

Jurnal Abdidas Volume 2 Nomor 6 Tahun 2021 Halaman 1263-1268

JURNAL ABDIDAS

http://abdidas.org/index.php/abdidas



Pendampingan Remaja di Kota Yogyakarta dalam Upaya Pencegahan Konsumsi Tinggi Sugar Sweetened Beverages, Obesitas, dan Penyakit Berisiko

Astri Praba Shinta¹, Nurul Jannah², Ryan Rohmansyah³

Gizi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta, Indonesia^{1,3} Farmasi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta, Indonesia² E-mail: astri@upy.ac.id¹, nurul@upy.ac.id², ryanrohmansyah@upy.ac.id³

Abstrak

Dari tahun ke tahun konsumsi *Sugar-Sweetened Beverages* atau minuman dengan tambahan gula (SSB) di Indonesia terus mengalami peningkatan. Hal ini dapat memicu peningkatan berat badan dan berisiko terjadinya obesitas. Remaja usia sekolah mulai mengalami peningkatan selera makan namun tidak diikuti dengan aktivitas fisik yang cukup sehingga dapat menimbulkan risiko terjadinya obesitas. Status gizi pada remaja akan menyebabkan perubahan status gizi di masa dewasa. Obesitas menjadi salah satu faktor pemicu penyakit-penyakit berisiko. Kegiatan pendampingan berupa pendidikan kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Pada proses pendidikan kesehatan, para siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi tentang risiko konsumsi tinggi SSB dan obesitas. Materi pendidikan kesehatan yang diberikan adalah mencakup bidang gizi dan farmasi. Pendampingan remaja dengan pendidikan kesehatan ini dapat menjadi salah satu upaya dalam pencegahan obesitas pada remaja. Selain itu, pendidikan kesehatan yang berisi tentang pemilihan makanan dan minuman yang sesuai dengan gizi seimbang, aktivitas fisik untuk remaja, serta risiko konsumsi tinggi SSB dan obesitas dapat meningkatkan pengetahuan, menurunkan tingkat konsumsi SSB, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang dalam upaya pencegahan terjadinya obesitas.

Kata kunci: remaja, *sugar-sweetened beverages*, obesitas, pendidikan kesehatan

Abstract

From year to year, the consumption of Sugar-Sweetened Beverages or drinks with added sugar (SSB) in Indonesia continues to increase. This can lead to weight gain and the risk of obesity. School-age adolescents begin to experience an increase in appetite but are not followed by sufficient physical activity so that it can pose a risk of obesity. Nutritional status in adolescents will cause changes in nutritional status in adulthood. Obesity is one of the factors that trigger risky diseases. Mentoring activities in the form of health education are carried out using lecture and discussion methods. In the health education process, students were allowed to discuss the risks of high consumption of SSB and obesity. The health education materials provided cover the fields of nutrition and pharmacy. The assistance of adolescents with health education can be one of the efforts in preventing obesity in adolescents. In addition, health education that contains the selection of food and beverages by balanced nutrition, physical activity for adolescents, as well as the risk of high consumption of SSB and obesity can increase knowledge, reduce the level of consumption of SSB, and increase awareness of the importance of balanced nutrition to prevent the occurrence of obesity.

Keywords: adolescents, sugar-sweetened beverages, obesity, health education

Copyright (c) 2021 Astri Praba Shinta, Nurul Jannah, Ryan Rohmansyah

⊠ Corresponding author :

Address: Universitas PGRI Yogyakarta ISSN 2721-9224 (Media Cetak) Email: astri@upy.ac.id ISSN 2721-9216 (Media Online)

DOI : https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i6.467

DOI: https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i6.467

PENDAHULUAN

Pada saat ini kejadian obesitas pada remaja terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Data dari World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa sebanyak 650 juta remaja dan dewasa mengalami obesitas (WHO, Obesitas pada remaja selain dialami oleh penduduk di dunia juga banyak terjadi di Indonesia. Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018, terdapat 1,6% remaja usia 16-18 tahun mengalami obesitas di Indonesia dan terdapat 8% remaja usia 13-15 tahun mengalami obesitas di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Selain itu, DIY merupakan salah satu provinsi yang memiliki proporsi tertinggi makanan berisiko. Hal ini ditunjukkan dari data Riskesdas tahun 2013 yaitu sebesar 69,2% masyarakat DIY mengonsumsi makanan berisiko selama lebih dari 10 tahun.

