

## **PELATIHAN PENYUSUNAN MENU UNTUK PENURUNAN BERAT BADAN BAGI IBU RUMAH TANGGA DI KELURAHAN PASIR GUNUNG SELATAN KECAMATAN CIMANGGIS KOTA DEPOK JAWA BARAT**

Mansur Jauhari, Bambang Sutiyono, Ricky Susiono

Universitas Negeri Jakarta

[mansur.jauhari@unj.ac.id](mailto:mansur.jauhari@unj.ac.id)

### **Abstract**

*According to Riskesdas 2018 data, it shows that Indonesian people aged > 18 years who are obese are 21.8%. In order for obesity to be tackled, efforts must be made, namely by regulating food (diet) and doing physical activity. This community service aims to train the people of Pasir Gunung Selatan Village, Cimanggis District, Depok City, West Java in preparing menus to lose weight. The incidence of obesity in Indonesia is increasing. PKM activities should be held directly in the village of Pasir Gunung Selatan, Depok, West Java, but in accordance with current conditions, namely the Covid 19 pandemic and is implementing a large-scale social management period (PSBB) to avoid crowds, community service activities are held online through media zoom was conducted in October 2020. This activity was held using the seminar method and carried out discussions and questions and answers from the participants. This activity is an effort to invite the general public, especially housewives to be smart and careful in preparing a balanced nutrition menu for themselves and for their families, as well as by balancing sufficient physical activity to obtain and maintain an ideal body. Even though this activity was carried out boldly, the enthusiasm of the participants was very high for this activity, it was not proven that only housewives registered and attended this activity, but also students, participants from the Indonesian Military / Police, teachers, lecturers, participants also came from various regions. in Indonesia. Besides that, the enthusiasm of the participants can also be seen from the number of participants who asked questions after delivering the material.*

**Keywords:** Obesity, Menu Compilation, Weight Loss.

### **Abstrak**

*Menurut data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia yang berusia > 18 tahun yang mengalami obesitas adalah 21,8%. Agar obesitas dapat ditanggulangi perlu adanya upaya yang harus dilakukan yaitu dengan pengaturan makanan(diet) dan melakukan aktivitas fisik. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk melatih masyarakat Kelurahan Pasir Gunung Selatan Kecamatan Cimanggis Kota Depok Jawa Barat dalam penyusunan menu untuk menurunkan berat badan Angka Kejadian Obesitas di Indonesia semakin meningkat. Kegiatan PKM ini seharusnya secara langsung diadakan di kelurahan pasir gunung selatan kota Depok Jawa Barat, namun sehubungan dengan kondisi saat ini yaitu sedang terjadi pandemi covid 19 dan sedang penerapan masa pembatasan sosial berskala besar (PSBB) untuk menghindari kerumunan maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat diadakan secara daring melalui media zoom dilakukan pada bulan Oktober 2020. Kegiatan ini diadakan dengan metode seminar dan dilakukan diskusi dan tanya jawab dari para peserta. Kegiatan ini merupakan salah satu upaya untuk mengajak masyarakat umum, khususnya ibu rumah tangga untuk dapat cerdas dan cermat dalam menyusun menu gizi seimbang baik untuk diri sendiri maupun untuk keluarga, di samping dengan mengimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup untuk mendapatkan dan mempertahankan berat badan yang ideal. Meskipun kegiatan ini dilakukan secara daring, antusias partisipan sangat tinggi pada kegiatan ini, terbukti tidak hanya ibu rumah tangga saja yang mendaftar dan hadir pada kegiatan ini, melainkan juga para mahasiswa, peserta dari TNI/Polri,*

*guru, dosen, peserta juga berasal dari berbagai wilayah di Indonesia. Selain itu, antusias para peserta juga dapat dilihat dari banyaknya peserta yang bertanya setelah penyampaian materi.*

