

PENERAPAN PRINSIP GIZI SEIMBANG DAN PROGRAM ISI PIRINGKU DALAM MENCEGAH DAN MENGENDALIKAN OBESITAS SENTRAL PADA ANGGOTA KEPOLISIAN RESOR PRINGSEWU

Application of Balanced Nutrition and Isi Piringku Program for Preventing and Controlling Central Obesity at Polices in The Department Polices of Pringsewu

Desti Ambar Wati, Masayu Dian Khairani, Wasis Almiasi, Putri Nurhayati, Inggit Kinanti

Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

Korespondensi: Desti Ambar Wati. Alamat email: destiambarwati.id@gmail.com

ABSTRAK

Obesitas sentral menjadi perhatian serius dalam konteks kesehatan global karena dampak signifikan pada peningkatan risiko penyakit serius, termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan sindrom metabolik. Prevalensi obesitas sentral di Provinsi Lampung mencapai 25,98% pada tahun 2018. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi kepada anggota kepolisian di Kepolisian Resor Pringsewu, Lampung, tentang obesitas sentral menggunakan media PIPERACEACE (Flipchart for the Application of Balanced Nutrition and the Contents of Isi Piringku Program to Prevent Central Obesity). Edukasi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan anggota kepolisian tentang prinsip gizi seimbang dan penggunaan program isi piringku dalam pencegahan dan pengendalian obesitas sentral. Proses edukasi melibatkan tahapan skrining, pretes dengan kuesioner sebelum penyampaian materi, dan postes dengan kuesioner sebagai evaluasi setelah penyampaian materi. Hasil edukasi menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 93%, dengan skor pretes dan postes yang meningkat drastis. Kesimpulan pengabdian kepada masyarakat ini adalah bahwa edukasi menggunakan media PIPERACEACE berhasil meningkatkan pengetahuan anggota Kepolisian Resor Pringsewu, Lampung, tentang obesitas sentral, memberikan dasar untuk upaya pencegahan yang lebih efektif kepada masyarakat.

Kata Kunci: Obesitas Sentral, Edukasi Gizi, Pengetahuan, Kepolisian

ABSTRACT

Central obesity has become a serious concern in the global health context due to its significant impact on the increased risk of serious diseases, including heart disease, type 2 diabetes, and metabolic syndrome. In the Lampung Province, the prevalence of central obesity reached 25.98% in 2018. This community service initiative involves providing education to police officers in the Pringsewu Police Resort, Lampung, about central obesity using the PIPERACEACE media (Flipchart for the Application of Balanced Nutrition and the Contents of MyPlate Program to Prevent Central Obesity). The education aims to enhance the knowledge of police officers regarding the principles of balanced nutrition and the utilization of MyPlate Program content in preventing and controlling central obesity. The education process includes screening stages, a pre-test with a questionnaire before delivering the material, and a post-test with a questionnaire as an evaluation after the material delivery. The results of the education show a 93% increase in knowledge, with pre-test and post-test scores experiencing a drastic improvement. The conclusion of this community service is that education using the PIPERACEACE media successfully enhances the knowledge of police officers in the Pringsewu Police Resort, Lampung, about central obesity, providing a foundation for more effective prevention efforts in the community.

Keywords: Central Obesity, Nutrition Education, Knowledge, Police

PENDAHULUAN

Obesitas sentral, atau biasa dikenal sebagai obesitas abdominal, adalah kondisi yang menimbulkan kekhawatiran serius dalam konteks kesehatan global. Sebagai masalah kesehatan masyarakat, obesitas sentral memiliki dampak yang signifikan pada peningkatan risiko penyakit serius, termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan sindrom metabolik (World Health Organization (WHO), 2000). Obesitas sentral merupakan kondisi penumpukan jaringan lemak pada bagian perut yang ditandai dengan lingkar perut >80 cm pada pria dan >94 cm pada wanita (Yunawati, 2023). Seorang pria yang memiliki lingkar perut >102 cm dan perempuan >88 cm berisiko untuk mengalami penyakit metabolik seperti diabetes mellitus tipe 2 dan kardiovaskuler (Iqbal dan Pupaningtyas, 2018; WHO, 2023). Kondisi tersebut akibat kegagalan jaringan lemak subkutan dalam menghadapi ketidakseimbangan energi dalam tubuh sehingga produksi lemak menumpuk pada hati, jantung, otot dan kelenjar pankreas (Tchernof & Depres, 2013 ; Rahmadita & Adriani, 2017).