Obesitas disebabkan adanya ketidakseimbangan dari energi yang masuk dengan energi yang keluar. Perubahan pola makan dan aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatkan asupan energi yang mengandung tinggi lemak dan gula serta penurunan aktivitas fisik yang diikuti dengan perubahan dari lingkungan (WHO, 2020). Pada remaja usia sekolah mulai timbul adanya tanda pubertas yang antara lain perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada usia ini remaja juga mengalami peningkatan selera makan namun tidak diikuti dengan aktivitas fisik yang cukup sehingga dapat menimbulkan risiko terjadinya obesitas. Adanya perubahan pola makan, fisik, dan lingkungan tersebut dapat berdampak pada status gizi remaja. Status gizi remaja pada usia sekolah

dapat menyebabkan perubahan status gizi di masa dewasa (Hendra, 2016).

Konsumsi *Sugar-Sweetened Beverages* atau minuman dengan tambahan gula (SSB) di Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Beberapa jenis SSB tersebar di seluruh Indonesia dengan total konsumsi hingga 400 juta liter (Rosyada dan Ardiansya, 2018). Adanya tinggi konsumsi SSB dapat menimbulkan ketidakseimbangan konsumsi energi. Kandungan gula yang terdapat pada SSB dapat memicu peningkatan berat badan yang berisiko terjadinya obesitas (Chen, 2013).

Status gizi remaja pada usia sekolah dapat menyebabkan perubahan status gizi di masa dewasa (Hendra, 2016). Berdasarkan Riskesdas pada tahun 2018, terdapat 1,6% remaja usia 16-18 tahun mengalami obesitas di Indonesia dan terdapat 8% remaja usia 13-15 tahun mengalami obesitas di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Perubahan pola makan dan aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatkan asupan energi yang mengandung tinggi lemak dan gula serta penurunan aktivitas fisik yang diikuti dengan perubahan dari lingkungan (WHO, 2020). Pada remaja usia sekolah mulai mengalami peningkatan selera makan namun tidak diikuti dengan aktivitas fisik yang cukup sehingga dapat menimbulkan risiko terjadinya obesitas.

Obesitas menjadi salah satu faktor pemicu berbagai jenis penyakit berisiko. Kasus hipertensi dan diabetes melitus di DIY tergolong sangat tinggi. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 Kota Yogyakarta memiliki prevalensi penderita

DOI: https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i6.467

hipertensi sebesar 9.94% atau sebanyak 32.248 jiwa, sedangkan penderita diabetes melitus mencapai angka 4,79% atau 15.540 jiwa (Dinkes Kota Yogyakarta, 2020).

Berdasarkan permasalahan tersebut diperlukan adanya upaya pencegahan terjadinya obesitas dan penyakit berisiko dengan melakukan pendampingan memberikan pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan diskusi.

METODE

Pendidikan kesehatan ini dilaksanakan tanggal 19 April 2021 mulai dari jam 8.15-9.30 WIB dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi pada siswa SMA Negeri 3 Yogyakarta. Pada proses pendidikan kesehatan, para siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi tentang risiko konsumsi tinggi SSB dan obesitas. Materi pendidikan kesehatan yang diberikan adalah mencakup bidang gizi dan farmasi.

Penentuan target kegiatan PKM ini membutuhkan observasi awal untuk mengetahui situasi dan kondisi lokasi dalam melaksanakan pendidikan kesehatan. Di lingkungan SMA Negeri 3 Yogyakarta terdapat banyak kedai minuman yang menjual SSB dan makanan cepat saji. Hal ini menjadi sebuah tantangan dalam mewujudkan kesadaran dalam upaya pencegahan terjadinya obesitas. Selain itu, masih banyaknya siswa yang belum memiliki kesadaran pentingnya pemenuhan seimbang untuk kesehatannya gizi dan keluarganya. Hal ini yang mendasari untuk memilih SMA Negeri 3 Yogyakarta sebagai target kegiatan PKM. Setelah menentukan target kegiatan PKM, dilanjutkan melakukan pendekatan dengan Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Yogyakarta, Kecamatan Gondokusuman, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta untuk mendapatkan informasi dan ijin dalam pelaksanaan pendampingan melalui pendidikan kesehatan di SMA Negeri 3 Yogyakarta.

