

CEGAH OBESITAS DENGAN MAKAN SEHAT GERAK AKTIF (MASEGA) DI PGTK KRISTEN DHARMA MULYA

Retty Nirmala S.^{*}, Lina Mahayaty², Taufan Citra D.³, Nurul Imam⁴

^{1,2,3,4} STIKes William Booth. Jl.Cimanuk No.20 Surabaya

Email : rettynirmala@gmail.com

ABSTRAK

Obesitas pada anak merupakan masalah kesehatan yang terus meningkat di seluruh dunia, terutama di Indonesia. Kondisi ini terjadi akibat adanya akumulasi lemak tubuh yang abnormal, yang saat ini banyak dialami oleh anak-anak. Anak yang mengalami obesitas memiliki resiko lebih tinggi terkena berbagai penyakit, seperti penyakit diabetes melitus, hipertensi dan penyakit jantung. Faktor utama yang menjadi penyebab terjadinya obesitas pada anak diantaranya pola makan yang tidak sehat, konsumsi makanan tinggi gula dan lemak. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan ini adalah untuk memperkenalkan makanan sehat pada anak-anak melalui metode bermain, sehingga anak-anak dapat mengingat pemilihan makanan yang sehat. Metode edukasi yang dilakukan melalui program Cegah Obesitas dengan MASEGA yang diberikan kepada anak-anak dengan media kartu permainan dan video interaktif, yang melibatkan 32 anak balita. Hasil pengabdian masyarakat pada anak balita berjalan dengan baik dan seluruh peserta hadir sesuai dengan target pengabdian. Semua anak sangat antusias selama mengikuti kegiatan yang di tunjukkan dengan respon aktifnya dalam permainan edukasi yang dilakukan. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilanjutkan rutin dan di pertahankan sebagai metode edukasi kesehatan yang tepat bagi anak balita.

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan, Makan Sehat dan Gerak Aktif Balita, Obesitas anak

ABSTRACT

Childhood obesity is a health problem that continues to increase around the world, especially in Indonesia. This condition occurs due to the accumulation of abnormal body fat, which is currently experienced by many children. Children who are obese have a higher risk of developing various diseases, such as diabetes mellitus, hypertension and heart disease. The main factors that cause obesity in children include an unhealthy diet, consumption of foods high in sugar and fat. The purpose of this community service activity is to introduce healthy food to children through play methods, so that children can remember healthy food choices. The educational method carried out through the Prevent Obesity with MASEGA program was given to children with the media of game cards and interactive videos, involving 32 children under five. The results of community service to children under five went well and all participants attended in accordance with the service target. All children were very enthusiastic while participating in the activities shown by their active response in the educational games carried out. It is hoped that similar activities can be continued regularly and maintained as an appropriate health education method for children under five.

Keyword : Health Education, Healthy Eating and Active Movement of Toddlers, Childhood Obesity

PENDAHULUAN

Obesitas pada anak merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian khusus, mengingat kejadian obesitas pada anak terus mengalami peningkatan di setiap tahunnya. Masalah kesehatan ini tidak hanya menjadi masalah di Indonesia melainkan juga menjadi masalah kesehatan anak di dunia. Obesitas terjadi akibat akumulasi lemak tubuh yang abnormal dimana tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik tetapi juga aspek psikososial anak, seperti tingkat kepercayaan diri dan kemampuan anak dalam bersosialisasi. Anak yang mengalami obesitas memiliki resiko lebih tinggi terkena berbagai penyakit kronis, seperti diabetes melitus, jantung dan hipertensi. Penyebab utama anak mengalami obesitas diantaranya pola makan yang tidak sehat, makanan tinggi gula dan lemak, serta kurangnya aktivitas fisik. Tidak hanya itu, penyebab lain yaitu saat ini cenderung anak yang sering menggunakan gawai secara berlebihan, turut memperburuk kondisi ini, dan kurangnya pemahaman masyarakat khususnya orang tua tentang pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik bagi anak yang dapat menekan angka kejadian obesitas pada anak.

Data WHO (2019), terdapat 41 juta anak Balita yang mengalami obesitas, dengan hampir setengahnya tinggal di Asia. Di Indonesia sendiri, prevalensi obesitas pada balita mencapai 8% pada tahun 2018 (Badan Litbangkes, 2018). Kondisi ini menempatkan Indonesia dalam daftar negara berkembang dengan kejadian obesitas anak yang cukup tinggi. Angka kejadian ini menjadi tantangan serius bagi kesehatan masyarakat, ketidakseimbangan antara asupan energi dan aktifitas fisik adalah kunci yang dapat dilakukan untuk mencegah peningkatan angka obesitas di masa depan.

Obesitas pada anak bisa disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat sejak usia dini. Jenis makanan yang dikonsumsi anak seperti makanan cepat saji dan minuman manis yang tinggi kalori dapat menjadi penyebab utama terjadinya obesitas pada anak. Pola aktivitas anak yang saat ini lebih kearah gawai yang dapat mempengaruhi gerak aktif anak menjadi kurang, selain ini keterlibatan keluarga dalam memberikan pola asuh anak juga dapat mempengaruhi perkembangan kebiasaan hidup sehat anak. Anak usia 2 sampai 10 tahun masih berada pada tahap interaksi yang tinggi dengan melibatkan keluarga dalam pemenuhan kebutuhan dan pembentukan kebiasaan makan sehat dan peningkatan pola aktivitas fisik anak.