Data Riskesdas (2019) mengungkapkan bahwa terjadi peningkatan angka obesitas sentral di Indonesia dari 26,6% (2013) menjadi 31% (2018) pada kelompok usia ≥ 15 tahun.

Peningkatan prevalensi obesitas sentral juga terjadi di Provinsi Lampung dari 18,9% (2013) menjadi 25,98% pada tahun 2018.

Obesitas sentral tidak hanya dialami oleh masyarakat sipil tetapi dapat juga dialami oleh anggota kepolisian. Hal tersebut karena polisi cenderung memiliki pola makan dan jam tidur yang tidak teratur dan tingkat stres yang tinggi (Takushi, 2014 ; Jones and Brown, 2017). Penelitian mengungkapkan bahwa sebanyak 93,4% dari 302 orang anggota kepolisian di Polres Limboto masuk dalam kategori obesitas sentral (Yasin, 2022). Kondisi tersebut menandakan adanya peningkatan risiko penyakit metabolik seperti hipertensi, diabetes mellitus dan kardiovaskuler (Roberts, Smith and Johnson, 2020).

Hasil skrining dengan pengukuran lingkar perut pada 85 orang (pria 77 orang dan perempuan 8 orang) anggota Kepolisian Resor Pringsewu didapatkan hasil pada subjek pria 11,68% berisiko sangat meningkat, 37,66% berisiko meningkat dan 50,64% normal. Sedangkan pada subjek perempuan 37,5% berisiko sangat meningkat, 12,5% berisiko meningkat dan 50% normal.

Konsumsi makanan yang sesuai kebutuhan gizi dan ditunjang dengan pengetahuan gizi yang

cukup merupakan upaya pencegahan dan pengendalian obesitas sentral. Pedoman gizi seimbang merupakan panduan dalam makan, beraktivitas fisik, hidup bersih serta memantau berat badan secara teratur untuk mencapai atau mempertahankan berat badan ideal (Kemenkes, 2014). Upaya tersebut dapat dilakukan dengan cara promosi kesehatan melalui edukasi gizi dengan tujuan adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku.

Proses edukasi dapat dilakukan dengan atau tanpa bantuan media. Media *flipchart* merupakan media cetak yang sangat mendukung terhadap perubahan pengetahuan gizi dan perilaku termasuk pada subyek *overweight* dan obesitas (Aryanti, 2022). Penelitian mengungkapkan bahwa ada perbedaan bermakna pada pengetahuan subyek sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *flipchart*. Kelompok yang mendapatkan edukasi dengan media *flipchart* lebih tinggi secara bermakna dibandingkan dengan kelompok yang diberi edukasi dengan media video (Matte, 2018). Penggunaan *flipchart* sebagai alat komunikasi merupakan strategi dalam menerapkan perilaku positif yang mengarah pada peningkatan hasil kesehatan (Nasrul, 2018).

TUJUAN DAN MANFAAT

Pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi kepada anggota kepolisian tentang obesitas sentral dengan media *PIPERACEACE (Flipchart for the Application of Balanced Nutrition and the Contents of MyPlate Program to Prevent Central Obesity)*. Melalui edukasi ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan pada anggota kepolisian tentang prinsip gizi seimbang dan program isi piringku dalam mencegah dan mengendalikan obesitas sentral.

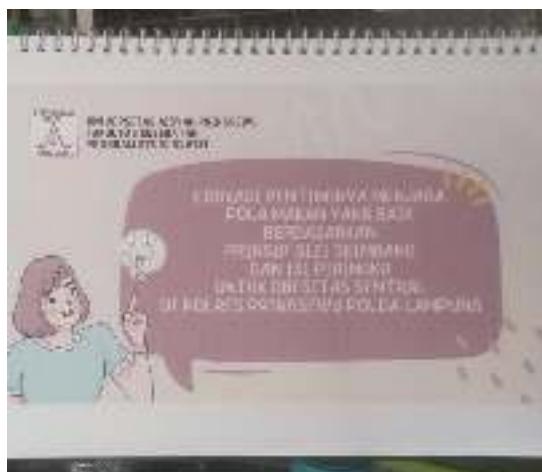
METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan ini dilakukan melalui edukasi secara langsung dengan metode partisipasi aktif atau *Participatory Action Learning System (PALS)* kepada responden. Persiapan kegiatan dilakukan tanggal 29 September – 3 Oktober 2023 dengan skrining pengukuran lingkar perut menggunakan *medline* dengan ketelitian 0,1 cm pada 85 orang anggota Kepolisian Resor Pringsewu.



