



Peningkatan Kapasitas Kader KK Dalam Implementasi Program "IDEAL Untuk Penanggulangan Obesitas di Desa Kesiman Kertalangu Denpasar

Increasing Cadre Capacity in Implementing the "IDEAL Program for Overcoming Obesity in Kesiman Kertalangu Village, Denpasar

Ni Komang Wiardani ^{1*}, Anak Agung Ngurah Kusumajaya¹, I Gusti Ayu Ari Widarti¹

¹Poltekkes Kemenkes Denpasar

*Korespondensi

Ni Komang Wiardani

Email: wiardani1603@gmail.com

Riwayat Artikel:

Disubmit tanggal 29 April 2024

Direvisi tanggal 28 April 2024

Diterima tanggal 15 April 2024

© The Author(s). 2021 **Open Access**



Artikel ini telah
didistribusikan

berdasarkan atas ketentuan Lisensi
Internasional Creative Commons
Attribution 4.0

Abstract

Background : Obesity is a problem experienced by people in the city of Denpasar due to unhealthy lifestyles. Obesity can increase non-communicable diseases such as heart disease, DM, and stroke. The Integration of Diet, Nutrition Education, Physical Activity and Training (IDEAL) program as a follow-up to research can be implemented by empowering PKK cadres as program implementers. Community service activities aim to improve the skills of PKK cadres in implementing the IDEAL program to prevent obesity in the community. The target of the activity was 40 PKK cadres in Kesiman Kertalangu Village. Activities are carried out through educational programs, group exercises, and improving skills in preparing a balanced nutritional diet. Activities will be carried out for 3 months (June – September 2022). with education, group exercise every month, and the practice of preparing a balanced menu. A pretest and posttest were conducted on nutritional status, knowledge, and skills in preparing a balanced menu. Results: in PKM activities the results obtained were that the average age of PKK cadres was 45.4 years, BMI 24.9 kg/m², waist circumference 82.6 cm. The results of the pre-test on target knowledge were with a score of 73.6 (fairly good category). After the post-test, the average target knowledge score increased 10.5% to 81.0. Skill in preparing a balanced menu increased from 78.5 to 89.2. BMI 23.8.5 kg/m², LP 81.1. Statistical results show significant differences in the level of knowledge and skills in preparing menus before and after the program, but nutritional status is not significant. This shows that PKK cadres can be empowered to implement the IDEA model to prevent obesity in society. Conclusion: there has been an increase in the knowledge and skills of PKK cadres in implementing the IDEAL program.

Keyword : obesity, empowerment, cadres, IDEAL program

Abstrak

Stunting Obesitas merupakan permasalahan yang dialami masyarakat di kota Denpasar akibat gaya hidup kurang sehat. Obesitas dapat meningkatkan penyakit tidak menular seperti jantung, DM dan stroke. Program Integrasi Diet, Edukasi Gizi, Aktivitas fisik dan pelatihan (IDEAL) sebagai tindak lanjut penelitian dapat diterapkan dengan memberdayakan kader PKK sebagai pelaksana program. Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan meningkatkan keterampilan kader PKK dalam menerapkan program IDEAL untuk mencegah obesitas pada masyarakat. Sasaran kegiatan adalah 40 kader PKK Desa Kesiman Kertalangu. Kegiatan dilakukan dalam bentuk edukasi program, senam bersama dan peningkatan keterampilan menyiapkan diet gizi seimbang. Kegiatan dilakukan selama 3 bulan (Juni – September 2022). dengan edukasi, senam bersama setiap bulan dan praktek mengolah menu seimbang. Dilakukan pretest dan post test terhadap status gizi, pengetahuan dan keterampilan dalam menyiapkan menu seimbang. Hasil : pada kegiatan PKM diperoleh hasil yaitu rata rata umur kader PKK adalah 45,4 tahun, IMT 24,9 kg/m², lingkar pinggang 82,6 cm. Hasil pre test pengetahuan sasaran dengan skor 73,6 (kategori cukup baik). Setelah post test, rata rata skor pengetahuan sasaran meningkat 11,4 % menjadi 85,0. Keterampilan dalam mengolah menu seimbang meningkat dari 78,5 menjadi 88,5. IMT 23,8.5 kg/m², LP 81,1. Hasil statistik menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada tingkat pengetahuan dan keterampilan menyusun menu sebelum dan setelah program, tetapi status gizi tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa kader PKK bisa diberdayakan dalam mengimplementasikan model IDEAL untuk mencegah obesitas di masyarakat. Simpulan : terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader PKK dalam menerapkan program IDEAL.

