

Implementasi “ABC Obes” dalam Mencegah Obesitas pada Lansia di Desa Tibubeneng Bali

Ni Made Dwi Ayu Martini^{1*}, Ketut Darmaja², Novliani Theresia Manetde³, Ni Putu Sukma Indah Sugiantari⁴

^{1,2,3,4}STIKES Bina Usada Bali

E-mail: dwiayumartini@gmail.com¹, ketut.darmaja@binausadabali.ac.id², novlianitheresia@gmail.com³, sukmasugiantari@gmail.com⁴

Abstract

Obesity in the elderly can occur due to reduced activity in old age. The consequences of obesity lead to complications related to cardiovascular, hormonal, and balance disorders. Lifestyle modification to promote health is necessary to prevent obesity in the elderly. The ABC Obes program is a community service initiative aimed at enhancing the ability of the elderly to prevent obesity in the elderly in Banjar Dawas, Tibubeneng Village, Badung Regency, Bali Province. The methods employed include lectures, Q&A sessions, and demonstrations of obesity prevention exercises. This ABC Obes program involved 30 elderly participants and pre- and post-questionnaires were used to measure the program's outcome. Following the completion of the ABC Obes activities, an increase in knowledge among the participants was observed. The elderly are encouraged to maintain a healthy lifestyle through diet and physical activity to prevent obesity.

Keywords: Elderly, Lifestyle, Obesity

Abstrak

Obesitas pada lansia dapat terjadi karena menurunnya aktivitas pada masa lanjut usia. Dampak obesitas menyebabkan komplikasi terhadap gangguan kardiovaskular, hormon, dan keseimbangan. Modifikasi gaya hidup menjadi sehat diperlukan untuk mencegah terjadinya obesitas pada lansia. Program ABC Obes merupakan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam mencegah obesitas pada lansia di Banjar Dawas, Desa Tibubeneng, Kabupaten Badung, Provinsi Bali. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi senam mencegah obesitas. Kegiatan ABC Obes ini diikuti oleh 30 orang lansia dengan menggunakan kuesioner pra dan pasca kegiatan untuk mengukur keberhasilan program. Setelah terlaksananya kegiatan ABC Obes diketahui terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta. Lansia diharapkan tetap menjaga pola hidup sehat melalui menjaga konsumsi makanan dan aktivitas fisik agar dapat mencegah terjadinya obesitas.

Kata kunci: Lanjut Usia, Obesitas, Pola Hidup

1. PENDAHULUAN (TNR 12 pt)

Fase terakhir dalam kehidupan manusia adalah masa lanjut usia, dimana secara perlahan manusia mengalami penurunan hingga kehilangan fungsi untuk memperbaiki diri. Lansia menurut Kemensos (1998) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun (enam puluh) tahun ke atas. Proses menua tentunya membawa dampak perubahan tersendiri bagi seluruh sistem termasuk sistem pencernaan dan metabolisme di dalam tubuh.

Sebagai makhluk hidup, gizi merupakan komponen kesehatan yang penting bagi lansia. Gizi pada lansia diperlukan sebagai zat pembakar, pembangun, dan pengatur metabolisme di dalam tubuh. Bahaya obesitas menghantui lansia oleh karena pengaruh proses menua. Obesitas merupakan keadaan kelebihan berat badan sebanyak 20% atau lebih dari berat badan ideal. Obesitas mempunyai berhubungan dengan kejadian hipertensi (Budianto, 2017). Perubahan status gizi pada lansia juga dapat dipengaruhi oleh perubahan lingkungan maupun kondisi kesehatan. Lansia berisiko mengalami kegemukan, terutama karena terjadi ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran makanan, dimana lebih besar jumlah energi yang diperoleh namun tingkat aktivitas rendah. Studi obesitas di Indonesia menemukan konsumsi lemak dan

minyak adalah penentu proporsi kelebihan berat badan dan obesitas di Indonesia (Dewi et al., 2020).

