



Pola Hidup Sehat dengan Pendekatan Aktivitas Fisik dan Pengaturan Pola Makan pada Ibu-ibu PKK di Wilayah Desa Sokaraja Tengah

Arfin Deri Listiandi*, Pramesthi Widya Hapsari², Dewi Anggraeni³, Indra Jati Kusuma⁴, Didik Rilastiyo Budi⁵, Neva Widanita⁶

^{1,3,4,5,6}Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia

²jurusan ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia

Penulis pertama: arfinderilistiandi@unsoed.ac.id

Abstrak

Peningkatan prevalensi obesitas menjadi permasalahan gizi tambahan di Indonesia yang di sisi lain masih menghadapi kasus gizi kurang. Adanya peningkatan kejadian obesitas berbanding lurus dengan meningkatnya penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi dan penyakit jantung koroner. Sebesar 25% dari kejadian obesitas penyebabnya adalah perilaku konsumsi berisiko seperti konsumsi minuman kemasan, kebiasaan konsumsi cemilan tinggi gula, garam dan lemak serta kurangnya aktivitas fisik. Intervensi yang berfokus pada perubahan perilaku telah dilakukan melalui media pesan gizi seimbang. Namun sampai sekarang masih banyak masyarakat yang belum mengetahui tentang pesan gizi seimbang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan ditengah-tengah kondisi pandemi Covid 19, jadi kegiatan ini berfokus untuk edukasi masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat di masa pandemi melalui gizi seimbang dan aktivitas fisik.

Kata-kata kunci : Pola Hidup Sehat, Aktivitas Fisik, Pedoman Gizi Seimbang

Abstract

The increasing prevalence of obesity is a problem of additional nutrition in Indonesia which on the other hand is still facing cases of malnutrition. An increase in the incidence of obesity is directly proportional to the increase in non-communicable diseases such as diabetes mellitus, hypertension and coronary heart disease. As much as 25% of the incidence of obesity is the cause of risky consumption behavior such as consumption of packaged drinks, consumption habits of high sugar, salt and fat snacks and lack of physical activity. Interventions that focus on behavior change have been carried out through balanced nutrition messages. However, until now there are still many people who do not know about the message of balanced nutrition. This community service activity was carried out in the midst of the Covid 19 pandemic conditions, so this activity focuses on educating the public

about the importance of a healthy lifestyle during a pandemic through balanced nutrition and physical activity.

Key words : *Healthy Lifestyle, Physical Activity, Balanced Nutrition Guidelines*

1. LATAR BELAKANG

Pendahuluan Survey kesehatan dasar selama enam tahun terakhir melaporkan (RISKESDAS, 2007, 2013, 2018) terjadinya peningkatan angka kegemukan dan penyakit tidak menular di Indonesia, namun di sisi lain masih tingginya prevalensi angka kurang gizi di Indonesia masih belum terselesaikan. Tingginya angka obesitas tidak hanya terjadi pada golongan lanjut usia namun sudah mulai terlihat semenjak remaja. Survey kesehatan dasar Indonesia tahun 2018 menunjukkan peningkatan kejadian obesitas pada usia diatas 15 tahun sebanyak 72% dibandingkan dengan hasil survey tahun 2007 (2007: 18,8%; 2018: 31%). Adanya kejadian obesitas menjadi awal dari timbulnya penyakit tidak menular lainnya seperti kadar kolesterol tinggi, diabetes melitus, hipertensi hingga penyakit jantung koroner.

Dibandingkan laki-laki, wanita lebih berisiko mengalami obesitas dibandingkan Berdasarkan laporan WHO tahun 2016, sebanyak 11% laki-laki dan 15% wanita menderita obesitas. Wanita yang memiliki massa lemak tubuh yang lebih tinggi serta dibarengi dengan ketidakseimbangan asupan makan dan aktivitas fisik, membuat wanita lebih berisiko terkena obesitas dibandingkan dengan pria. Namun dari sekian banyaknya faktor penyebab obesitas, Global burden disease melaporkan sebanyak 25% disebabkan oleh perilaku seperti perilaku makan, merokok dan kurangnya aktivitas fisik.