Kata kunci: obesitas, pemberdayaan, kader, program IDEAL

Latar Belakang

Obesitas merupakan permasalahan gizi dan kesehatan yang terus mengalami peningkatan setiap tahun. Peningkatan prevalensi obesitas juga terjadi di Indonesia dan Bali. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi kegemukan dan obesitas pada orang dewasa dari 26,3% tahun 2013 menjadi 38,4% tahun 2018. Obesitas di Bali meningkat dari 28,8% menjadi 41,3% tahun 2018. Khusus untuk wilayah Denpasar, prevalensi obesitas paling tinggi dibandingkan dengan kabupaten lainnya di Bali yaitu 39% tahun 2013 menjadi 43,4% tahun 2018. ⁽¹⁾ Obesitas memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan. Obesitas menyebabkan adanya peningkatan sindroma Metabolik yang ditandai hipertensi, dislipidemia dan obesitas sentral sebagai penyebab utama penyakit tidak menular seperti jantung, diabetes melitus, stroke dan kanker. ⁽²⁾ Obesitas yang disertai dengan komplikasi menyebabkan penurunan pada sistem imun yang mudah menyebabkan infeksi seperti covid 19. ⁽²⁾

Obesitas merupakan masalah kompleks yang erat kaitannya dengan gaya hidup tidak sehat ditandai pola makan tidak seimbang dengan ciri tinggi energi, tinggi lemak dan rendah serat disertai aktivitas fisik yang rendah. Di wilayah perkotaan di Bali dan kota Denpasar juga menjamur restoran atau warung siap saji yang sangat mudah diakses masyarakat. Kemajuan teknologi informasi juga memberikan kemudahan masyarakat sehingga malas bergerak dan aktivitas fisik menurun ⁽³⁾ Upaya penanggulangan obesitas harus difokuskan kepada perbaikan gaya hidup yaitu gaya hidup sehat melalui penerapan edukasi gizi, penerapan diet yang sehat, aktivitas fisik secara teratur.

Penelitian Wiardani, dkk (2018), telah mengembangkan program penanggulangan obesitas pada wanita Dewasa di Kota Denpasar dengan nama Program IDEAL (Integrasi Diet, Edukasi, Aktivitas Fisik dan Pelatihan Gizi Seimbang) dengan melibatkan kelompok PKK. Program yang dilakukan selama empat bulan terbukti efektif dalam menurunkan indikator obesitas seperti berat badan, Indeks Masa Tubuh (IMT), lingkaran pinggang dan lemak tubuh pada wanita dewasa yang mengalami obesitas akibat peningkatan kepatuhan menjalankan diet rendah energi dan peningkatan aktivitas fisik yang rutin dilakukan oleh subjek setiap hari. ⁽⁴⁾

Desa Kesiman Kertalangu merupakan salah satu Desa di Kota Denpasar sebagai wilayah binaan Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang juga memiliki masalah obesitas pada penduduk dewasa. Pendataan awal terhadap status obesitas wanita dewasa di desa Kesiman Kertalangu berdasarkan IMT $> 25 \text{ kg/m}^2$ sebanyak 35,8 %. dan penerapan program IDEAL belum dilakukan di wilayah ini. Desa Kesiman Kertalangu memiliki kader PKK pada setiap banjar sekitar 10 orang. Semua kader setiap banjar dapat diberdayakan dan ditingkatkan kapasitasnya untuk melaksanakan program di IDEAL. Berdasarkan hal tersebut maka pengabdian ingin menerapkan program IDEAL di wilayah Desa Kesiman Kertalangu. Pengabdian masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader PKK dalam menerapkan program IDEAL. Adapun manfaat yang diharapkan melalui kegiatan masyarakat yang berbasis hasil penelitian

yaitu pengetahuan dan keterampilan kader meningkat sehingga dapat diberdayakan dalam menerapkan program IDEAL secara berkelanjutan sebagai upaya mencegah obesitas di masyarakat .