Penuaan disertai dengan perubahan komposisi tubuh. Massa bebas lemak yang sebagian besar terdiri dari otot rangka menurun sebesar 40% antara usia 20 dan 70 tahun. Setelah usia 70 tahun, massa *fat free* dan massa *fat* menurun secara bersamaan. Dengan bertambahnya usia, terjadi juga redistribusi massa lemak terutama pada komponen visceral namun timbunan juga terlihat pada otot rangka dan hati. Keseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi menentukan massa lemak tubuh. Pada lansia, asupan energi tampaknya tidak meningkat secara signifikan atau bahkan menurun seiring berjalannya waktu; oleh karena itu, penurunan pengeluaran energi memainkan peran penting dalam peningkatan massa lemak seiring bertambahnya usia. Setelah usia 20 tahun, laju metabolisme istirahat menurun sebesar 2-3% per dekade terutama karena hilangnya massa bebas lemak. Selain penurunan laju metabolisme istirahat, aktivitas fisik juga menurun dan terjadi peningkatan waktu duduk, yang menyumbang sekitar setengah dari hilangnya total pengeluaran energi seiring bertambahnya usia (McKee & Morley, 2021).

Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas meningkat pada tingkat yang mengkhawatirkan di banyak belahan dunia. Badung menempati peringkat pertama prevalensi obesitas dengan 48,84% penduduknya mengalami obesitas, hal ini diketahui dari hasil pemeriksaan yang dilakukan terhadap penduduk berusia lebih dari 15 tahun yang mengunjungi puskesmas dan jaringannya (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2018).

Faktor risiko terjadinya hipertensi pada lansia adalah aktivitas fisik kurang dan obesitas (Herdiani et al., 2021). Sebuah studi mengaitkan obesitas dengan kejadian disfungsi ereksi pada laki-laki lansia, menemukan adanya kemungkinan hubungan di antaranya, namun hubungan tersebut belum dapat dipastikan secara pasti (Indrawangsa et al., 2019). Dampak buruk obesitas lainnya adalah gangguan keseimbangan, yang dibuktikan oleh studi di Canggu dimana ditemukan lansia dengan obesitas memiliki keseimbangan yang lebih buruk dibandingkan dengan lansia yang tidak obesitas (Puriyanti et al., 2023).

Pola hidup sehat menjadi salah satu tata laksana maupun cara pencegahan penyakit obesitas, namun kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pola hidup sehat dan obesitas menjadi tantangan tenaga kesehatan khususnya perawat dalam mencegah kejadian obesitas pada lansia. World Health Organization merekomendasikan lansia untuk melakukan aktivitas fisik secara regular untuk pelaku gaya hidup sedentary. Aktivitas fisik pada lansia juga dianggap sebagai rekreasi (World Health Organization, 2020). Pelaku gaya hidup sedentari pada anak dan remaja diketahui memiliki risiko lebih tinggi terhadap penyakit kardiometabolik dibandingkan mereka yang rutin melakukan latihan fisik (Calcaterra & Zuccotti, 2022).

Terdapat dua warga di Banjar Dawas, Desa Tibubeneng, Kabupaten badung, Provinsi Bali yang memiliki IMT gemuk. Dari hasil wawancara diketahui lansia masih mengonsumsi makanan yang digoreng tanpa mengecek kadar lemak ataupun kadar kolesterol dalam darah. Hasil wawancara mengkonfirmasi belum pernah dilakukannya pendidikan kesehatan berkaitan dengan obesitas pada lansia dan cara pencegahannya. Rumusan masalah pada PkM ABC Obes adalah “Bagaimana implementasi ABC Obes dalam mencegah obesitas pada Lansia di Banjar Dawas, Desa Tibubeneng, Kabupaten Badung, Provinsi Bali.

