Vol 2 No 4, November 2023, pp 340-345 https://doi.org/10.59025/js.v2i4.131

Jurnal Masyarakat Madani Indonesia
e-ISSN: 2829-6702
https://syadani.onlinelibrary.id/

Pelatihan Pemanfaatan Aplikasi CegObs Bagi Siswi SMA Negeri 1 Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang

Dame Evalina Simangunsong[1*], Marlisa[1]
Departemen Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Medan
Corresponding author email: dameevalinas8@gmail.com

INFO ARTIKEL

Diterima: 22 Agustus 2023
Direvisi: 10 September 2023
Disetujui: 26 September 2023

***Keywords*:**

Pelatihan,
CegObs,
Obesitas

ABSTRAK

Obesitas perlu menjadi perhatian karena memiliki dampak yang tidak baik terhadap kesehatan. Obesitas dapat menimbulkan penyakit kronis serta menggangu kesehatan reproduksi. Obesitas yang merupakan pintu masuk dari penyakit seperti jantung, stroke, diabetes, dan kanker merupakan kasus yang dapat dicegah. Berbagai upaya telah dilakukan dalam mengatasi kasus ini, mulai dari implementasi kegiatan deteksi dini obesitas di masyarakat melalui Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) dengan perilaku CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat cukup, Kelola stress) hingga Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang bertujuan mendorong masyarakat untuk berperilaku hidup sehat. Kegiatan pengabdian ini merupakan aplikasi hasil penelitian sebelumnya (tahun 2022). Aplikasi CegObs (Cegah Obesitas) yang ditemukan, disosialisasikan pada masyarakat pengguna. Aplikasi CegObs, merupakan media promosi keehatan berbasis online, yang bertujuan untuk memudahkan masyarakat pengguna android memperoleh informasi kesehatan dan upaya pencegahan peningkatan berat badan. Pengabdi merasakan perlunya melakukan pendekatan berbasis masyarakat dengan sasaran usia dini untuk wanita, berupa media online (aplikasi CegObs = Cegah Obesitas) yang memuat tentang tentang informasi dalam menjaga keseimbangan berat badan dan aktivitas fisik Ottusen yang dapat dilakukan secara mandiri. Remaja yang diberdayakan diharapkan dapat menjadi peer education bagi lingkungannya. Kegiatan pengabdian menunjukkan hasil kemampuan siswi dapat mengukur IMT nya secara mandiri dan terjadinya perubahan pengetahuan tentang pemanfaatan aplikasi CegObs dari score rata-rata 47,13 menjadi 75. Perlunya sosialisasi informasi penggunaan aplikasi Cegobs secara berkelanjutan, sebagai metode promosi kesehatan berbasis online yang dapat dipergunakan secara mandiri

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
Copyright@ Author (2023).

1. PENDAHULUAN

Obesitas merupakan faktor risiko terbesar dari kejadian Penyakit Tidak Menular (PTM). PTM menjadi penyebab kematian dan kecacatan terbesar di Indonesia. Sebanyak 80% PTM disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup yang tidak sehat merupakan faktor risiko perilaku PTM dan memberikan dampak buruk bagi kesehatan salah satunya adalah obesitas yang merupakan pintu masuk dari penyakit seperti jantung, stroke, diabetes, dan kanker. Obesitas perlu menjadi perhatian

karena memiliki dampak yang tidak baik terhadap kesehatan. Obesitas sendiri memiliki dampak terhadap kesehatan diantaranya dapat menimbulkan penyakit kronis serta menggangu kesehatan reproduksi. Sebanyak 15-26% wanita usia subur yang obesitas mengalami infertilitas. Infertilitas merupakan kegagalan kehamilan atau tidak dapat hamil setelah 12 bulan atau lebih menikah tanpa menggunakan alat kontrasepsi [1].

Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas tahun 2016) juga mencatat angka obesitas IMT ≥ 27 naik menjadi 20,7 % dan obesitas dengan IMT ≥ 25 menjadi 33,5 % . Riskesdas (2018), diperoleh data peningkatan obesitas pada penduduk berusia > 18 tahun meningkat dari 15,4% di tahun 2013 menjadi 21,8% [2]. Hasil penelitian yang telah dilakukan pada tahun 2021, terhadap 210 wanita usia subur yang ada di kota Medan, menemukan sebanyak 76,7% yang diidentifikasi mempunyai kelebihan berat badan mempunyai riwayat kelebihan berat badan pada masa lalu dan memiliki riwayat keluarga gemuk sebesar 57.1%. Hasil uji dengan menggunakan perhitungan algoritma random forest dan metode neural network dengan MLP (multilayer perceptron) menunjukkan bahwa terdapat tiga factor yang lebih dominan mempengaruhi peningkatan berat badan yaitu kelebihan berat badan yang dialami seiring dengan pertambahan usia, riwayat penggunaan alat kontrasepsi dan pola makan [3].

Hasil penelitian pada tahun I (2021) menjadi dasar dilakukannya pengembangan model upaya prevensi peningkatan berat badan pada wanita. Pada tahun ke II penelitian (2022), dirancang sebuah aplikasi yang dinamakan aplikasi CegObs (Cegah Obesitas), sebagai upaya promosi kesehatan berbasis online, yang bertujuan untuk memudahkan masyarakat pengguna android memperoleh informasi kesehatan dan upaya pencegahan peningkatan berat badan [4].

Mengingat faktor risiko kelebihan berat badan yang dialami wanita lebih dominan oleh karena adanya riwayat kelebihan berat badan masa lalu, maka team pengabdi merencanakan kegiatan pelatihan penggunaan aplikasi CegObs, ditujukan pada wanita dewasa muda (siswa SMA), hal ini bertujuan untuk memberikan upaya pencegahan sedini mungkin dalam menjaga keseimbangan berat badannya.

SMA Negeri I Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang merupakan salah satu sekolah yang berada di Deli Serdang yang sebagian besar berpeluang untuk makan di luar rumah dan mengkonsumsi makanan siap saji. Dari hasil pengamatan awal yang dilakukan, terlihat cukup banyak siswi yang mengalami overweight dan obesitas yaitu sebanyak 40 siswi. Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan pengabdian masyarakat terkait pelatihan pemanfaatan aplikasi CegObs sebagai media promosi kesehatan tentang upaya pencegahan peningkatan berat badan yang telah di uji coba Pengabdi pada tahun lalu.

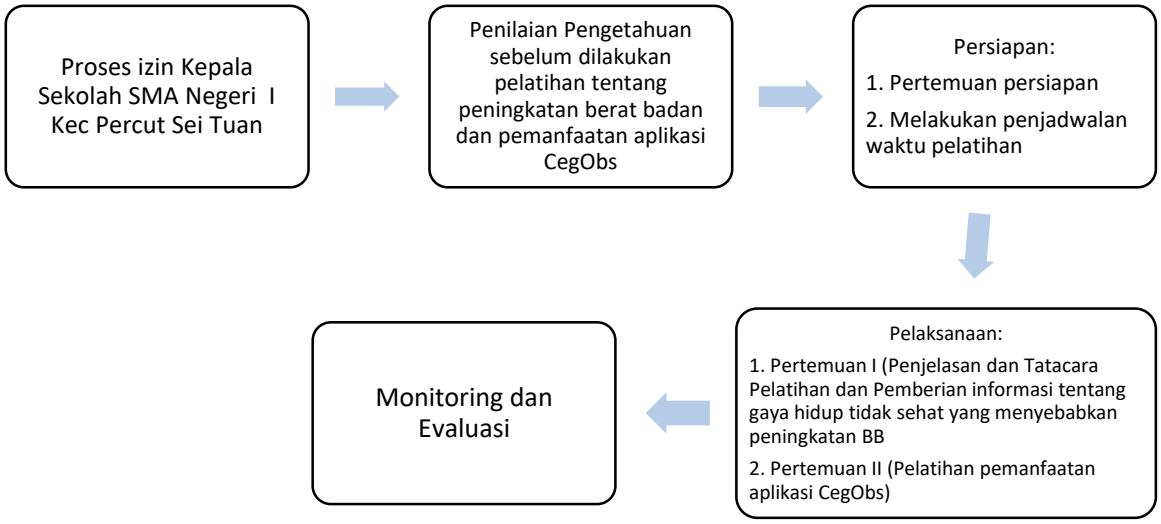
Permasalahan yang dikemukakan dalam pengabdian Masyarakat ini adalah “Bagaimana Pelatihan Pemanfaatan Aplikasi Cegobs Bagi Siswi SMA Negeri I Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang dalam menjaga keseimbangan berat badan secara dini, sebagai upaya pencegahan kelebihan berat badan secara mandiri. Tujuan pengabdian dilakukan untuk mengetahui dan mengenali dan memahami Upaya peningkatan berat badan yang dialami oleh karena gaya hidup yang tidak sehat dan penggunakan aplikasi CegObs sebagai media yang dapat digunakan sehari-hari.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat Program Pengembangan Desa Mitra (PPDM) dilakukan pada tanggal 21-22 Juli 2023 dan 4 Agustus 2023. Pengabdi memfasilitasi peserta pelatihan

dengan membagikan goody bag berisikan alat tulis, materi pelatihan, leaflet dan paket data.