Metode Pengabdian

Alternatif Pemecahan Masalah

Permasalahan obesitas yang terjadi di Desa Kesiman Kertalangu kota Denpasar dipecahkan melalui langkah langkah sebagai berikut : 1) meningkatkan pengetahuan kader PKK tentang program ideal, dilakukan dengan cara memberikan edukasi gizi tentang obesitas dan penanggulangannya , program ideal dan penerapan gizi seimbang . 2) meningkatkan keterampilan kader tentang gizi seimbang melalui kegiatan pelatihan keterampilan menyusun dan menyiapkan menu seimbang cegah obesitas, menu seimbang diet rendah energi seimbang dan praktek mengolah menu seimbang yang akan diterapkan sehari hari oleh ibu PKK dan keluarganya . 3) Pemberdayaan Kader PKK dalam implementasi Program secara berkelanjutan , diharapkan kader akan dapat berperan dalam memberikan pendampingan keluarga dalam menyiapkan menu dengan gizi yang menjadi target pengabdian masyarakat berikutnya . Sebagai pedoman dalam memberikan edukasi dan pelatihan kepada kader PKK , disiapkan dan disusun modul yang telah diuji coba dan mendapatkan sertifikat Kekayaan Intelektual (HKI

Metode Pengabdian

Pengabdian Masyarakat dilakukan di desa Kesiman Kertalangu , Kota Denpasar dengan waktu pelaksanaan selama 3 bulan yaitu bulan Juni sampai sengan September 2022. Sedangkan sasaran utama kegiatan adalah Kader PKK Desa Kesiman kertalangu yang berjumlah 48 orang . Desa Kesiman Kertalangu terdiri dari 11 banjar dan setiap Banjar dipilih 4 orang kader PKK secara purposive berdasarkan atas tingkat kehadiran kegiatan PKK di kantor Desa Keseiman Kertalangu. Metode kegiatan dilakukan dengan pendekatan pre dan post design untuk mengukur indikator dan keberhasilan pelaksnaaan kegiatan yang dilaksnakan yaitu pengetahuan dan keterampilan kader PKK dan statu gizi. Data yang dikumpulkan adalah identitas Sasaran, status gizi secara antropometri (IMT dan lingkaran Pinggang). Data dikumpulkan sebelum dan setelah pelaksanaan program pengabdian .

Kegiatan pengabdian dilakukan selama tiga bulan yaitu edukasi dengan mengunaka modul yang dilakukan setiap bulan atau 3 kali dalam sebulan, pelatihan keterampilan menyusunn menu dilakukan 2 kali yaitu menyusun menu gizi seimbang dan praktek mengolah selama program Pengukuran status Gizi dilakukan di awal dan akhir kegiatann. Pengukura pengettahun dan keterampilan menggunakan kusioner pengetahuan menggunakan skala gutman dan keterampilan dengan penilaian indikator unjuk kerja. Skor yang diperoleh dikompilasikan dengan mebandingkan skr yang diperoleh degan skor

maksimal , kemudian dikategorikan menjadi kurang (< 60), cukup ($60-80$) dan baik (> 80). Sedangkan status gizi dibandingkan dengan standar WHO .Target yang ingin dicapai adalah peningkatan pengetahuan dan keterampilan sebanyak 10 % sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan.

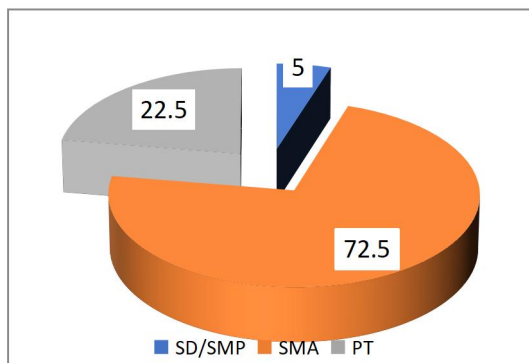
Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

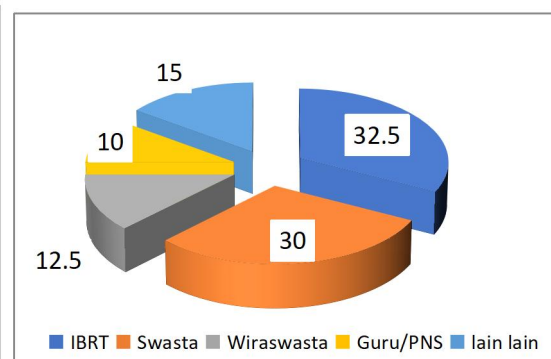
Gambaran umum lokasi dan Sasaran

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Kesiman Kertalangu, Kecamatan Denpasar Timur, Kota Denpasar, yang beralamat di Jalan Bakung Denpasar, yang terdiri dari 11 banjar adat . Jumlah penduduk Desa Kesiman Kertalangu sebanyak 18.699 jiwa , terdiri dari laki laki 9462 jiwa dan perempuan 9247 jiwa, dengan proporsi penduduk terbanyak adalah pada usia dewasa 30-59 tahun . Desa Kesiman Kertalangu terdiri dari 11 banjar . Desa Kesiman Kertalangu memiliki organisasi PKK Organisasi PKK Desa Kesiman Kertalangu terdiri dari kader kader yang merupakan tim penggerak PKK di masing masing Banjar. Merekalah yang menjadi motor penggerak seluruh kegiatan PKK dan kegiatan sosial masyarakat yang mendukung seluruh kegiatan dan pembangunan di Desa Kesiman Kertalangu.