Gambar 1. Pengukuran Lingkar Perut

Kegiatan edukasi dilakukan dengan media PIPERACEACE (*Flipchart Application of Balanced Nutrition and Fill My Plate to Prevent Central Obesity*) pada 4 Desember 2023, selama 10-15 menit. Pretes dilakukan sebelum penyampaian materi edukasi, dengan kuesioner, untuk mengukur tingkat pengetahuan responden. Setelah pemaparan materi, dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab dengan responden. Proses evaluasi dilakukan dengan postes menggunakan kuesioner, di akhir acara.



Gambar 2. Media PIPERACEACE (*Flipchart for the Application of Balanced Nutrition and the Contents of My Plate Program to Prevent Central Obesity*)

Materi edukasi yang diberikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi perbedaan obesitas dan obesitas sentral termasuk cara pengukuran antropometriya, penyebab obesitas sentral, cara mencegah dan mengendalikan obesitas sentral termasuk penjelasan mengenai makanan yang dianjurkan, dibatasi dan dihindari, serta jenis diet dan contoh menu sehari-hari.



Gambar 3. Proses Edukasi

HASIL DAN DISKUSI

Hasil dari edukasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada responden sebesar 93%. Skor pretes dan postes meningkat drastis setelah diberikan edukasi. Hal ini berarti edukasi dengan metode ceramah yang dikombinasikan dengan media *flipchart* sangat baik dalam meningkatkan pengetahuan responden. Hal ini didukung oleh penelitian Herawati (2021) yang menyatakan bahwa

pemilihan media yang tepat juga mempengaruhi pengetahuan hingga sikap seseorang.

Kepolisian termasuk lembaga pemerintah yang harus memiliki kondisi kesehatan yang baik dan prima agar dapat menjalankan tugas dengan baik. Namun banyak faktor yang menyebabkan munculnya masalah kesehatan termasuk obesitas sentral. Jika dikaji berdasarkan pembagian tugas, anggota kepolisian terbagi menjadi dua kelompok yaitu polisi yang lebih banyak bertugas di lapangan dan di kantor. Polisi yang lebih banyak di kantor biasanya menghabiskan waktu untuk duduk dalam jangka waktu yang relatif lama. Aktivitas fisik yang statis dan dilakukan secara berulang mengakibatkan pengeluaran energi yang cenderung sedikit sehingga berpeluang untuk mengalami penumpukan lemak termasuk di bagian abdominal. Penelitian Addo *et al*, 2015 dan Alfianita, 2015 menunjukkan bahwa obesitas sentral yang dialami oleh pekerja di kantor (27,3%) lebih tinggi dibandingkan pekerja di luar kantor (26,5%). Selain itu sekitar 90% anggota Kepolisian Resor Pringsewu juga memiliki kebiasaan merokok. Paparan asap rokok mampu meningkatkan resistensi insulin dan berkaitan dengan akumulasi lemak pusat (Yasin, 2021).

Obesitas sentral yang dialami oleh sebagian besar responden menjadi faktor risiko terjadinya penyakit metabolik. Jaringan lemak pada bagian abdominal merupakan tempat penyimpanan kelebihan energi ketika jaringan lemak subkutan tidak mampu menampungnya. Adanya penumpukan lemak pada bagian abdominal tersebut mempengaruhi peningkatan *Tumor Necrosis Factor Alpha* (TNF- α) dan interleukin-6 (IL-6) yang berdampak pada kardiovaskuler (Li *et al* 2022 ; Jin 2023). Penerapan prinsip gizi seimbang dan isi piringku lebih efektif menurunkan prevalensi obesitas sentral. Secara umum, pola makan dengan asupan tinggi serat, buah, sayuran, dan produk susu rendah lemak dapat mengurangi risiko obesitas, sedangkan pola makan dengan lebih tinggi lemak dan karbohidrat termasuk makanan manis berhubungan dengan terjadinya obesitas (Canging Yu, 2015).

Aturan makan dengan Isi piringku membagi piring makanan menjadi 2 sisi. Pada 1/2 porsi piring makan pertama terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk. Makanan pokok mengisi sebanyak 2/3 porsi dari 1/2 piring dan dilengkapi lauk pauk dengan porsi 1/3 dari 1/2 piring tersebut. Pada 1/2 porsi piring makan kedua, diisi

dengam sayur dan buah-buahan yang beragam jenis dan warna dengan proporsi sayur-sayuran 2/3 porsi dan buah-buahan 1/3 porsi.