Secara ringkas metode pengabdian yang dilakukan dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1 Kerangka pemecahan masalah

Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan siswa tentang materi yang telah dijelaskan dan kemampuan mengukur IMT secara mandiri dan menggunakan aplikasi CegObs serta mampu menyebarkan informasi pada teman sebayanya.

3. HASIL & PEMBAHASAN

Pada bagian ini uraikanlah bagaimana kegiatan dilakukan untuk mencapai tujuan. Jelaskan indikator tercapainya tujuan dan tolak ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan. Ungkapkan keunggulan dan kelemahan luaran atau fokus utama kegiatan apabila dilihat kesesuaiannya dengan kondisi masyarakat di lokasi kegiatan. Jelaskan juga tingkat kesulitan pelaksanaan kegiatan maupun produksi barang dan peluang pengembangannya kedepan. Artikel dapat diperkuat dengan dokumentasi yang relevan terkait jasa atau barang sebagai luaran, atau fokus utama kegiatan. Dokumentasi dapat berupa gambar proses penerapan atau pelaksanaan, gambar prototype produk, tabel, grafik, dan sebagainya.

Hasil yang dapat dicapai setelah terlaksananya kegiatan Program Pengembangan Desa Mitra (PPDM) ini adalah tercapainya tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat berupa:

1) Perubahan Pengetahuan Siswa

Hasil yang dapat dicapai setelah terlaksananya kegiatan Program Pengembangan Desa Mitra (PPDM) ini adalah tercapainya tujuan dari kegiatan ini dimana sasaran pengabdi mempunyai peningkatan pengetahuan tentang Upaya pencegahan dan penanggulangan peningkatan berat badan dengan mengelola makan seimbang dan Latihan fisik (Latihan Ottusen), yang dapat dilakukan secara mandiri [5][6]

2) Perubahan Pengetahuan

Sebelum pelatihan dilakukan pretes pada khalayak sasaran, dengan hasil yang tertera dalam tabel

di bawah ini :

Tabel 1 Distribusi frekuensi skore pengetahuan siswa tentang pemanfaatan aplikasi cegobs sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan

Variabel	Score Rata- rata	Nilai minimum	Nilai maksimum	SD
Pengetahuan pemanfaatan aplikasi CegObs				
Pretes	47,13	25	70	11,32
Postes	75	60	90	9,1

Tabel di atas menunjukkan score rata-rata pengetahuan siswi terhadap pemanfaatan aplikasi CegObs sebelum dilakukan pelatihan berada pada skore 47.13, sedang rata rata score pengetahuan setelah diberikan pelatihan sebesar 75,00.

Mengukur kemampuan dalam pelatihan ini digunakan berbagai metode seperti: tes, pengamatan dan wawancara, seperti hasil yang telah tersaji diatas. Penggunaan berbagai metode seperti kuesioner, wawancara, pengamatan dan tes, sangat efektif dalam menilai hasil yang diharapkan setelah pelatihan yang diberikan [7]

Kegiatan Pelatihan Pemberian Materi :

Gambar 2 Kegiatan Penjelasan Materi

Kegiatan penjelasan materi dilakukan pada hari I pelatihan, diawali dengan melakukan pretes terhadap 40 orang siswa. Pemberian materi diberikan selama 150 menit, pada pelatihan I. Setelah selesai dilakukan pretes, siswa diberikan materi pelatihan dan leaflet.

Gambar 3 Leaflet Obesitas pada wanita

Leaflet ini berisikan, materi Obesitas, cara pengukuran Indeks Massa Tubuh, Upaya prevensi peningkatan berat badan dengan aplikasi CegObs. Media pembelajaran ini diberikan untuk mempermudah pemahaman khalayak sasaran tentang materi yang disampaikan dan mempertahankan daya ingat dari khalayak sasaran. Media pembelajaran yang diberikan dapat berupa buku saku, booklet, aplikasi dan lembaran timbal balik (letlef), video [8]