Sasaran utama kegiatan pengabdian masyarakat adalah anggota PKK yang terdapat dimasing masing masing banjar Desa Kesiman Kertalangu berjumlah 40 orang dengan rata rata umur adalah 45,4 tahun ($SD \pm 6,8$ tahun), umur terendah adalah 29 tahun dan tertinggi 59 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar sasaran memiliki tingkat pendidikan SMU yaitu sebanyak 29 orang (72,5%) dan 9 orang (22,5%) memiliki tingkat pendidikan Perguruan Tinggi (PT). Ditinjau dari segi pekerjaan , 13 orang (32,5%) sebagai Ibu Rumah Tangga (IBRT), 12 orang(30,0%) dengan pekerjaan swasta, Wiraswasta 5 orang (12,5 %). Pekerjaan lainnya adalah sebagai PNS, pensiunan. pedagang dan penjahit. Data Karakteristik sasaran dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1 A

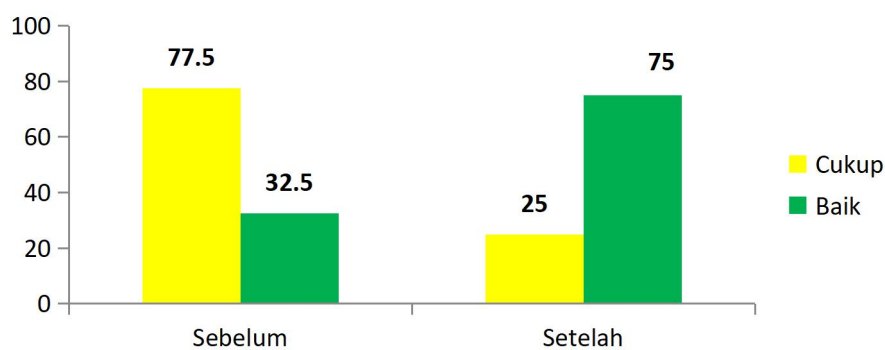


Gambar 1 B

Gambar 1 Gambaran Karakteristik Responden

Pengetahuan dan Keterampilan

Dalam rangka meningkatkan pengetahuan sampel, maka sampel diberikan edukasi gizi yang meliputi materi Obesitas dan pencegahannya, Gizi seimbang usia dewasa, aktivitas fisik, Zat Gizi dan manfaatnya bagi Imunitas tubuh. Pengukuran keberhasilan edukasi diukur berdasarkan skor nilai yang diperoleh oleh masing-masing sasaran sebelum dan setelah program. Berdasarkan hal tersebut, maka diperoleh rata-rata skor pengetahuan sasaran sebelum program yaitu 73,6. ($\pm 6,1$), nilai terendah 60 dan nilai tertinggi 85,0. Setelah dilakukan post test pada akhir kegiatan, terdapat peningkatan pengetahuan sasaran, rata-rata pengetahuan menjadi 85,0 ($\pm 6,8$) dengan nilai terendah 70 dan nilai tertinggi 90. Jika dikelompokkan berdasarkan skor tingkat pengetahuannya, maka pada hasil pre test, sebanyak 13 orang (32,5%) memiliki pengetahuan cukup baik dan hasil post test sebanyak 30 orang (75,0%) memiliki pengetahuan baik. Tingkat Pengetahuan sasaran sebelum dan setelah kegiatan dapat dilihat pada gambar 2.

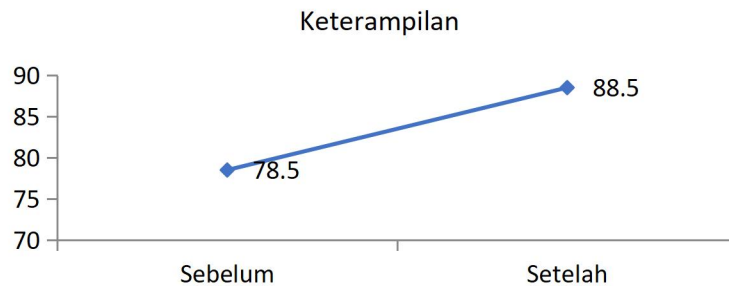


Gambar 2.