Program Cegah Obesitas dengan MASEGA (Makanan Sehat Gerak Aktif) dirancang untuk memberikan edukasi kepada anak-anak dengan metode bermain yang menggunakan kartu permainan video interaktif dan presentasi visual. Selain itu, peran orang tua juga sangat penting dalam mendukung kebiasaan hidup sehat anak-anak.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pengumpulan data awal pada anak balita. Tujuannya untuk mengetahui kondisi anak balita di lokasi pengabdian masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode interaktif yang melibatkan visual, permainan dan aktivitas fisik pada anak usia dini. Tahap persiapan dilakukan dengan cara koordinasi dengan pihak sekolah PGTK Kristen Dharma Mulya untuk pelaksanaan jadwal kegiatan dan peserta didik di TK A dan B, serta menyiapkan materi edukasi dan permainan yang akan dilaksanakan.

Kegiatan pelaksanaan diawali

dengan kegiatan pertama yang dilakukan yaitu dengan pemberian edukasi visual dan audio, yaitu dengan memberikan materi konsep obesitas, makanan sehat dan pentingnya aktivitas fisik, kedua kegiatan permainan kartu interaktif. Permainan ini melibatkan anak-anak yang diajak bermain kartu dengan cara memisahkan gambar makanan sehat dan tidak sehat. Pendamping atau fasilitator akan membantu menjelaskan pada anak jika anak-anak mengalami kesulitan. Ketiga adalah kegiatan simulasi dan aktivitas fisik dalam kegiatan ini anak-anak diajak untuk melakukan aktivitas fisik sederhana seperti melompat tali dan berjalan untuk memilih kartu makanan sehat yang dimasukkan ke dalam kotak tersedia. Kegiatan ini dilakukan dengan melibatkan anak-anak usia dini di TK A dan TK B Dharma Mulya Surabaya sebanyak 32 anak.

Tahap selanjutnya adalah evaluasi kegiatan yang dilakukan dengan cara mereview kemampuan peserta kegiatan berdasarkan permainan dan materi yang telah dilakukan. Penilaian yang dilakukan adalah dengan mengukur kemampuan anak-anak dalam mengulang kegiatan yang telah diberikan. Tindakan kooperatif yang dilakukan anak terlihat dari sikap semangat dan antusiasnya saat pemberian materi dan metode interaktif yang digunakan selama pelaksanaan sehingga anak mampu membedakan makanan sehat dan tidak sehat lewat metode permainan kartu yang dilakukan. Serta anak juga mampu beraktivitas fisik dengan baik dimana anak-anak memahami pentingnya kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik seperti bermain bersama dengan teman-temannya dibandingkan menggunakan gawai di rumah.

HASIL KEGIATAN

Hasil kegiatan pengabdian yang

telah diikuti oleh 32 anak PGTK Kristen Dharma Mulya. Pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan MASEGA adalah adanya sikap antusias pada anak-anak yang ditunjukkan dengan keaktifan anak dalam mengikuti setiap kegiatan dan kemampuan anak dalam mengulang kegiatan yang telah diberikan.

Evaluasi Hasil, Peserta kegiatan dapat mengerti serta memahami tentang pentingnya makanan sehat dan aktivitas fisik untuk mencegah obesitas pada anak.

KESIMPULAN

Obesitas pada anak merupakan masalah kesehatan yang perlu ditangani dengan benar sejak dini. Melalui kegiatan program MASEGA yang telah dilakukan di PGTK Kristen Dharma Mulya mampu meningkatkan kemampuan anak dalam memilih makanan sehat dan tidak sehat serta anak menjadi paham bahwa kegiatan aktivitas fisik sangat baik dilakukan untuk mencegah terjadinya obesitas.

Kendala yang masih perlu diatasi dan ditingkatkan antara lain perlunya dukungan dan keterlibatan keluarga, orang tua dan guru untuk terus mendukung dalam penyajian makanan sehat dan kegiatan bermain yang dapat meningkatkan aktivitas fisik pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

American Heart Association. (2021). Prevention of Childhood Obesity. Diakses dari <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/healthy-kids>.

Indra, S., & Hasan, H. (2019). Penyuluhan Gizi untuk Meningkatkan Pola Makan Sehat Anak Usia Dini di TK X Kota Y. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(1), 45-55.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Obesitas pada Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Simanjuntak, M., & Harahap, F. (2021). Peran Orang Tua dalam Mencegah Obesitas pada Anak. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 15(2), 123-130.

Suryani, E., & Handayani, R. (2020). Pencegahan Obesitas pada Anak Usia Dini di Puskesmas Kota X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 160-170.

World Health Organization. (2020). Obesity and Overweight Factsheet. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>.