

INTERVENSI MASALAH OBESITAS dan KESEHATAN JIWA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BENDA BARU KOTA TANGERANG SELATAN

*Intervention For Obesity And Mental Health Problems In The Working Area Of The
New Body Health Center, South Tangerang City*

**Lela Kania Rahsa Puji¹, Tri Okta Ratnaningtyas², Fenita Purnama Sari Indah³,
Lailatul Qomariyah⁴, Talitha El Zafira Hadi⁵, Nurhasanah⁶, Nurwulan adi
Ismaya⁷**

STIKes Widya Dharma Husada, Kota Tangerang Selatan, Indonesia

**Lela Kania Rahsa Puji*

¹lelakania@masda.ac.id

Riwayat Artikel:

Dikirim: 5 Mei 2025

Diterima: 31 Juli 2025

Diterbitkan: 31 Agustus 2025

Abstrak

Dampak obesitas cukup luas terhadap berbagai penyakit kronik degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker dan diabetes tipe 2 serta kelainan tulang, obesitas berdampak terhadap biaya kesehatan baik yang langsung maupun yang tidak langsung termasuk dapat berpengaruh pada masalah kesehatan jiwa. Berdasarkan data bahwa jumlah orang yang terkena penyakit obesitas di Wilayah Kerja Puskesmas Benda Baru berjumlah 4.975 orang dan yang terkena penyakit kesehatan jiwa di Wilayah Kerja Puskesmas Benda Baru berjumlah 72 orang. Metode Menentukan prioritas masalah dilakukan dengan cara penilaian *scoring* dengan menggunakan metode tabel *Multiple Criteria Utility Assesment* (MCUA). Teknik pengumpulan data kelompok kami yaitu dengan menggunakan kuesioner dan disebar kepada 100 responden yang bersedia dan bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Benda Baru. **Hasil Kegiatan Intervensi** Kurangnya kesadaran diri sendiri juga lingkungan terhadap kontrol kesehatan secara berkala untuk melakukan pengontrolan obesitas dan kesehatan jiwa secara rutin adalah salah satu penyebab meningkatnya prevalensi obesitas juga gangguan kesehatan jiwa di Tangerang Selatan, khususnya Wilayah Benda Baru.

Kata kunci: Pengetahuan, Gaya hidup, Obesitas, Kesehatan Jiwa

Abstract

The impact of obesity is quite wide on various chronic degenerative diseases such as hypertension, coronary heart disease, stroke, cancer and type 2 diabetes as well as bone disorders, obesity has an impact on health costs both directly and indirectly, including being able to affect mental health problems. Based on data, the number of people affected by obesity in the Benda Baru Health Center Working Area amounted to 4,975 people and those affected by mental health diseases in the Benda Baru Health Center Working Area amounted to 72 people. Method Determining problem priority is carried out by scoring using the Multiple Criteria Utility Assessment (MCUA) table method. The data collection technique of our group is by using a questionnaire and distributed to 100 respondents who are willing and live in the work area of the Benda Baru Health Center. Results of Intervention Activities Lack of self-awareness and environment for periodic health control

Keywords: Knowledge, Lifestyle, Obesity, Mental Health

Pendahuluan

Tingkat kesejahteraan suatu bangsa mempunyai dimensi yang luas. Salah satunya adalah dicapainya derajat kesehatan dan status gizi yang optimal serta terbebas dari berbagai penyakit. Dengan demikian, berbagai indikator dikembangkan oleh badan-badan dunia seperti *World Health Organization* (WHO), *United Nations Development Programme* (UNDP), dan Bank Dunia untuk mengukur tingkat pembangunan sumber daya manusia suatu negara yang dikenal dengan *Human Development Index* (HDI) yang di

Indonesia disebut Indeks Pembangunan Manusia (IPM). Pada tahun 2016 ranking HDI negara Indonesia berada pada peringkat 113 dari 188 negara di dunia.

Saat ini Indonesia masih berada dalam era transisi epidemiologi gizi, dimana angka stunting (pendek dibanding usia) pada anak bawah lima tahun (Balita) sebesar 37,2% dan wasting sebesar 18,5%, sedangkan gizi lebih sudah mencapai 11,9% (Kemenkes RI, 2014). Oleh karena itu, saat transisi ini, Indonesia mengalami beban ganda dengan berbagai implikasinya terhadap derajat kesehatan masyarakat. Kelebihan gizi pada balita akan berdampak terus sampai dewasa. Kelebihan zat gizi ini dikenal dengan *overweight* dan obesitas.

Obesitas jarang sekali dibicarakan sebelum abad ke-20. Hal ini dikarenakan pada waktu itu sebagian besar penduduk dunia masih menderita kekurangan gizi. Dengan demikian peningkatan berat badan penduduk masih merupakan pertanda peningkatan status kesehatan dan ekonomi suatu masyarakat. Sejak 25 tahun terakhir ini, permasalahan obesitas dan dampaknya semakin meningkat pembahasannya dalam berbagai pertemuan ilmiah dan perencanaan kesehatan masyarakat di dunia. Mekanisme dasar dari terjadinya kelebihan berat badan sampai obesitas adalah ketidakseimbangan masukan energi dan pengeluarannya. Penyebab dari ketidakseimbangan tersebut adalah mudahnya akses dan variasi jenis makanan yang kaya energi. Sebaliknya, dengan adanya kemajuan teknologi dan perubahan gaya hidup terjadi penurunan pengeluaran energi dari 1,69 kkal/menit/KgBB menjadi 1,57 kkal/menit/KgBB (Ezzati dan Riboli, 2013).