Prosentase Tingkat Pengetahuan Sasaran Sebelum dan Setelah Kegiatan

Semua sasaran mengalami peningkatan pengetahuan dan terjadi peningkatan skor pengetahuan sasaran sebanyak 11,4 sebelum dan setelah program. Setelah dianalisis dengan menggunakan Paired t Test, ternyata perbedaan tersebut signifikan ($p = 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi yang diberikan mampu menyebabkan peningkatan dan perbaikan pengetahuan sasaran yang berhubungan dengan pencegahan obesitas. Penilaian keterampilan sasaran dilihat dari kemampuan dalam menyusun menu, mengolah dan menyajikan yang memenuhi syarat gizi seimbang. Setiap kelompok sasaran diminta untuk menyusun menu dalam bentuk makan pagi atau makan siang dan makan malam bagi diri sendiri dan keluarga, dan kemudian dipraktikkan dan disajikan. Berdasarkan penilaian, pada tahap awal diperoleh skor rata-rata nilai sebesar 78,5, terdapat kekurangan terutama dari komposisi bahan dan variasi pengolahan yang monoton seperti digoreng. Setelah dilakukan kegiatan pelatihan diperoleh skor rata-rata 88,5. Menu yang disusun sudah bervariasi memenuhi

gizi seimbang yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, siperoleh sayur dan buah dan mengandung semua sumber zat gizi. Hasil analisis, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan menu yang disusun sebelum kegiatan dan setelah kegiatan ($p=0,000$), Pelatihan mampu meningkatkan keterampilan dalam menyusun menu dengan peningkatan rata rata 11,2 point atau rata rata peningkatan 10% .



Gambar 3.

Keterampilan Kader PKK sebelum dan Setelah Pelaksanaan Program

Status Obesitas

Status Gizi sasaran diukur dengan menggunakan IMT dan lingkar perut yang juga dilakukan sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan. Berdasarkan hasil pengumpulan data, diperoleh status gizi sasaran berdasarkan IMT sebelum kegiatan adalah 24,9 kg/m² ($\pm 3,13$) dengan IMT terendah 18,11 dan tertinggi 36,27. Sedangkan setelah dilakukan kegiatan, rata rata IMT sasaran adalah 24,56, ($\pm 2,95$) kg/m² dengan IMT tertinggi 36,0 dan terendah 18,5 kg/m². Sedangkan berdasarkan atas lingkar pinggang, rata rata lingkar pinggang sebelum kegiatan 82,6 cm ($\pm 6,8$ cm) dan setelah kegiatan 82,1 cm ($\pm 6,6$ cm). Berdasarkan atas analisis statistic menunjukkan tidak ada perbedaan antara status obesitas sebelum dan setelah kegiatan ($p > 0,05$).

2. Pembahasan

Program pencegahan obesitas dengan model IDEAL yang terbukti efektif mencegah obesitas di kota Denpasar perlu diimplementasikan secara berkelanjutan dalam bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan melibatkan masyarakat melalui pemberdayaan kelompok masyarakat seperti kader PKK Dengan demikian maka masalah obesitas dimasyarakat dapat mengurangi dampak buruk terhadap peningkatan masalah kesehatan lain yaitu peningkatan penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, DM, stroke kanker dan lainnya⁽⁵⁾

Pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam bentuk pemberian edukasi dan pelatihan keterampilan. Pemberian edukasi selama 3 bulan kepada kader PKK mampu meningkatkan pengetahuan

kader PKK terkait dengan obesitas dan permasalahan, pencegahan obesitas, gizi seimbang dan pentingnya aktivitas fisik untuk mencegah obesitas, Hal ini terbukti dengan peningkatan skor pengetahuan sebesar 11,4 sebelum dan setelah program. Edukasi merupakan salah satu bagian Pendidikan kesehatan yang direkomendasikan WHO guna meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku masyarakat⁽⁶⁾ Melalui edukasi yang berkala dan konsisten disertai dengan media yang sesuai, maka akan tercapai perubahan sikap yang juga bisa diikuti dengan perubahan perilaku masyarakat yang diedukasi, ⁽⁷⁾ Penggunaan modul edukasi disertai dengan contoh nyata ,alat peraga selama pelaksanaan edukasi juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan pengetahuan sasaran . Kader menjadi lebih aktif dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan kelompoknya. ⁽⁸⁾