Solusi yang ditawarkan adalah kegiatan PkM bertajuk ABC Obes yang merupakan kepanjangan dari Aksi Bersama Cegah Obesitas pada lansia di Banjar Dawas, Desa Tibubeneng, Kabupaten Badung, Provinsi Bali. Program ini berfokus pada tindakan preventif pada kelompok lansia dengan berbasis pelayanan kesehatan. Program ini terdiri dari 3 sesi mencakup edukasi kesehatan dengan metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi senam mencegah obesitas. Edukasi kepada masyarakat berkaitan dengan pencegahan obesitas melalui di masyarakat pernah dilakukan oleh Ikhsan et al. (2022) dengan hasil pengisian kuesioner menunjukkan 96,9% memiliki pemahaman yang baik, serta antusiasme yang tinggi pada saat

dilakukan sesi tanya jawab. Metode ceramah dan tanya jawab pada program pengabdian kepada masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan (*soft skill*) peserta (Martini et al., 2022b, 2022a).

Tujuan dari PkM ABC Obes yaitu meningkatkan kemampuan lansia dalam mencegah obesitas pada lansia di Banjar Dawas, Desa Tibubeneng, Kabupaten Badung, Provinsi Bali. Adapun tujuan lebih spesifik dari PkM ABC Obes ini adalah lansia mampu memahami pengertian dan faktor risiko obesitas pada lansia serta pola hidup sehat melalui pemilihan makanan sehat dan penerapan senam mencegah obesitas. Harapannya dengan dilaksanakan PkM ABC Obes ini memberikan manfaat kepada lansia untuk dapat mengimplementasikan pencegahan obesitas dengan menerapkan pola hidup sehat, di antaranya menjaga konsumsi makanan dan senam mencegah obesitas.

2. METODE

Metode memuat cara digunakan untuk mencapai tujuan yang telah dicanangkan dalam kegiatan pengabdian. Metode juga memuat cara evaluasi program dan 15 indikator target capaian. Pelaksanaan PkM ABC Obes berlangsung pada tanggal 25 Juni 2023 di halaman balai Banjar Dawas, Desa Tibubeneng, Kabupaten Badung, Provinsi Bali. Peserta adalah lansia wanita dan laki-laki yang tinggal di Banjar Dawas.

Metode yang digunakan pada PkM ABC Obes terdiri dari tiga metode, yaitu ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi. Sebelum dilakukan ceramah, tim abdimas menyebarkan kuesioner pra kegiatan yang berisikan 5 buah pertanyaan terkait, obesitas dan cara pencegahannya. Ceramah dilakukan dalam dua sesi yaitu pemaparan materi dengan menggunakan media *slide power point* dan media *flash card*. Tanya jawab dilakukan setelah ceramah dengan bantuan media *flash card*. Sesi terakhir yaitu demonstrasi senam mencegah obesitas yang diikuti oleh seluruh peserta. Setelah selesai demonstrasi, tim abdimas melakukan evaluasi melalui penyebaran kuesioner pasca kegiatan.



Gambar 1. Media *flash card* ABC Obes

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim abdimas mengajukan surat permohonan pelaksanaan PkM kepada Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan yang kemudian diserahkan kepada Kepala Lingkungan (Kelihan) Adat Banjar Dawas Desa Tibubeneng Kabupaten Badung Provinsi Bali. Setelah menyetujui waktu pelaksanaan, tim menyiapkan kelengkapan PkM. Adapun media yang disiapkan adalah *slide power point*, *flash card*, video senam mencegah obesitas, serta kuesioner pra dan pasca kegiatan. Setelah seluruh kelengkapan PkM siap, tim melakukan pendekatan

kepada Kelihan Banjar untuk menginformasikan kepada peserta terkait waktu pelaksanaan PkM. Pelaksanaan PkM ABC Obes pada tanggal 25 Juni 2023 di halaman balai Banjar Dawas, Desa Tibubeneng, Kabupaten Badung, Provinsi Bali. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 30 lansia.



Gambar 2. Registrasi dan Pengecekan Tekanan Darah

Saat tiba, peserta melakukan registrasi sekaligus pengecekan tekanan darah yang ditampilkan pada gambar 2. Para peserta berdatangan secara individu dengan menggunakan pakaian nyaman berolahraga. Tidak semua peserta datang tepat waktu, oleh karena itu sembari menunggu peserta lengkap berdatangan, tim abdimas meminta peserta untuk mengisi kuesioner pre kegiatan. Setelah seluruh peserta hadir dan siap memulai kegiatan, maka tim abdimas memulai program. Pembukaan PkM diawali dengan doa serta sambutan dari Kelihan Banjar Dawas.



Gambar 3. Sesi 1 ABC Obes

Sesi pertama seperti terlihat pada gambar 3, diawali dengan pemaparan materi menggunakan metode ceramah dengan bantuan media ajar berupa *slide power point* dan media ajar *flash card*. Adapun materi yang dipaparkan terdiri dari pengertian obesitas, faktor yang memengaruhi obesitas, pola hidup sehat, dan manfaat senam mencegah obesitas. Selama pemaparan materi, tim abdimas menggunakan *flash card* sebagai media ajar untuk memudahkan peserta mengingat poin-poin penekanan materi pemilihan makanan sehat yang penting untuk diingat oleh peserta.



Gambar 4. Sesi 2 ABC Obes

Sesi kedua adalah tanya jawab yang menuntut peserta untuk lebih aktif dalam bertanya dan mengemukakan pendapatnya. Terdapat beberapa peserta yang mengajukan pertanyaan terkait obesitas dan pola hidup sehat. Peserta bertanya dengan mengacungkan tangan terlebih dahulu, kemudian menyampaikan pertanyaan langsung secara verbal dengan dipandu oleh tim abdimas. Pada sesi kedua ini media *flash card* juga digunakan untuk membantu tim abdimas menyampaikan pertanyaan-pertanyaan singkat untuk mendapatkan *feedback* awal dari peserta. *Feedback* awal ini ditujukan untuk mengetahui apakah sesi kedua dapat diakhiri, atau perlu perpanjangan waktu untuk memberikan penekanan poin yang penting. Gambar 4 menunjukkan proses kegiatan pada sesi kedua.



Gambar 4. Sesi 3 ABC Obes

Sesi terakhir yaitu demonstrasi senam mencegah obesitas dipandu oleh tim abdimas dan diikuti oleh seluruh peserta. Para peserta tampak antusias dan semangat dalam melakukan gerakan-gerakan pada senam mencegah obesitas. Terdapat tim abdimas yang menjadi fasilitator dan juga observer. Fasilitator berada di antara para peserta dengan tujuan untuk tetap memantau fokus lansia dalam melakukan gerakan-gerakan senam mencegah obesitas. Observer bertugas untuk memantau kondisi umum lansia selama sesi demonstrasi berlangsung. Observer berada di depan menghadap para lansia dengan tujuan untuk memudahkan memantau kondisi lansia. Setelah selesai demonstrasi, tim abdimas melakukan evaluasi melalui penyebaran kuesioner pasca kegiatan.

Pengolahan data terhadap kuesioner pra dan pasca kegiatan PkM ABC Obes dilakukan setelah seluruh sesi berakhir. Hasil pengolahan data didapatkan nilai rata-rata skor pra kegiatan adalah sebesar 4,63, sedangkan nilai rata-rata skor pasca kegiatan mengalami peningkatan yaitu menjadi 4,80. Sebaran skor kuesioner pra dan pasca kegiatan seperti pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Pra dan Pasca Kegiatan

Skor	Kuesioner Pra		Kuesioner Pasca	
	Frekuensi (n)	Persen (%)	Frekuensi (n)	Persen (%)
1	0	0	0	0
2	0	0	0	0
3	7	23	0	0
4	2	7	2	7
5	21	30	28	93
Total	30	100	30	100

Tabel 1 menunjukkan PkM ABC Obes mampu meningkatkan pengetahuan lansia tentang obesitas dan pola hidup sehat. Lansia memiliki kewaspadaan terhadap adanya ancaman ataupun risiko terjadinya obesitas pada lansia. Meskipun beberapa peserta tidak hadir tepat waktu, namun peserta tetap antusias mengikuti program kegiatan PkM ABC Obes dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir.