Gambar 4. Materi Isi Piringku (Sumber: Kemenkes RI (2017))

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim juga menyampaikan contoh menu yang dapat diaplikasikan oleh responden.

Tabel 1. Contoh Menu Sehari

Menu	Nasi	Pepes ikan	Tumis tahu toge		Buah	
Bahan makanan	Beras	Ikan mas	Toge	Tahu	Minyak goreng	Mangga
Berat (g)	100	40	50	110	5	90
E (kkal)	175	50	12.5	75	50	50
P (g)	4	4.6	6.6	8.9	0	0.4
L (g)	0.6	1.4	3.3	5.3	5	0.3
KH (g)	40	0	4.8	2.1	0	1.6
Serat (g)	1.3	0	0.4	1.3	0	1.6

Keterangan :

E : energi

P : protein

L : lemak

KH : karbohidrat

SIMPULAN DAN SARAN

Edukasi menggunakan media PIPERACEACE telah berhasil meningkatkan pengetahuan anggota Kepolisian Resor Pringsewu, Lampung, mengenai obesitas sentral. Edukasi yang cermat dan terarah melalui media PIPERACEACE terbukti keefektifannya sebagai

alat bantu untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan dalam upaya mewujudkan masyarakat yang lebih sehat dan terbebas dari risiko obesitas sentral. Melihat hal tersebut, penggunaan media serupa dalam program edukasi sebaiknya diperluas untuk melibatkan lebih banyak lapisan masyarakat, dengan tujuan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang obesitas sentral guna mendukung upaya pencegahan yang lebih luas dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanti, NW (2022) *Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Flipchart Planner terhadap Pengetahuan, Perilaku, dan Aktivitas Fisik pada Siswa SMA Overweight dan Obesitas*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- Matte, R. (2018) *Efektivitas Pendidikan Kesehatan Melalui Media Flipchart dan Media Video Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang HIV/AIDS Di SMA Negeri 10 Gowa*. Jurnal Kesehatan. 1–147
- Nasrul, D. (2018) Manfaat Media Flipchart dan Spanduk dalam Perilaku Kesehatan 1000 HPK di Sulawesi Tengah. Jurnal MIKMI. 14 (1). 52-60
- Yasin, M, Adam D, Kau M, Djafar L, Hatta H. (2022) Gambaran Kejadian Obesitas Sentral di Polres Limboto Kabupaten Gorontalo Tahun 2021. Jurnal Multidisiplin Ilmu 1(2): 427-435
- Yunawati, I dkk. (2023) Penilaian Status Gizi. Eureka Media Aksara: Purbalingga.
- Iqbal, M., & Puspaningtyas, D. E. (2018) *Penilaian Status Gizi ABCD*. penerbit Salemba Medika.
- Tchernof, A & Despres, J. (2013) Pathophysiology of Human Visceral Obesity. Physiol Rev93, 359–404
- Kementrian Kesehatan RI a. (2019) Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan

- Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan*: Jakarta.
- Takushi. 2014 Obesity is a sizeable problem for police officer.
- Jones, R. and Brown, L. (2017) ‘Occupational factors and obesity: A study among law enforcement officers’, *Health and Safety Journal*, 22(2), pp. 134–140.
- Kementerian Kesehatan RI (2014). Pedoman Gizi Seimbang: Jakarta
- Li, H *et al.*, (2022) Macrophages, Chronic Inflammation, and Insulin Resistance. *Cells*, 26;11(19):30001, 1-24. <https://doi.org/10.3390/cells11193001>
- Jin X, Qiu T, Li L, Yu R, Chen X, Li C, Proud CG, Jiang T. (2023) Pathophysiology of Obesity and its associated diseases. *Acta Pharmaceutica Sinica B*. 13(6): 2403-2424.
- Addo, P.N.O., Nyarko, K.M., Sackey, S.O., Akweongo, P. & Sarfo, B. (2015) Prevalence of obesity and overweight and associated factors among financial institution workers in Accra Metropolis, Ghana: A cross sectional study. *BMC Res. Notes*8, 1–8
- Alfianita, N.N., Rismayanti., Arsyad, D. (2015) Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Obesitas pada Dosen Universitas Hasanuddin Makassar. Universitas Hasanuddin.
- Roberts, L., Smith, K. and Johnson, P. (2020) ‘Abdominal circumference and metabolic health risks: An overview’, *Metabolic Health Review*, 29(4), pp. 330–336.
- World Health Organization (WHO) (2000) *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Isi Piringku*. www.kesmas.kemkes.go.id