Pada hari pelaksanaan kegiatan PKM, tahapan pertama yaitu melakukan identifikasi masalah dengan melakukan *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal dilanjutkan dengan kegiatan pendidikan kesehatan yang menjelaskan tentang pemilihan makanan dan minuman yang sesuai dengan gizi seimbang, aktivitas fisik untuk remaja, serta risiko konsumsi tinggi SSB dan obesitas. Setelah kegiatan pendidikan kesehatan, siswa peserta kegiatan pelatihan diberikan posttest untuk mengetahui pengaruh terhadap pengetahuan siswa SMA Negeri 3 Yogyakarta serta keefektifan materi dan media pendidikan kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahapan persiapan kegiatan PKM, melakukan penyusunan materi pendidikan kesehatan yang mencakup bidang gizi dan farmasi yang berisi tentang pemilihan makanan dan minuman yang sesuai dengan gizi seimbang, aktivitas fisik untuk remaja, serta risiko konsumsi tinggi SSB dan obesitas. Pada saat persiapan terdapat adanya kendala dalam penyusunan jadwal pelaksanaan kegiatan **PKM** perlu yang menyesuaikan dengan libur sekolah, namun kendala tersebut dapat diatasi dengan baik melalui

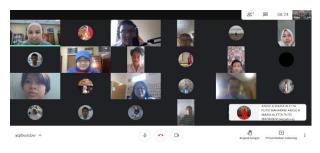
DOI: https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i6.467

koordinasi dengan guru biologi SMA Negeri 3 Yogyakarta.

Pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang dalam upaya pencegahan terjadinya obesitas ini dilaksanakan pada mata pelajaran biologi secara daring melalui media *Google Classroom* dan *Google Meet*. Kegiatan pendidikan kesehatan ini diikuti oleh 23 siswa, satu orang guru biologi, dan tiga orang pemateri. Kegiatan PKM dimulai dengan pembukaan oleh guru biologi SMA Negeri 3 Yogyakarta. Pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan diawali dengan melakukan *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal para siswa peserta kegiatan PKM, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi pendidikan kesehatan yang mencakup bidang gizi dan farmasi.



Gambar 1. Pembukaan oleh Guru Biologi SMA Negeri 3 Yogyakarta

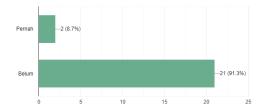


Gambar 2. Penyampaian Materi

Setelah penyampaian materi pendidikan kesehatan, peserta diberi waktu untuk melakukan diskusi tentang pentingnya gizi seimbang dalam upaya pencegahan terjadinya obesitas. Para siswa peserta tampak antusias dalam mengikuti kegiatan PKM ini, terlihat pada sesi kuis *this or that*. Siswa SMA Negeri 3 Yogyakata menunjukkan dapat memilih makanan dan minuman yang sesuai dengan gizi seimbang.

Pada kegiatan PKM ini, disediakan kuesioner dengan menggunakan media *Google Forms* untuk mengetahui respon peserta serta evaluasi terhadap kegiatan pendidikan kesehatan. Berikut ini adalah pertanyaan dan rekapitulasi jawaban dari peserta.

Pernah mengikuti penyuluhan tentang "Konsumsi Tinggi Sugar-Sweetened Beverages Kejadian Obesitas, dan Penyakit Berisiko" sebelumnya? ²³ responses



Gambar 3. Kondisi Awal Peserta

Menurut hasil survei melalui lembar kuesioner, terdapat 91,3% siswa peserta menyatakan bahwa belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang konsumsi tinggi SSB, kejadian obesitas, penyakit berisiko. Hal membuktikan bahwa adanya peluang dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja dengan memberikan pendampingan yang khusus berupa pendidikan kesehatan tentang risiko konsumsi tinggi SSB dan obesitas.

DOI: https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i6.467



Gambar 4. Perubahan Tingkat Pengetahuan
Peserta

Selain itu, berdasarkan hasil perubahan tingkat pengetahuan yang diperoleh dari skor pengetahuan posttest dikurangi dengan skor pengetahuan pretest menunjukkan bahwa 48% mengalami peningkatan tingkat peserta pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang konsumsi tinggi SSB, kejadian obesitas, dan penyakit berisiko. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan PKM berupa kesehatan dapat meningkatkan pendidikan pengetahuan siswa SMA Negeri 3 Yogyakarta dalam bidang kesehatan.