Salah satu cara mengatasi obesitas adalah perubahan perilaku khususnya aktivitas fisik dan pola konsumsi. Pada tahun 2014, Kementerian Kesehatan telah mempublikasikan pedoman gizi seimbang terbaru dengan 10 pesan gizi seimbang. Adanya pesan gizi seimbang ini diharapkan dapat mengatasi kejadian obesitas yang berfokus pada pembiasaan perilaku konsumsi dan hidup yang sehat. Kemudian pada tahun 2015, Kementerian Kesehatan memprakarsai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dimana tiga pilar utamanya adalah melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah dan memeriksa kesehatan secara rutin. Pendidikan gizi dan sosialisasi yang kurang merata kemungkinan menjadi penyebab kurangnya pengaruh program PGS dan Gernas terhadap kejadian obesitas. Penelitian yang dilakukan pada anak remaja SMP Jakarta menunjukkan sedikit siswa yang mengetahui tentang PGS (Hapsari, 2018). Pentingnya pendidikan gizi yang memberdayakan masyarakat untuk berperilaku hidup sehat secara berkelanjutan sangat dibutuhkan. PKK

sebagai wadah pengembangan masyarakat menjadi wadah yang tepat dalam menjangkau masyarakat khususnya untuk usia dewasa.

PKK merupakan organisasi kemasyarakatan nirlaba yang salah satu kegiatannya adalah pemberdayaan masyarakat dalam bidang pangan dan kesehatan. Dalam bidang kesehatan, masyarakat dibantu dalam mengakses pelayanan kesehatan. Anggota PKK adalah ibu-ibu setempat yang memiliki dedikasi dalam memajukan masyarakat sekitar. Sosialisasi dan penyegaran informasi tentang pedoman gizi seimbang kepada kelompok PKK merupakan salah satu upaya yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang perilaku konsumsi dan hidup sehat. Namun contento menyebutkan bahwa, pendidikan gizi tidak hanya sekedar pemberian informasi kegiatan pembiasaan harus dilakukan secara berkelanjutan agar tujuan perubahan perilaku tercapai. Oleh karena itu selain penyuluhan dan sosialisasi, masyarakat akan dibekali praktik-praktik kesehatan yang diterapkan sehari-hari seperti latihan fisik ringan dan pengecekan berat badan dan tinggi badan.

Berdasarkan data profil kesehatan Banyumas tahun 2018, sebanyak 6.65% masyarakat banyumas mengalami obesitas. Walaupun prevalensi di tingkat kabupaten rendah namun terdapat beberapa kecamatan di Banyumas yang prevalensinya di atas 20% hingga mencapai 80% yang dikategorikan WHO sebagai masalah kesehatan masyarakat yang serius bahkan kritis dan membutuhkan penanganan segera. Terhitung ada 10 kecamatan yang dikategorikan memiliki masalah obesitas serius yaitu Jatilawang, Kebasen, Kemranjen, Tambak, Patikraja, Ajibarang, Purwokerto Timur, Purwokerto Utara, Sumbang dan Baturaden. Dalam survey pengeluaran konsumsi makanan, buah dan sayuran hanya menyumbang sekitar 7,24% lebih kecil dibandingkan pengeluaran makanan dan minuman jadi (22,12%). Angka tersebut dapat mengindikasikan rendahnya konsumsi sayuran dan tingginya konsumsi makanan dan minuman jadi yang kandungan gula, garam dan lemaknya tidak bisa terkontrol.

Jika melihat data diatas penting adanya upaya penanggulangan dan pencegahan agar angka obesitas tidak terus meningkat. Salah satu cara untuk menanggulangi peningkatan angka obesitas adalah melalui aktivitas fisik hal tersebut didasari hasil penelitian (Bell et al., 2015) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki peran lebih besar dalam meningkatkan kesehatan pada individu yang mengalami persoalan obesitas. Jadi penting untuk kita untuk mengetahui melakukan aktivitas fisik agar tubuh kita terjaga dari permasalahan obesitas.

2. OBJEKTIF

Tujuan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan sosialisasi tentang pola hidup sehat selama masa pandemi COVID 19
2. Memberikan tata cara bagaimana mengontrol kesehatan tubuh khususnya persen lemak dan otot secara mandiri menggunakan timbangan digital BIA
3. Meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PKK tentang pola hidup sehat melalui pendekatan aktivitas fisik dan pengaturan pola makan di Desa Sokaraja Tengah

Manfaat dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Memberdayakan ibu-ibu PKK untuk dapat mengatur pola makan sehari-hari dan melakukan aktivitas fisik walaupun di masa pandemi COVID 19
2. Memberdayakan ibu-ibu PKK untuk dapat memonitor kondisi kesehatan khususnya persen lemak dan otot.

3. METODE PELAKSANAAN

Program peningkatan IPTEKS dan pendampingan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang perilaku hidup sehat yang kemudian diharapkan dapat membentuk perilaku konsumsi dan hidup sehat. Yang tujuan akhirnya adalah menurunkan angka obesitas di kalangan masyarakat banyumas.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Metode Ceramah dan Diskusi

Metode ceramah digunakan untuk menerangkan dan menjelaskan pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang pola hidup sehat pada ibu-ibu PKK. Dalam kegiatan ini, ibu-ibu PKK akan diberikan penjelasan tentang kegiatan aktivitas fisik ringan (senam low intensity) serta pengaturan pola makan berdasarkan pedoman gizi seimbang tahun 2014. Setelah dilakukan ceramah, peserta diperkenankan bertanya maupun mengklarifikasi tentang informasi yang masih kurang jelas pada ceramah.

2. Metode Pelatihan

Metode pelatihan digunakan untuk mempraktekkan dan melatih aktivitas pilates sederhana kepada perwakilan ibu-ibu PKK. Dalam kegiatan ini, pelatihan pilates sederhana akan dicontohkan oleh instruktur pilates yang diikuti oleh peserta kegiatan.

Selain itu, para perwakilan PKK juga diberikan petunjuk langkah-langkah melakukan pengukuran persen lemak dan otot menggunakan timbangan digital BIA. Setelah itu, dua pasang perwakilan ibu PKK ditunjuk untuk mempraktekkan kembali cara-cara pengukuran persen lemak dan otot untuk menambah pemahaman. Selanjutnya dua pasang perwakilan ibu PKK bergantian membantu peserta yang hadir untuk mempraktekkan apa yang telah disampaikan sebelumnya.

4. HASIL DAN DISKUSI

Hasil Kegiatan

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan terhadap permasalahan mitra diperlukan solusi berupa program peningkatan pengetahuan dan keterampilan untuk para ibu-ibu PKK di wilayah Desa Sokaraja Tengah yaitu dengan memberikan sosialisasi tentang mempraktekkan perilaku hidup sehat dan pengaturan pola makan sesuai dengan panduan gizi seimbang. Pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan menggunakan metode sosialisasi yang didalamnya meliputi beberapa materi yang akan diberikan kepada mitra dalam hal ini ibu-ibu PKK di Desa Sokaraja tengah. Kegiatan sosialisasi dilakukan pada hari Minggu, 5 Juli 2020.



Gambar 5.1. Poster Kegiatan

Pada pelaksanaannya dikarenakan kondisi sedang dalam masa pandemi covid 19 maka tetap dilakukan dengan menggunakan protokol kesehatan dengan tersedianya tempat untuk cuci tangan, *thermogun*, tempat duduk yang berjarak serta penggunaan masker.

Materi yang disampaikan meliputi :

1. Panduan Gizi Seimbang di Masa Pandemi Covid 19 oleh Pramesthi W Hapsari, SKM, M.Gizi.
2. Aktivitas Fisik dan Kebugaran oleh Arfin Deri Listiandi, S.Pd., M.Pd.
3. Sedentary Behaviour oleh Indra Jati Kusuma, S.Pd., M.Or.
4. Aktivitas Bagi Anak oleh Dewi Anggraeni, S.Pd., M.Pd.

Adapun materi tambahan yang disampaikan oleh narasumber diluar anggota :

1. Manajemen Waktu Istirahat oleh Didik Rilastiyo Budi, S.Pd., M.Pd.
2. Gerakan Pilates Sederhana oleh Neva Widanita, S.Pd., M.Or.

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan di aula desa Sokaraja Tengah yang dihadiri oleh 48 peserta. Selanjutnya, kegiatan diawali dengan pembukaan oleh ketua PKK dan sambutan dari ketua Pengabdian Kepada Masyarakat, setelah itu dilanjutkan dengan melakukan senam pagi bersama dengan seluruh peserta sosialisasi dengan instruktur senam Ibu Neva Widanita, S.Pd., M.Or. sebelum dan setelah senam pagi peserta menghitung denyut nadi terlebih dahulu.



Gambar 2. Senam Pagi Bersama

Setelah melaksanakan senam pagi peserta beristirahat terlebih dahulu sambil mengisi kuisioner pretest dari tim PKM selama 20 menit, didalam pretest ini terdapat beberapa pertanyaan yang meliputi Sebelum memulai kegiatan, peserta mengisi lembar *pre-test* yang berisi tentang data sosiodemografi peserta, riwayat penyakit peserta dan keluarga, aktivitas fisik sehari-hari peserta dan pengetahuan peserta tentang kesehatan dan olahraga.