*Kata Kunci : Obesitas, Penyusunan Menu, Penurunan Berat Badan.*

## **1. PENDAHULUAN (*Introduction*)**

Saat ini di Indonesia mengalami masalah gizi ganda yaitu di satu sisi masalah tentang gizi kurang atau gizi buruk masih belum teratasi secara tuntas, di sisi lain masalah gizi lebih yang semakin meningkat. Kedua Kondisi tersebut memberikan dampak buruk bagi perkembangan sumber daya manusia di Indonesia. Angka Kejadian Obesitas di Indonesia semakin meningkat. Menurut Direktorat bina gizi masyarakat Depkes tahun 1998, bahwa 2,5% laki-laki yang mengalami obesitas dan 5,9% perempuan yang obesitas. Sedangkan menurut data Riskesda tahun 2010 persentase penduduk di Indonesia sebesar 7,8% laki-laki dan 15,5% perempuan yang mengalami obesitas. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia yang berusia > 18 Tahun yang mengalami obesitas adalah 21,8%

Obesitas merupakan sebuah kondisi kronis di mana terjadinya penumpukan lemak di dalam tubuh sehingga melebihi batas yang baik untuk kesehatan. Pengukuran berat badan serta kaitannya dengan kesehatan ini bisa diukur melalui penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT adalah penghitungan berat badan yang mengacu pada rasio berat dan tinggi seseorang. Manfaat penghitungan IMT ini adalah untuk mengetahui apakah seseorang mengalami kekurangan, kelebihan, atau berat badan yang sehat.

Obesitas dapat mempengaruhi penampilan atau fisik seseorang. Selain itu, obesitas juga dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit degeneratif, seperti hipertensi, jantung koroner, diabetes, kanker, arthritis dan gout, hiperkolesterolemia dan hiper-trigliseridaemia serta batu empedu. Agar obesitas dapat ditanggulangi perlu adanya upaya yang harus dilakukan yaitu dengan pengaturan makanan(diet) dan melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu perlunya memberikan pengetahuan kepada masyarakat terkait dengan pengaturan (diet) makanan dalam upaya menurunkan berat badan.

## **2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)**

Menurut WHO (1998) obesitas adalah suatu keadaan terjadinya penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan, dengan kata lain, obesitas dapat diartikan sebagai suatu kelainan atau penyakit yang ditandai dengan penimbunan lemak tubuh secara berlebihan (Sudargo, 2014). Terjadinya obesitas dapat disebabkan karena makan secara berlebihan dan sedikit melakukan aktivitas atau latihan fisik, maupun keduanya. Oleh karena itu perlu memperhatikan banyaknya makanan yang dikonsumsi yang disesuaikan dengan kebutuhan sehari-hari dan aktivitas fisik yang dilakukan (Misnadierly, 2007). Dari segi fisik, orang yang mengalami obesitas akan mengalami rendah diri dan merasa kurang percaya diri. Sehingga seringkali akan mengalami tekanan, baik dari dirinya sendiri maupun dari lingkungannya. Kelebihan penimbunan lemak diatas 20% berat

badan ideal, akan menimbulkan permasalahan kesehatan hingga terjadi gangguan fungsi organ. Orang dengan obesitas akan lebih mudah terserang penyakit degeneratif (Purwati, 2001). Menurut Wilborn (2005) Obesitas dikaitkan dengan gangguan seperti hipertensi, diabetes, hiperkolesterolemia, dan penyakit hati. Obesitas dianggap hanya terkait dengan ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Namun, penelitian yang lebih baru menunjukkan bahwa faktor genetik, fisiologis, dan perilaku juga memainkan peran penting dalam etiologi obesitas.

Program penanggulangan untuk mengatasi obesitas adalah pengaturan makan dan peningkatan aktivitas fisik. Pengaturan makan dapat dilakukan dengan diet rendah energi dan seimbang. Diet ini merupakan pilihan utama dalam program penanggulangan obesitas, karena paling aman, mudah dilaksanakan, banyak variasi, tidak membosankan, sehingga dapat dilakukan dalam jangka waktu yang lama. Prinsip dasar dari diet ini adalah menu sehat dan seimbang yang jumlahnya dikurangi (kalori rendah). Jumlah makanan yang dikonsumsi sekitar 1200 kalori sampai dengan 1600 Kalori. Mengurangi asupan karbohidrat dan lemak, menambahkan sayur mayur dan buah-buahan (Tien, 2012). Peningkatan aktivitas fisik harus dilakukan apabila ingin menurunkan berat badan. Orang yang obesitas yang melakukan olahraga dengan rutin secara sukses dalam penurunan berat badan (Pramudji, 2018)

### **3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)**

Setelah menganalisis tentang kerangka pemecahan masalah maka yang menjadi khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat umum terutama ibu-ibu rumah tangga. Metode penerapan Ipteks adalah: Ceramah, diskusi dan simulasi. Sehubungan dengan kondisi saat ini yaitu sedang terjadi pandemi covid 19 dan sedang penerapan masa pembatasan sosial berskala besar (PSBB) untuk menghindari kerumunan maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat diadakan secara daring melalui media zoom.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)**

Kegiatan PKM ini seharusnya diadakan di kelurahan pasir gunung selatan kota Depok Jawa Barat, namun sehubungan dengan kondisi saat ini yaitu sedang terjadi pandemi covid 19 dan sedang penerapan masa pembatasan sosial berskala besar (PSBB) untuk menghindari kerumunan maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat diadakan secara daring melalui media zoom. Kegiatan ini diadakan dengan metode seminar dengan pembicara yaitu Dr. Mansur Jauhari, M.Si dan dilakukan diskusi dan tanya jawab dari para peserta seminar daring. Kegiatan ini merupakan salah satu upaya untuk mengajak masyarakat umum, khususnya ibu rumah tangga untuk dapat cerdas dan cermat dalam menyusun menu gizi seimbang baik untuk diri sendiri maupun untuk keluarga, di samping dengan mengimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup untuk mendapatkan dan mempertahankan berat badan yang ideal. Meskipun kegiatan ini dilakukan secara daring, antusias partisipan sangat tinggi pada kegiatan ini, terbukti tidak hanya ibu rumah tangga saja yang mendaftar dan hadir pada kegiatan ini, melainkan juga para mahasiswa, peserta dari TNI/Polri, guru, dosen, dan juga kepala desa". Peserta berasal dari berbagai

wilayah di Indonesia. Selain itu, antusias para peserta juga dapat dilihat dari banyaknya peserta yang bertanya setelah penyampaian materi. Topik Penyusunan Menu Gizi Seimbang untuk menurunkan berat badan sangat menarik bagi masyarakat umum, sebab materi yang disampaikan berkaitan erat dengan gaya hidup sehari – hari masyarakat pada umumnya serta menjelaskan tentang bagaimana mengatur menu makanan yang sehat dan cukup untuk pemenuhan asupan gizi tubuh namun yang terpenting juga dapat menurunkan berat badan. Penurunan berat badan menjadi ideal dapat dilakukan oleh siapapun dengan biaya yang relatif murah dan tentunya aman untuk kesehatan tubuh, asal disertai tekad kuat dan upaya berkelanjutan yakni dengan beraktivitas fisik secara teratur dan cukup serta mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan dan kecukupan gizi masing-masing.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions and Recommendations*)**

Para peserta semangat dan antusias dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, dan meminta kepada panitia pelaksana agar kegiatan ini dapat berkelanjutan. Terjadinya interaksi yang baik antara penyaji materi dengan peserta. Bertambahnya pengetahuan masyarakat tentang pengaturan gizi yang benar dalam penurunan berat badan. Agar kegiatan ini diadakan secara periodik, khususnya bagi ibu rumah tangga agar pengetahuan tentang gizi seimbang meningkat dan Para peserta diharapkan mengaplikasikan bagi kehidupan sehari-hari.

## **6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)**

- Colin Wilborn, Jacqueline Beckham, Bill Campbell, Travis Harvey, Melyn Galbreath, Paul La Bounty, Erika Nassar, Jennifer Wismann , and Richard Kreider. 2005. Obesity: Prevalence, Theories, Medical Consequences, Management, and Research Directions. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2(2): 4-31, 2005
- Misnadierly. 2007. *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Berbagai penyakit*. Jakarta : Pustaka Obor Populer.
- Pramudji, H. 2018. *Genetika Obesitas*. Gadjah Mada University Press
- Purwati, Susi. 2001. *Perencanaan Menu Untuk Penderita Kegemukan*. Jakarta : Penebar Swadaya
- Tien, T. 2012. *Penanggulangan obesitas secara terpadu*. Penerbit FK UI.
- Toto S, Harry F, Felicia R, Nur AK, 2014. *Pola Makan dan Obesitas*. Gadjah Mada University Press