Gambar 5. Tingkat Motivasi Peserta

Kuesioner *posttest* diberikan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang pemilihan makanan dan minuman yang sesuai dengan gizi seimbang, aktivitas fisik untuk remaja, serta risiko konsumsi tinggi SSB dan obesitas. Selain untuk

mengetahui skor pengetahuan akhir siswa peserta, pada kuesioner ini juga diberikan pertanyaan untuk melihat tingkat motivasi peserta kegiatan PKM. Berdasarkan jawaban peserta, sebanyak 93,3% peserta terdorong meningkatkan kualitas kesehatannya untuk menerapkan pola hidup yang lebih sehat sesuai dengan pedoman gizi seimbang.



Gambar 6. Tingkat Pemahaman Peserta

Pada hasil kuesioner *posttest* terdapat pernyataan yang ditulis peserta untuk mengetahui tingkat pemahaman dan keefektifan materi pendidikan kesehatan. Beberapa peserta menunjukkan dengan sikap untuk memulai menurunkan tingkat konsumsi SSB dan munculnya kesadaran akan risiko terjadinya obesitas dan dampak buruk lainnya bagi kesehatan. Selain itu, peserta juga timbul kesadaran akan pentingnya gizi seimbang khususnya peningkatan aktivitas fisik dalam upaya pencegahan terjadinya obesitas. Pernyataan-pernyataan dari peserta menunjukkan tingkat pemahaman yang baik yang dapat berdampak pada peningkatan kualitas kesehatan siswa SMA Negeri 3 Yogyakarta khusunya dalam pemilihan makanan dan minuman yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

DOI: https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i6.467

SIMPULAN

Kegiatan PKM pendampingan remaja di kota Yogyakarta dalam upaya pencegahan konsumsi tinggi SSB, kejadian obesitas, dan penyakit berisiko pada siswa SMA Negeri 3 Yogyakata dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan ini dapat menjadi salah satu upaya dalam pencegahan obesitas pada remaja. Selain itu, pendidikan kesehatan yang berisi tentang pemilihan makanan dan minuman yang sesuai dengan gizi seimbang, aktivitas fisik untuk remaja, serta risiko konsumsi tinggi SSB dan obesitas dapat meningkatkan pengetahuan, menurunkan tingkat konsumsi SSB, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang dalam upaya pencegahan terjadinya obesitas.

Dukungan dari seluruh pihak di SMA Negeri 3 Yogyakarta dapat menjadikan sekolah sebagai lingkungan yang sehat dan para siswa dapat menjadi penggerak keluarga dan lingkungan sekitarnya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas PGRI Yogyakarta yang telah sepenuhnya membiayai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas PGRI Yogyakarta yang telah memfasilitasi dan mendukung kegiatan ini, serta seluruh pihak SMA Negeri 3 Yogyakarta yang telah mendukung kegiatan pendampingan ini sehingga berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, L. 2013. Beverages And Health In Encyclopedia Of Human Nutrition 3rd Ed. Elsevier.
- Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta.
 Penelitian Kesehatan. 2015. Gambaran Konsumsi Pangan, Permasalahan Gizi Dan Penyakit Tidak Menular Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, 2015. Available From URL: Http://Www.Dinkes.Jogjaprov.Go.Id/Dinkes/Litkes.
- Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta. 2020. *Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2019*. Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta. 2020. Profil Kesehatan Kota Yogyakarta Tahun 2020 (Data Tahun 2019). Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta.
- Hendra, C., Manampiring, A. E. And Budiarso, F. 2016. *Faktor-Faktor Risiko Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung*, Jurnal E-Biomedik, 4(1), Pp. 2–6. Doi: 10.35790/Ebm.4.1.2016.11040.
- Rosyada, H. And Ardiansyah, B. G. 2018. Analisis Fisibilitas Pengenaan Cukai Atas Minuman Berpemanis (Sugar-Sweetened Beverages), Kajian Ekonomi & Keuangan, 1(3), Pp. 229-241.
- World Health Organization. 2020. *Obesity And Overweight*. Available From URL: Www.Who.Int.
- World Health Organization. 2020. *Obesity*. Available From URL: Www.Who.Int.