Gambar 3. Penyampaian Materi

Kegiatan dilanjutkan dengan penjelasan tentang praktik pilates sederhana dan praktik penggunaan timbangan BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) yang akan diberikan kepada PKK Desa Sokaraja Tengah. Kegiatan diakhiri dengan pengisian kuesioner *post-test* dan foto



Gambar 4. Praktik Pilates Bersama

Pembahasan

Jumlah peserta yang mengikuti pelatihan sebanyak 51 peserta, 24 peserta mengisi kuesioner *pre* dan *post-test* dan 19 peserta hanya mengisi *pre-test* dan 8 peserta terlambat datang sehingga tidak sempat mengisi *pre-test*. Kegiatan yang direncanakan berlangsung dari pukul 07.30 hingga pukul 11.00 mengalami keterlambatan hingga pukul 11.40 sehingga beberapa peserta pamit pulang dan tidak mengisi *post-test*.

Sebanyak 43 peserta yang mengikuti kegiatan pendampingan, 53.5% merupakan lulusan SMA dan 69.8% merupakan ibu rumah tangga. Sebagian besar peserta memiliki

keluarga yang menderita hipertensi dan kolesterol tinggi yang masing-masing sebanyak 23.3%. Karakteristik peserta pendampingan dijelaskan secara jelas pada tabel 4.1.

Tabel 1 Karakteristik Peserta Pendampingan (n=43)

Karakteristik Peserta	Nilai
Usia peserta, med (min,max)	42 (25,58)
Tingkat Pendidikan, (n,(%))	
SD	6 (14.0)
SMP	7 (16.3)
SMA	23 (53.5)
Diploma/setara	7 (16.3)
Pekerjaan (n,(%))	
Buruh pabrik	3 (7.0)
PNS	1 (2.3)
Wiraswasta	1 (2.3)
Pedagang	4 (9.3)
IRT	30 (69.8)
Tenaga honorer	4 (9.3)
Riwayat penyakit keluarga (n,(%)) n=43	
Diabetes	7 (16.3)
Hipertensi	10 (23.3)
Penyakit jantung	2 (4.7)
Stroke	7 (16.3)
Asma	1 (2.3)
Kanker	2 (4.7)
Kolesterol tinggi	10 (23.3)
Riwayat penyakit (n,(%)) n=43	
Diabetes	3 (7.0)
Hipertensi	10 (23.3)
Penyakit jantung	1 (2.3)
Stroke	2 (4.7)
Asma	1 (2.3)

Berdasarkan pengambilan data, hampir sebagian besar peserta melakukan olahraga sehari-harinya dan hanya 4 peserta yang tidak melakukan aktivitas fisik seminggu terakhir. Aktivitas olahraga dengan intensitas sedang dilakukan oleh 58.1 % peserta dengan durasi rata-rata melakukan olahraga 30 menit per hari dengan frekuensi 2 hari sekali. Penjelasan lebih detail terkait aktivitas dapat dilihat pada Tabel 2

Tabel 2 Karakteristik Peserta Pendampingan (n=43)

Aktifitas Fisik	Nilai Rata-rata/ %
Aktivitas Olahraga	
Kebiasaan olahraga (n,(%)) n=43	
Olahraga	39 (90.7)
Tidak Olahraga	4 (9.3)
Intensitas olahraga, n= 41	
Intensitas rendah (jalan/catur/memanah)	2 (32.6)
Intensitas sedang (jogging/bersepeda/bulu tangkis/berenang)	25 (58.1)
Intensitas tinggi (bola basket/sepak bola/tinju/dayung)	2 (4.7)
Frekuensi olahraga, med (min,max)	2 (0,7)
Durasi olahraga med (min,max)	30 (0,150)
Aktivitas Harian	
Durasi nonton TV med (min,max)	60 (0,150)
Durasi baca buku, med (min,max)	20 (0,240)
Durasi jalan kaki, med (min,max)	30 (0,600)
Durasi bersepeda, med (min,max)	30 (0,180)

Faktor Pendukung Kegiatan

Dalam kegiatan ini ada beberapa faktor pendukung yaitu, pihak mitra yang sangat mendukung terhadap kegiatan ini dengan memberikan izin kegiatan hingga membantu dengan mensosialisasikan kepada anggota untuk mengikuti kegiatan ini, lalu mudahnya akses tempat dan tersedianya sarana prasarana pendukung saat kegiatan pun menjadi faktor yang sangat mendukung kegiatan ini sehingga dapat terlaksana dengan baik dari awal hingga selesai.