Strategi Pemberdayaan Masyarakat meliputi: peningkatan pengetahuan dan kemampuan masyarakat dalam mengenali dan mengatasi permasalahan kesehatan yang dihadapi; peningkatan kesadaran masyarakat melalui penggerakan masyarakat; pengembangan dan pengorganisasian masyarakat; penguatan dan peningkatan advokasi kepada pemangku kepentingan; peningkatan kemitraan dan partisipasi lintas sektor, lembaga kemasyarakatan, organisasi kemasyarakatan, dan swasta; peningkatan pemanfaatan potensi dan sumber daya berbasis kearifan lokal; dan pengintegrasian program, kegiatan, dan/atau kelembagaan Pemberdayaan Masyarakat yang sudah ada sesuai dengan kebutuhan dan kesepakatan Masyarakat [9], [10]

Gambar 4 Kegiatan Praktik Penggunaan Aplikasi CegObs

Kegiatan PkM yang dilakukan pada siswi SMA N I Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang, diharapkan dapat menjadi upaya pencegahan secara dini bagi seorang wanita dalam menjaga

keseimbangan berat badannya. Aplikasi ini diharapkan dapat menjadi penuntun dalam mengelola berat badan seimbang, mengelola aktifitas fisik, yang dapat dilakukan secara mandiri, dimana dan kapan saja user menggunakannya. Selain itu pelatihan ini juga diharapkan dapat menjadi suatu metode peer edukasi yang dapat dilakukan oleh siswi yang telah terlatih terhadap teman-teman sebayanya.

4. KESIMPULAN

Hasil kegiatan PkM menunjukkan gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) siswi SMA Negeri I Percut Sei Tuan, dari 40 orang peserta, ditemukan sebesar 67,5 % memiliki IMT berada pada kelebihan berat badan ringan dan kelebihan berat badan berat. Tingkat pengetahuan tentang materi keseimbangan berat badan dan pemanfaatan aplikasi CegObs mengalami peningkatan setelah diberikan pelatihan, dengan rata-rata score, 47, 13 menjadi 75.

Siswi SMA Negeri I Percut Sei Tuan, diharapkan dapat menjadi peer education di lingkungan sekolah, komunitas remaja yang ada disekitarnya di dalam menjaga keseimbangan berat badan secara dini, guna meminimalkan kasus obesitas pada usia remaja yang berdampak pada penurunan kasus Penyakit Tidak Menular (PTM).

DAFTAR PUSTAKA

[1] E. S. Jungheim, J. L. Travieso, K. R. Carson, and K. H. Moley, "Obesity and Reproductive Function," *Obstet. Gynecol. Clin. North Am.*, vol. 39, no. 4, pp. 479–493, Dec. 2012, doi: https://doi.org/10.1016/j.ogc.2012.09.002

[2] R. I. Kemenkes, "Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar," *Kementeri. Kesehat. RI*, vol. 203, 2018.

[3] D. E. Simangunsong and M. Marlisa, "Women's Weight Gain Analysis Using the Neural Network Method in Medan, Indonesia," *Open Access Maced. J. Med. Sci.*, vol. 10, no. E, pp. 698–703, Apr. 2022, doi: https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9085

[4] D. Simangunsong, R. Ekwantini, and M. Marlisa, "Effect of Weight Gain Prevention during Menopause," 2021, doi: https://doi.org/10.4108/eai.3-6-2021.2310709

[5] D. E. Simangunsong and T. S. Wahyuni, "Penurunan Keluhan Menopause dengan Latihan Kekuatan otot, Tulang dan Sendi (OTTUSEN)," *J. Kesehat. Manarang*, vol. 6, no. 1, p. 1, Jul. 2020, doi: https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.175

[6] A. Wicaksono and W. Handoko, "Aktivitas fisik dan kesehatan," *Akt. Fis. Dan Kesehat.*, 2020.

[7] E. S. Sulaeman and B. Murti, "Aplikasi Model PRECEDE-PROCEED Pada Perencanaan Program Pemberdayaan Masyarakat Bidang Kesehatan Berbasis Penilaian Kebutuhan Kesehatan Masyarakat," *J. Kedokt. Yars.*, vol. 23, no. 3, pp. 149–164, 2015.

[8] S. Wahyuni, "Pengembangan Media Pembelajaran Word Search Puzzle Pada Kelas X IIS SMA Negeri 16 Surabaya Tahun Pelajaran 2017/2018," *J. Pendidik. Ekon.*, vol. 6, no. 3, 2018.

[9] E. S. Sulaiman, *Pemberdayaan Masyarakat di Bidang Kesehatan: Teori dan Implementasi*. UGM PRESS, 2021.

[10] A. Widayati, *Perilaku kesehatan (health behavior): aplikasi teori perilaku untuk promosi kesehatan*. Sanata Dharma University Press, 2020.