Dalam bidang keterampilan yang diberikan melalui pelatihan dan penugasan , menunjukkan peningkatan keterampilan kader dalam menyusun dan mengolah menu seimbang, dimana terjadi peningkatan keterampilan kader PKK sebelum dan setelah pelatihan sebesar 10%. Peningkatan keterampilan ini sangat dipengaruhi oleh peningkatan pengetahuan sasaran , motivasi, interaksi dan kerjasama dalam kelompok ⁽⁸⁾ . Hal ini bisa diamati dari proses dinamika dan interaksi selama pelaksanaan pelatihan pengolahan menu . Kader mampu menyusun menu yang memenuhi gizi seimbang serta menyajikan dengan penampilan menarik dengan olahan yang bervariasi ⁽⁹⁾. Peningkatan keterampilan ini tentunya berdampak positif terhadap penyediaan menu dalam keluarga serta kemampuan kader PKK dalam meneruskan keterampilannya kepada masyarakat yang ada di Desa Kesiman Kertalangu.

Ditinjau dari status gizi atau status obesitas, program menunjukkan tidak ada perubahan sebelum dan setelah pelaksanaan program . Hal ini berarti bahwa walaupun terjadi peningkatan pengetahuan sasaran, belum diikuti dengan perubahan sikap dan perilaku untuk mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan serta penerapan daripada diet bagi yang mengalami obesitas. Implementasi program harus dilakukan secara terus menerus sehingga ada perubahan perilaku kearah gaya hidup sehat seperti konsumsi gizi seimbang dan aktivitas fisik secara teratur untuk mencegah obesitas . hal ini membutuhkan adanya komitmen bersama, motivasi untuk melakukan adanya suatu perubahan dan menyadari bahaya obesitas jika hal tersebut tidak ditanggulangi dengan baik ⁽¹⁰⁾

Simpulan dan Saran

Simpulan : Kegiatan Pengabdian masyarakat melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam menyusun dan mengolah menu seimbang sebagai implemntasi Program IDEAL di masyarakat. Pemberian edukasi dan peningkatan keterampilan melalui pelatihan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan sasaran >10 % . Hal ini menunjukkan bahwa kader

mampu diberdayakan dalam mengimplementasi model IDEAl di masyarakat. Saran: diharapkan kader PKK terus meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan pelatihan melalui kegiatan yang dilaksanakan di tingkat desa, sering melatih diri dalam keterampilan sehingga nantinya bisa meneruskan program ini pada tingkat keluarga di desa Kesiman kertalangu.

Daftar Pustaka

1. Kemenkes RI . 2018. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018. Jakarta : Badan pen elitia dan Pengembangan Kesehatan Indonesia .
2. WHO. 2017b. *Physical activity*. online. [sited 2017 May] available from [http ://www.who.int /topics/physical](http://www.who.int/topics/physical).
3. Cizza, G., Rother, K. 2012. Beyond fast food and slow motion: Weighty contributors to the obesity epidemic. *J. Endocrinol Invest.*, 35(2): 236–242.
4. Wiardani, N. K., Adiatmika, I. P.G., Paramita, D.D.P & Tirtayasa, K. 2018. Related Factors Increased Obesity Prevalence in Adult Women in Denpasar City, Bali. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 9(6)(4): 422–428.
5. Shalfiah, R. (2013) ‘Peran Pemberdayaan Dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Dalam Mendukung Program- Program Pemerintah Kota Bontang’, *ejournal Ilmu Pemerintahan*, 1(3), pp. 975–984.
6. Supariasa, I. (2012) *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. 1st edn. Edited by D. Widiarti. Jakarta: EGC.
7. Trisnowati, H. *et al.* (2018) ‘Pemberdayaan Masyarakat untuk Pencegahan Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (Studi pada Pedesaan di Yogyakarta) Community Empowerment to Prevent Risk Factors of Non Communicable Diseases (Case in A Rural Communities of Yogyakarta)’, 14(1), pp. 17–25.
8. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2018) ‘Gernas wujudkan indonesia sehat’, *Artikel kesehatan*, pp. 1–9.
9. White, S. 2016. The Eating and Cooking Healthy (TEACH) Kitchen: A Research Protocol. *Journal of the Georgia Public Health Association, Supplement 5(2)*: 41–59.
10. Wadden, T. A. *et al.* (2017) ‘Lifestyle Modification for Obesity’, *New Developments in Diet, Physical Activity, and Behavior Therapy*, 125(9), pp. 1157–1170. doi: