

PKM STRATEGI PENCEGAHAN OBESITAS DAN SINDROMA METABOLIK PADA SISWA DI KOTA MANADO PROVINSI SULAWESI UTARA

Dr. dr. Aaltje E. Manampiring, Mkes.
dr. Joice Nancy Ansyengka, MKes
Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kepada siswa di Kota Manado sebagai salah satu implementasi kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi telah dilaksanakan di SMA Negeri 4 Manado. Kegiatan ini merupakan bentuk Pengabdian Masyarakat dari Universitas Sam Ratulangi dalam membantu upaya pemeliharaan kesehatan masyarakat Sulawesi Utara.

Dewasa ini Indonesia merupakan salah satu negara yang mempunyai permasalahan gizi. Masalah gizi di Indonesia cenderung mengalami peningkatan. Berdasarkan laporan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, perkembangan masalah gizi di Indonesia dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu masalah gizi yang sudah terkendali, masalah yang belum dapat terselesaikan, dan masalah gizi yang sudah meningkat dan mengancam kesehatan masyarakat. Menurut laporan gizi global atau Global Nutrition Report di tahun 2014, Indonesia termasuk ke dalam 17 negara yang memiliki 3 permasalahan gizi sekaligus, yaitu stunting (pendek), wasting (kurus), dan overweight atau gizi lebih. Gizi lebih yang secara umum dikenal dengan obesitas, termasuk dalam masalah gizi yang mengancam kesehatan masyarakat.



Obesitas merupakan suatu keadaan patologis dimana terjadi penimbunan lemak tubuh secara berlebihan. Penimbunan lemak tubuh disebabkan karena terjadi ketidakseimbangan antara masukan energi dan penggunaan energi oleh tubuh. Kelebihan energi yang dikonsumsi tanpa disertai penggunaan energi yang memadai akan menyebabkan peningkatan penyimpanan energi dalam sel lemak yang berakibat meningkatnya jumlah dan ukuran sel lemak. Keadaan ini dapat menyerang kelompok anak-anak, remaja, maupun dewasa. Prevalensi gizi lebih ini terus meningkat hampir

satu persen setiap tahun. Bila sejak kecil anak sudah terkena obesitas, maka mereka akan lebih rentan terkenasindroma metabolic yang akan berlanjut pada berbagai penyakit seperti diabetes, penyakit ginjal, stroke dan penyakit jantung.

Pada tahun 2018 hasil Riset Dasar Kesehatan di Indonesia ternyata Sulawesi Utara menempati urutan teratas untuk prevalensi obesitas pada usia dewasa yaitu 30,2% . Oleh karena itu penulis giat melakukan penelitian terkait dengan obesitas dan sindroma metabolik diberbagai kabupaten/kota yang ada di Sulawesi Utara.

SMA Negeri 4 Manado merupakan salah satu sekolah yang ada di kecamatan Paal II kota Manado. Para siswa yang menempuh pendidikan di sekolah tersebut berasal dari berbagai suku yang ada di Provinsi Sulawesi Utara maupun yang berasal dari luar Sulawesi Utara. Namun mayoritas siswa berasal dari suku Minahasa. Suku Minahasa memiliki adat istiadat/budaya yang spesifik terutama kebiasaan mengadakan acara-acara sosial keagamaan. Dalam setiap kegiatan selalu disediakan hidangan untuk dinikmati bersama yang membuat masyarakat Kota Manado selalu terpapar dengan makanan yang mengandung karbohidrat tinggi, protein tinggi dan lemak tinggi. Disamping itu juga berkaitan dengan pengaruh modernisasi yang berdampak pada perubahan gaya hidup termasuk pola makan masyarakat Kota Manado dimana semakin banyaknya rumah makan dan penjual makanan siap saji yang menyebabkan terjadinya obesitas pada masyarakat. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2019 dimana SMA Negeri 4 ini merupakan salah satu sekolah yang terpilih untuk pengambilan sampel. Hasil penelitian tersebut menunjukkan tingginya prevalensi obesitas dan sindroma metabolik.



Program ini merupakan kegiatan penyuluhan pada siswa SMA Negeri 4 Manado, agar mereka dapat mengetahui dan memahami tentang strategi pencegahan obesitas dan sindroma metabolik. Tahap awal dilakukan survey lokasi pengabdian sekaligus penetapan waktu dan lokasi pelaksanaan yang diputuskan secara bersama dengan

kepala Sekolah. Sebelum penyuluhan dilaksanakan dilakukan evaluasi sejauh mana pemahaman dan pengetahuan siswa tentang obesitas dan sindroma metabolik. Dari hasil evaluasi tahap pertama diperoleh data bahwa hanya 11% siswa yang memahami tentang obesitas dan sindroma metabolik. Tahap selanjutnya pelaksanaan penyuluhan dan pada akhir penyuluhan kembali dilakukan evaluasi tahap kedua untuk menilai sejauh mana para siswa dapat menerima dan mengerti pengetahuan tentang obesitas dan sindroma metabolik. Hasil evaluasi tersebut ternyata pemahaman siswa mengalami peningkatan menjadi 84%. Diharapkan dengan kegiatan ini para siswa sebagai generasi penerus bangsa dapat memahami dengan benar sehingga mereka dapat melakukan pencegahan secara dini agar terhindar dari dampak buruk obesitas dan sindroma metabolik.