

Lampiran 15. SAP

Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

Pencegahan Obesitas

Topik	: Bersama Cegah Obesitas Sejak Dini
Sub Pokok Bahasan	:
	1) Pengertian Obesitas
	2) Faktor risiko Obesitas
	3) Ciri-ciri dan bahaya Obesitas
	4) Cara menghitung IMT
	5) Pencegahan Obesitas
Sasaran	: Siswa kelas V MINU Polowijen Kota Malang
Waktu	: 30 Menit
Hari/Tanggal	: Sabtu, 17 Juni 2023
Tempat	: Ruang kelas V
Penyuluh	: Kartika Indriyani
Narasumber	: Pembimbing Penelitian

A. Latar Belakang

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidak seimbangan asupan energi (energy intake) dengan energi yang digunakan (energy expenditure) dalam waktu lama (WHO,2000). Kelebihan nutrisi merupakan suatu keadaan yang dialami seseorang yang mempunyai resiko peningkatan berat badan akibat asupan kebutuhan metabolisme secara berlebih. Obesitas berhubungan dengan kelebihan lemak tubuh. Obesitas didefinisikan sebagai kelebihan berat lebih 120% dari berat badan ideal (BBI) atau berat badan yang diinginkan.

B. Tujuan

1. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan mengenali dan mencegah obesitas pada anak selama 30 menit, diharapkan siswa dapat melakukan pencegahan obesitas agar obesitas tidak terjadi.

2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah dilakukan penyuluhan Kesehatan selama 20 menit, diharapkan pasien yang mengikuti jalannya penyuluhan mampu :

- 1) Mengetahui Pengertian Obesitas
- 2) Mengetahui Faktor risiko
- 3) Mengetahui Ciri-ciri dan bahaya Obesitas
- 4) Mengetahui cara menghitung IMT
- 5) Mengetahui Pencegahan obesitas

C. Isi Materi (Terlampir)

1. Pengertian Obesitas
2. Faktor risiko Obesitas
3. Ciri-ciri dan bahaya Obesitas
4. Cara menghitung IMT
5. Pencegahan Obesitas

D. Sasaran

Siswa kelas V MINU Polowijen Kota Malang

E. Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini yaitu ceramah dan diskusi. Metode diskusi menjadi salah satu metode yang dapat melibatkan sasaran untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan tentang pencegahan obesitas.

F. Media

Booklet

G. Rencana Kegiatan

No.	Langkah-Langkah	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Sasaran
1.	Pendahuluan	5 Menit	a. Memberi salam b. Memperkenalkan diri c. Kontrak waktu	a. Menjawab salam b. Memperhatikan

			<ul style="list-style-type: none"> d. Menjelaskan maksud dan tujuan e. Melakukan apersepsi dan integrasi pada kehidupan sehari-hari f. Menjelaskan proses jalannya acara penyuluhan 	<ul style="list-style-type: none"> c. Menyampaikan pendapat dan mengajukan pertanyaan
2.	Penyajian	15 menit	<p>Menjelaskan materi penyuluhan pada sasaran yang meliputi :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Pengertian Obesitas b. Faktor risiko obesitas c. Ciri-ciri dan bahaya obesitas d. Cara menghitung IMT e. Pencegahan Obesitas 	Memperhatikan dan mendengarkan dengan seksama
3.	Evaluasi	5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> a. Memberi kesempatan sasaran untuk bertanya b. Melakukan sesi tanya jawab c. Menanyakan Kembali materi yang telah disampaikan 	Berpartisipasi aktif (bertanya, menjawab, menyampaikan pendapat)
4.	Penutup	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> 1) Menyampaikan kesimpulan materi 2) Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan salam 	<ul style="list-style-type: none"> 1) Memperhatikan 2) Menjawab Salam

H. Evaluasi

1. Evaluasi Struktual

- a) Penyuluhan sesuai waktu yang dijadwalkan
- b) Kegiatan dilaksanakan di ruang kelas V MINU Polowijen Kota Malang

2. Evaluasi Proses

- a) Sasaran antusias terhadap materi penyuluhan
- b) Sasaran mengajukan pertanyaan dan dapat menyimpulkan hasil penyuluhan

3. Evaluasi Hasil

Setelah penyuluhan diharapkan sekitar 80% siswa mampu memahami penyuluhan yang diberikan dengan tujuan khusus.

No.	Evaluasi Lisan	Responden	Nilai
1	Pengertian obesitas		
2	Faktor risiko obesitas		
3	Ciri-ciri dan bahaya obesitas		
4	Cara menghiting IMT		
5	Pencegahan obesitas		

LAMPIRAN MATERI

1. Definisi obesitas

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (energy intake) dengan energi yang digunakan (energy expenditure) dalam waktu lama (WHO,2000). Kegemukan dan obesitas terjadi akibat asupan energi yang lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang lebih rendah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan sedentary life style. Obesitas yang terjadi pada anak-anak atau remaja dapat meningkatkan risiko terkena gangguan kesehatan. Anak yang mengalami obesitas dapat mengalami masalah dengan jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler), yaitu tekanan darah tinggi (hipertensi) dan dislipidemia (kelainan pada kolesterol). Selain itu obesitas juga dapat berpengaruh pada empedu, sehingga terbentuk batu empedu. Kemungkinan terkena kencing manis (diabetes melitus) juga semakin besar. Pada sistem pernafasan dapat terjadi gangguan paru-paru, mengorok saat tidur dan tersumbatnya jalan nafas (obstructive sleep apnea)

2. Faktor Risiko Obesitas

- a) Genetik

Merupakan faktor yang berasal dari orang tuanya. Pengaruh faktor tersebut sebenarnya belum diketahui secara pasti sebagai penyebab obesitas . Namun, ada beberapa bukti yang menunjukkan bahwa faktor genetik merupakan faktor predisposisi terjadinya obesitas. Menurut penelitian, anak-anak dari orang tua yang mempunyai berat badan normal ternyata mempunyai 10 % resiko kegemukan. Bila salah satu orang tuanya menderita obesitas maka kemungkinan terjadinya obesitas adalah 40%-50% sedangkan apabila kedua orang tua mengalami kegemukan maka kemungkinannya menjadi 70%- 80%, efek genetik bersifat kompleks dan poligenik dengan kemungkinan diturunkan 20%-40%

b) Hormonal

Cedera hipotalamus, hipotiroidisme, sindrom cushing dan hipogonadisme merupakan faktor-faktor yang berpengaruh secara hormonal. Hormon insulin dapat pula menyebabkan kegemukan. Hal ini dikarenakan hormon insulin mempunyai peranan dalam metabolisme glukosa dalam penyimpanan glukosa dalam tubuh. Orang yang mengalami peningkatan hormon insulin, maka timbunan lemak didalam tubuhnya pun akan meningkat. Hormon lainnya yang berpengaruh adalah hormon leptin yang dihasilkan oleh kelenjar pituitary, sebab hormon ini berfungsi sebagai pengatur metabolisme dan nafsu makan serta fungsi hipotalmus yang abnormal. Neuroendokrin: neuropeptida Y (hormon hipotalamus yang merangsang nafsu makan) dan leptin (hormon peptide yang disintesa di jaringan lemak yang bekerja dihipotalamus untuk menekan asupan makanan dan pengeluaran energi).

c) Nutrisi dan asupan makanan

Jika makanan dikonsumsi dengan kandungan energi sesuai yang dibutuhkan tubuh, maka tidak ada energi yang disimpan. Sebaliknya jika konsumsi makanan dengan energi melebihi yang

dibutuhkan tubuh, maka kelebihan energi akan disimpan, sebagai cadangan energi terutama sebagai lemak. Keperluan energi untuk orang dewasa digunakan untuk metabolisme basal, aktivitas fisik, dan efek makanan. Kebutuhan energi terbesar diperlukan oleh tubuh digunakan untuk metabolisme basal . Angka kecukupan protein (AKP) orang dewasa menurut hasil penelitian keseimbangan nitrogen yaitu 0,75 gr/kg berat badan, berupa protein patokan tinggi yaitu protein telur. Angka ini dinamakan safe level of intake atau taraf asupan terjamin.

d) Obat-obatan

Faktor obat dapat mempengaruhi terjadinya obesitas seperti obat-obat anti diabetes, glukokortikoid, preparat psikotropik, penenang, anti depresan atau obat-obat anti epilepsi

e) Aktivitas fisik

Obesitas terjadi tidak hanya karena makan yang berlebihan, tetapi dapat dikarenakan aktivitas fisik yang berkurang sehingga terjadi kelebihan energi. Beberapa hal yang mempengaruhi berkurangnya aktivitas fisik antara lain adanya fasilitas yang memberikan berbagai kemudahan yang menyebabkan aktivitas fisik menurun. Faktor lainnya adalah adanya kemajuan teknologi diberbagai bidang kehidupan yang mendorong masyarakat untuk menempuh kehidupan yang tidak memerlukan kerja fisik yang berat dan instan. Hal ini menjadikan jumlah penduduk yang melakukan pekerjaan fisik sangat terbatas menjadi semakin banyak, sehingga obesitas menjadi masalah kesehatan yang serius

f) Lingkungan

Pengaruh lingkungan dan keluarga yang mendorong untuk mengkonsumsi makanan dengan kandungan tinggi lemak dan kalori serta gaya hidup yang jarang berolahraga akan meningkatkan resiko terjadinya obesitas.

3. Ciri-ciri dan Bahaya Obesitas

- a) Wajah bulat, pipi tembem, dan bahu rangkap.
- b) Leher relatif pendek.
- c) Perut buncit.
- d) Kedua pangkal paha bagian dalam saling menempel dan bergesekan.
- e) Pada Anak laki-laki dada membusung dan payudara sedikit membesar, serta penis mengecil (tidak terlihat secara utuh karena tertutup oleh timbunan lemak).
- f) Pada Anak perempuan datangnya pubertas lebih dini yaitu usia kurang dari 9 tahun sudah mengalami menstruasi

Dampak Obesitas

a) Dampak Metabolik

Lingkar perut pada ukuran tertentu (pria > 90 cm dan wanita > 80 cm) akan berdampak pada peningkatan trigliserida dan penurunan kolesterol HDL, serta meningkatkan tekanan darah keadaan ini disebut dengan sindroma metabolik

b) Dampak Penyakit Lain

- Perburukan asma
- Osteoarthritis lutut dan pinggul (berhubungan dengan mekanik)
- Pembentukan batu empedu
- Sleep apnoea (henti nafas saat tidur)
- Low back pain (nyeri pinggang)

Bahaya Obesitas

- a) Obesitas saat dewasa
- b) Pertumbuhan terganggu
- c) Gangguan psikologis
- d) Daya tahan tubuh menurun
- e) Perubahan sendi
- f) Gangguan pernafasan
- g) Prestasi akademis terganggu
- h) Gangguan seksual

- i) Berbagai penyakit tidak menular (penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes dan lain-lain)

4. Cara Menghitung IMT

- c) IMT (Indek Masa tubuh)

Obesitas dapat ditentukan dengan menggunakan penghitungan IMT (Indeks Masa Tubuh) untuk melihat status gizi pada orang dewasa yang berhubungan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. IMT dapat ditentukan melalui perhitungan perbandingan berat badan dengan tinggi badan kuadrat dalam satuan meter dengan rumus sebagai berikut (Boediman & Desnawati, 2019) :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan}^2 \text{ (m)}}$$

Berat badan ditimbang dengan timbangan analog dan tinggi badan diukur dengan microtois

Interpretasi nilai IMT (Indeks Masa Tubuh) dikategorikan dalam beberapa tingkatan sebagai berikut :

Klasifikasi	IMT
<i>Kurus</i>	<18,5
<i>Normal</i>	18,5-<25,0
<i>Obesitas Tingkat I</i>	25-<30,0
<i>Obesitas Tingkat II</i>	30-<40
<i>Obesitas Tingkat III</i>	≥40,0

5. Pencegahan Obesitas

- a) Pola Makan

Pola makan mencakup jumlah, jenis, jadwal makan, dan pengolahan bahan makanan. Bila kita menggunakan piring makan model T maka jumlah sayur 2 kali lipat, jumlah bahan makanan sumber karbohidrat (nasi,mie,roti,pasta,singkong, dll) dan jumlah

bahan makanan sumber protein setara dengan jumlah bahan makanan sumber karbohidrat. Sayur dan buah minimal harus sama dengan jumlah karbohidrat ditambah protein.

b) Pola Aktivitas Fisik

Pengelolaan obesitas dilakukan melalui peningkatan aktivitas fisik yang gerakannya kontinyu dengan Gerakan intensitas rendah sampai sedang sehingga terjadi peningkatan massa otot. Pola hidup aktif merupakan penyeimbang dari asupan energi, dengan demikian energi yang diasup tidak akan pernah berlebih di dalam tubuh jika selalu hidup aktif.