidupan di dominasi oleh alat bantu yang serba modern sebagai hasil dari kemajuan iptek, sehingga aktivitas jasmani hampir tidak di berdayakan dan dampaknya sangat mempengaruhi pola hidup manusia yang berakibat pada krisis gerak, dan akibatnya banyak berdampak terhadap gangguan fisik yang berkenaan dengan kesehatan dan kebugaran. Jika kesehatan individu maupun kesehatan lingkungan dapat di jaga dan pelihara maka, tidak akan ada penyakit akan mudah menyerang tubuh sehingga dapat mengganggu sistem gerak dan fungsi tubuh (Chiolero *et al.*, 2008).

Masalah kurangnya aktivitas fisik berkaitan dengan berbagai penyakit, misalnya obesitas. Patrick & Lear (2014) menemukan bahwa ketertarikan tinggi terhadap teknologi memiliki hubungan yang kuat antara pola makan, jumlah energi yang masuk dalam tubuh, dan indeks massa tubuh. Hal tersebut dilihat pada hubungan yang kuat antara kepemilikan teknologi dengan aktivitas fisik. Obesitas atau kegemukan adalah suatu kondisi dimana tubuh seseorang memiliki kadar lemak yang terlalu tinggi.

Kadar lemak yang terlalu tinggi dalam tubuh dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Salah satu resiko yang dihadapi oleh orang yang obesitas adalah penyakit diabetes mellitus (Hendra *et al.*, 2016).

Obesitas adalah suatu penyakit serius yang dapat mengakibatkan masalah emosional dan sosial. Seorang dikatakan overweight bila berat badannya 10% sampai dengan 20% berat badan normal, sedangkan seseorang disebut obesitas apabila kelebihan berat badan mencapai lebih 20% dari berat normal. Obesitas saat ini menjadi permasalahan dunia bahkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendeklarasikan sebagai *epidemic global* (Departemen Kesehatan RI, 2007).

Obesitas mempunyai hubungan bermakna dengan harapan hidup seseorang dalam arti yang negatif. Obesitas khususnya obesitas abdominal merupakan faktor risiko yang penting bagi onset *diabetes mellitus* tipe 2. Hasil riset kesehatan dasar tahun 2007 menunjukkan gangguan toleransi glukosa dan diabetes lebih tinggi terjadi pada orang yang mengalami obesitas dari pada yang tidak obesitas. Obesitas menyebabkan resistensi insulin yaitu insulin tubuh tidak dapat bekerja dengan baik sehingga menyebabkan gangguan toleransi glukosa dan *diabetes mellitus* tipe 2 (Siren *et al.*, 2012).

Penyebab utama diabetes di era globalisasi adalah perubahan gaya hidup dengan tingginya konsumsi makanan gaya barat. Menurut *American Heart Association* (2004), besarnya insiden, prevalensi, dan komplikasi diabetes mellitus menggambarkan betapa pentingnya pencegahan dini terhadap penyakit diabetes mellitus, adapun cara pencegahannya adalah mengatur pola makan, olahraga, kurangi merokok, dan menurunkan berat badan (Siren *et al.*, 2012).

Perubahan pola hidup dan perilaku diperlukan untuk mengatur atau memodifikasi pola makan dan aktifitas fisik pada individu dengan overweight dan obesitas. Dengan demikian diharapkan upaya ini dapat mengatasi hambatan-hambatan terhadap kepatuhan individu pada pola makan sehat dan olahraga. Strategi yang dapat dilakukan adalah pengawasan sendiri terhadap berat badan, asupan makanan, mengontrol keinginan untuk makan, mengubah perilaku makan dengan mengontrol porsi dan jenis makanan yang dikonsumsi; dan dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan (Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII, 2004).

## **GAMBARAN UMUM MASYARAKAT SASARAN**

Pemberian Penyuluhan tentang Gaya Hidup Sedenter (Diabetes Mellitus, Obesitas, dan Pola Diet) sangat penting untuk menambah pengetahuan tentang gaya hidup yang baik, perhitungan dan kebutuhan kalori per hari yang tepat pada tubuh, dan pola diet yang tepat.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Pemberian Penyuluhan tentang Gaya Hidup Sedenter (Diabetes Mellitus, Obesitas, dan Pola Diet) pada staff admin-laboran FK UNUSA dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan tentang gaya hidup Sedenter dan peningkatkan kesadaran untuk lebih menjaga gaya hidup agar selalu sehat. Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi beberapa bagian atau tahapan diantaranya adalah sebagai berikut:

### **1. Survei Kelompok Sasaran**

Pada tahap pertama untuk mendapatkan informasi tentang lokasi dan aspek lain di wilayah sasaran.

### **2. Persiapan Sarana dan Prasarana**

Tahap ini merupakan tahap yang mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan mendukung kegiatan ini. Persiapannya adalah mengenai tempat dan lokasi yang akan kami gunakan untuk kegiatan. Sarana yang lainnya akan

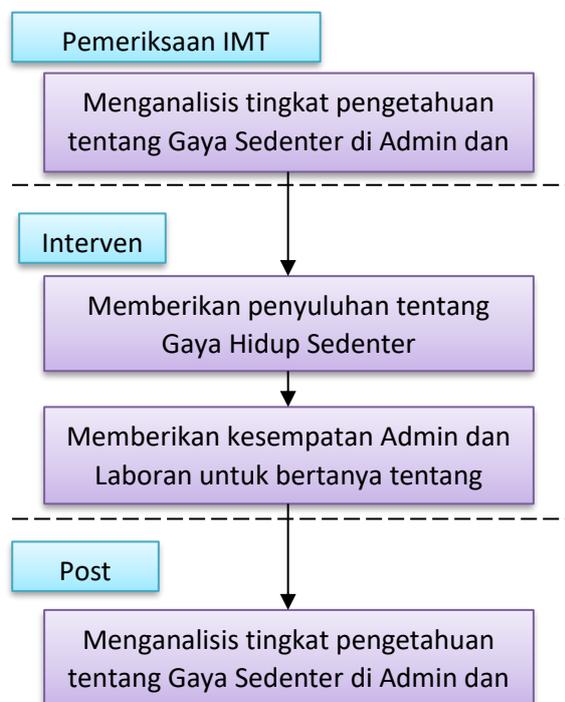
dipersiapkan secara bertahap dengan mempertimbangkan tingkat kebutuhan.