4. KESIMPULAN DAN SARAN (TNR 12pt)

PkM ABC Obes mampu meningkatkan pengetahuan lansia di Banjar Dawas, Desa Tibubeneng, Kabupaten Badung, Provinsi Bali mengenai pengertian dan faktor risiko obesitas serta pola hidup sehat. Lansia mampu melakukan gerakan-gerakan dalam senam mencegah obesitas. Lansia dan pra lansia diharapkan tetap menerapkan pola hidup sehat salah satunya adalah melalui rutin melakukan senam mencegah obesitas.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Diperlukan) (TNR 12pt)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan PkM ABC Obes.

DAFTAR PUSTAKA (TNR 12pt)

- Budianto, A. (2017). Hubungan Perilaku Merokok Dan Minum Kopi Dengan Tekanan Darah Pada Laki Laki Dewasa Di Desa Kertosuko Kecamatan Kerucil Kabupaten Probolinggo. *Nursing News*, 2(perilaku merokok dan minum kopi), 71–79.
- Calcaterra, V., & Zuccotti, G. (2022). Physical Exercise as a Non-Pharmacological Intervention for Attenuating Obesity-Related Complications in Children and Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 10–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095046>
- Dewi, N. U., Tanziha, I., Solechah, S. A., & Bohari. (2020). Obesity Determinants and the Policy Implications for the Prevention and Management of Obesity in Indonesia. *Current Research in Nutrition and Food Science*, 8(3), 942–955. <https://doi.org/10.12944/CRNFSJ.8.3.22>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Bali 2017*.
- Herdiani, N., Ibad, M., Wikurendra, E. A., Ahsana, N. M., Nurfirda, A., Nahdlatul, U., & Surabaya, U. (2021). *Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Klampis Ngasem Kota Surabaya*. 8(2), 114–120.

- Ikhsan, A. Z., Fauzia, F. R., Rahmawati, R. U., Ivanda, N. E., Lutfipambudi, M. K., Ambarwati, I., Rohani, A., Wardani, W. S., Ulya, P. P., Iskandar, T. W. F., Vinosi, I. A., Setiyaningrum, Z., & Maliya, A. (2022). *Meningkatkan Pengetahuan Lansia Tentang PHBS Dan Gizi Seimbang Terhadap Risiko Obesitas*. 200–205.
- Indrawangsa, I. P. S., Wardana, I. N. G., & Karmaya, I. N. M. (2019). Prevalensi Obesitas dengan Disfungsi Ereksi pada Laki-laki Lanjut Usia di Kelurahan Padang Sambian Denpasar, Bali tahun 2018. *Bali Anatomy Journal*, 2(1).
- Kemensos. (1998). Kesejahteraan Lanjut Usia. In *Kementerian Sosial RI*.
- Martini, N. M. D. A., Sari, N. L. P. D. Y., & Darmaja, K. (2022a). Meningkatkan Kemampuan Kader Posyandu Lansia melalui Penerapan Latihan GELASE (GERAKAN BALANCE EXERCISE). *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(6), 1565–1571. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i6.10517>
- Martini, N. M. D. A., Sari, N. L. P. D. Y., & Darmaja, K. (2022b). Pelatihan Kelompok Pendukung JAGO PALU Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Lanjut Usia. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 6(2), 412–420.
- McKee, A. M., & Morley, J. E. (2021). *Obesity in the Elderly*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/books/NBK532533/>
- Puriyanti, N. M. R., Windyana, M., Dinata, I. M. K., & Saraswati, P. A. S. (2023). Obesitas Berhubungan dengan Keseimbangan Lansia di Desa Cangu. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11, 31–35.
- World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour for Children and Adolescents, Adults and Older Adults. In *World Health Organization* (Issue March, pp. 1–34).