Faktor Penghambat Kegiatan

Pandemi Covid sempat menjadi hambatan dalam pelaksanaan kegiatan ini, hampir saja kegiatan ini sulit terlaksana karena pada saat itu sedang dilarang melaksanakan kegiatan terlebih mengumpulkan banyak orang. Akan tetapi menjelang bulan Juli saat itu kondisi mulai kondusif sehingga pada akhirnya kegiatan bisa terlaksana dengan baik.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pendampingan di Kelurahan Sokaraja.

1. Kegiatan pendampingan pola hidup sehat di Kelurahan Sokaraja dapat berjalan walaupun tidak sesuai dengan rencana awal karena COVID 19. Sebanyak 48 orang mengikuti kegiatan sosialisasi.
2. Sebanyak dua pasang perwakilan ibu-ibu PKK memperagakan tata cara penggunaan timbangan BIA untuk mengukur persen lemak dan otot.
3. Enam materi tentang pola hidup sehat selama pandemi diberikan kepada peserta dengan focus materi pada olahraga, aktivitas fisik, dampak kegiatan sedentary dan pola makan dengan tujuan dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PKK tentang pola hidup sehat

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada beberapa pihak sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan lancar yaitu:

1. Rektor Universitas Jenderal Soedirman.
2. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Jenderal Soedirman atas perijinan penggunaan fasilitas dan dukungannya.
3. Pejabat/Kepada Desa Sokaraja Tengah Kecamatan Sokaraja atas kerjasamanya dan kesediaannya menjadi mitra.
4. Tim PKK Desa Sokaraja Tengah Kecamatan Sokaraja atas kerjasama, fasilitas, dan dukungannya.

7. REFERENSI

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Survey Diet Total. 2015. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan : Jakarta

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar. 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan : Jakarta

Badan Pusat Statistik. Banyumas Dalam Angka 2018. 2018. Badan Pusat Statistik: Banyumas

Bell, J. A., Hamer, M., Van Hees, V. T., Singh-Manoux, A., Kivimäki, M., & Sabia, S. (2015). Healthy obesity and objective physical activity. *American Journal of Clinical Nutrition*. <https://doi.org/10.3945/ajcn.115.110924>

- Center for Nutrition Policy and Promotion. (2011). A Brief History of USDA Food Guides. *Center for Nutrition Policy and Promotion*.
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c>
- Hapsari PW, Khusun, H, Februhartanty, J. 2018. Pesan Gizi Seimbang pada Buku Ajar: Sebuah Upaya Promosi Gizi dan Kesehatan. Seameo Recfon: Jakarta
- Hardinsyah & Supariasa IDN. 2017. Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi. Penerbit Buku Kedokteran EGC: Jakarta(Center for Nutrition Policy and Promotion, 2011)
- Hills, A. P., Andersen, L. B., & Byrne, N. M. (2011). Physical activity and obesity in children. *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090199>
- Huang, Terry T., Drewnowski, Adam, Kurnanyika, Shirki K., Glass, Thomas A. 2009. "A systems-oriented multilevel framework for addressing obesity in the 21st century". *Prev Chronic Dis* 2009;6(3):A82
- Juonala, M., Magnussen, C. G., Berenson, G. S., Venn, A., Burns, T. L., Sabin, M. A., ... Raitakari, O. T. (2012). Childhood adiposity, adult adiposity, and cardiovascular risk factors. *Obstetrical and Gynecological Survey*. <https://doi.org/10.1097/OGX.0b013e3182483780>
- Kral, T. V. E., Roe, L. S., & Rolls, B. J. (2004). Combined effects of energy density and portion size on energy intake in women. *American Journal of Clinical Nutrition*. <https://doi.org/10.1093/ajcn/79.6.962>
- Levesque, R. J. R. (2018). Obesity and Overweight. In *Encyclopedia of Adolescence*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-33228-4_447
- Malik VS, Schulze MB, Hu FB. Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review. *Am J Clin Nutr*. Aug 2006;84(2):274-288
- Pan, A., & Hu, F. B. (2011). Effects of carbohydrates on satiety: Differences between liquid and solid food. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*. <https://doi.org/10.1097/MCO.0b013e328346df36>
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., ... Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 320(19), 2020–2028.

<https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>

Soekirman. 2003. Gizi Seimbang untuk Kesehatan, Kebugaran dan Produktivitas. Jakarta.