### 3. Pelaksanaan Kegiatan Aksi

Muatan program yang paling penting dalam program ini adalah memberikan penyuluhan.

### 4. Evaluasi

Pada tahap evaluasi, warga akan diberikan feedback tentang program yang telah dilaksanakan. Hal ini akan menjadi pertimbangan bagi kegiatan kami agar bermanfaat lagi untuk masyarakat.



**Gambar 1. Kerangka Operasional Pengabdian Masyarakat**

Sedangkan kerangka operasional dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan pelayanan kesehatan kepada seluruh sasaran selama 1 hari. Pelaksanaan

pengabdian masyarakat ini dilakukan seperti Gambar 1.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Umum Responden

Responden peserta penyuluhan terdiri dari 10 orang yang merupakan staff pegawai administrasi dan laboratorium FK UNUSA yang terdiri dari 5 orang laki-laki dan 5 orang perempuan. Rata-rata peserta penyuluhan berusia 25,5 tahun.

**Tabel 1. Distribusi Peserta Berdasarkan Usia**

No	Usia	Jumlah	Presentase
1.	25 – 30 th	7	70
2.	31 – 35 th	3	30
Total		10	100

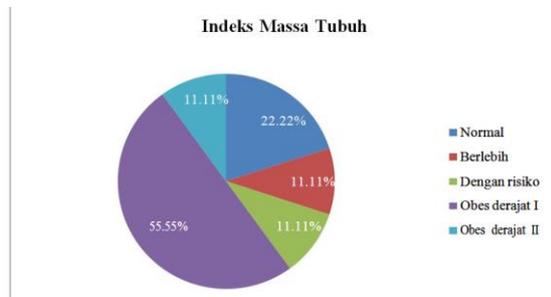
Berdasarkan Tabel 5.1 diatas, diperoleh informasi bahwa peserta penyuluhan adalah Penyuluhan Penanganan Gaya Hidup sedenter (Diabetes Mellitus, Obesitas, dan Pola Diet) adalah admin dan laboran Fakultas Kedokteran. Memiliki karakteristik mayoritas berusia 25 tahun hingga 30 tahun dengan jumlah 7 orang (70%), sedangkan tersedikit berusia 31-35 tahun dengan jumlah peserta 3 orang (30%).

### Gambaran Hasil Pengukuran Index Massa Tubuh

Responden peserta penyuluhan dilakukan pengukuran berat badan

menggunakan timbangan, tinggi badan menggunakan pengukur tinggi badan dan lingkaran perut menggunakan mid line.

Dari hasil pengukuran pada responden, distribusi responden berdasarkan indeks massa tubuh, responden dengan IMT yang normal terdapat 2 orang (22,22%), berlebih terdapat 1 orang (11,11%), dengan risiko terdapat 1 orang (11,11%), obesitas derajat I terdapat 1 orang (11,11%), dan obesitas derajat II terdapat 5 orang (55,55%). Selain itu, distribusi responden berdasarkan lingkaran perut terdapat 4 orang (44,45%) yang termasuk bukan obesitas abdominal, dan 5 orang (55,55%) termasuk obesitas abdominal.



**Gambar 2. Distribusi Responden Menurut Index Massa Tubuh**

#### *Gambaran Gaya Hidup Responden*

Pada peserta penyuluhan didapatkan 3 orang adalah perokok aktif dan 2 orang dalam keadaan hamil dengan masing-masing usia kehamilan adalah 35 minggu. Pola makan dari peserta penyuluhan adalah sering tidak sarapan, kurangnya aktivitas karena pekerjaan yang

menuntut untuk selalu duduk di depan komputer, makan camilan saat sambil duduk mengerjakan tugas dan di sela-sela makan besar, serta makan siang yang tidak teratur dengan kalori yang tidak teratur pula.

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil perhitungan IMT didapatkan responden yang mengalami obesitas sebanyak 66,6%. Gaya pola hidup yang dominan didapatkan berupa sering tidak sarapan, kurangnya aktifitas karena pekerjaan yang menuntut untuk selalu duduk di depan computer, makan camilan saat sambil duduk mengerjakan tugas dan di sela-sela makan besar dengan kalori yang tidak teratur.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Chiolero A, Faeh D, Paccaud F, Cornuz J. 2008. Consequences of smoking for body weight, body fat distribution, and insulin resistance. *Am J Clin Nutr.* 87:801-809.
- Departemen Kesehatan RI. 2007. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Depkes RI.
- Hendra C, Aaltje EM, Fona B. 2016. Faktor-Faktor Risiko Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung. *Jurnal e-Biomedik (eBm), Volume 4, Nomor 1*.
- Siren R, Eriksson, Johan G, Hannu V. 2012. Disease Waist Circumference A Good Indicator of Future Risk for Type 2 Diabetes and Cardiovascular. *BMC Public Health.* 12:631.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII. 2004. *Kebijakan Pangan dan Masalah Gizi Indonesia*. Jakarta: LIPI.