Dampak obesitas cukup luas terhadap berbagai penyakit kronik degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker dan diabetes tipe 2 serta kelainan tulang. Akibat banyaknya penyakit yang bisa ditimbulkan oleh obesitas sehingga angka morbiditas dan mortalitas penderita obesitas cukup tinggi. Oleh karena itu, obesitas berdampak terhadap biaya kesehatan baik yang langsung maupun yang tidak langsung. Diperkirakan di negara maju obesitas menghabiskan 2-10% biaya kesehatan nasional pada masing-masing negara setiap tahun, dan negara berkembang bisa melebihi dari 10%.

Berdasarkan permasalahan obesitas tersebut maka diperlukan langkah pencegahan sedini mungkin. Apabila sudah terjadi kelebihan berat badan sejak anak-anak dan dewasa maka sudah terbentuk sel adiposa yang berfungsi untuk penyimpanan lemak, sehingga tidak mudah menurunkannya bahkan mengeluarkan biaya pula untuk menurunkan. Dampak obesitas terhadap status kesehatan masyarakat diantaranya kesakitan, kecacatan dan kematian dini serta pengeluaran biaya kesehatan yang tinggi bagi keluarga dan negara. Untuk itu persoalan obesitas dan berbagai penyakit yang menyertainya sudah merupakan permasalahan kesehatan yang mesti ditanggulangi secara komprehensif baik preventif, promotif dan kuratif.

Data statistik yang dikemukakan oleh *World Health Organization* (WHO) (2012) menyebutkan bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami masalah gangguan kesehatan jiwa. Sepertiga diantaranya terjadi di Negara berkembang, data yang di temukan oleh peneliti di Harvard University dan University College London, mengatakan penyakit kejiwaan pada tahun 2016 meliputi 32% dari semua jenis cacatan di seluruh dunia. Angka tersebut meningkat dari tahun sebelumnya.

Menurut WHO (2016), terhadap sekitar 35 juta orang terkena depresi, 60 juta orang terkena bipolar, 21 juta orang terkena skizofrenia, serta 47,5 juta terkena dimensi. Jumlah penderita gangguan jiwa di Indonesia saat ini adalah 236 juta orang, dengan kategori gangguan jiwa ringan 6% dari populasi dan 0,17% menderita gangguan jiwa berat, 14,3% diantaranya mengalami gangguan jiwa. Dari 34 provinsi di Indonesia, Sumatera Barat merupakan peringkat ke 9 dengan jumlah gangguan jiwa sebanyak 50.608 jiwa dan

prevalensi masalah skizofrenia pada urutan ke 2 sebanyak 1,9 permil. Peningkatan gangguan jiwa yang terjadi saat ini akan menimbulkan masalah baru yang disebabkan ketidakmampuan dan gejala-gejala yang ditimbulkan oleh penderita (Risksdas, 2013).

Kesehatan jiwa menurut *World Health Organization* (WHO) adalah ketika seseorang tersebut merasa sehat dan bahagia, mampu menghadapi tantangan hidup serta dapat menerima orang lain sebagaimana seharusnya serta mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Kondisi perkembangan yang tidak sesuai pada individu disebut gangguan jiwa (UU No.18 tahun 2014).

Gangguan jiwa yang menjadi salah satu masalah utama di negara-negara berkembang adalah Skizofrenia. Skizofrenia termasuk jenis psikosis yang menempati urutan atas dari seluruh gangguan jiwa yang ada (Nuraenah, 2012). Skizofrenia adalah Suatu penyakit yang mempengaruhi otak dan menyebabkan timbulnya pikiran, persepsi, emosi, gerakan dan perilaku yang aneh dan terganggu. Gejala skizofrenia dibagi dalam 2 kategori utama: gejala positif atau gejala nyata, yang mencakup waham, halusinasi dan disorganisasi pikiran, bicara dan perilaku yang tidak teratur serta gejala negative atau gejala samar, seperti afek datar, tidak memiliki kemauan dan menarik diri dari masyarakat atau rasa tidak nyaman (Videbeck, 2008)

Berdasarkan data bahwa jumlah orang yang terkena penyakit obesitas di Wilayah Kerja Puskesmas Benda Baru berjumlah 4.975 orang dan yang terkena penyakit kesehatan jiwa di Wilayah Kerja Puskesmas Benda Baru berjumlah 72 orang. Selanjutnya, berdasarkan penyebab masalah di gaya hidup seperti sering memakan makanan berlemak, manis, suka mengemil di malam hari. Hasil analisis masalah yang dilakukan menyatakan bahwa penyebab masalah obesitas adalah faktor gaya hidup, penentuan analisis ini ditentukan melalui indikator penyebab masalah yang ditinjau dengan menggunakan teori H.L Bloom pada masyarakat dapat dipengaruhi oleh empat faktor yaitu faktor genetik, faktor gaya hidup, faktor lingkungan dan faktor pelayanan kesehatan.

Oleh karena itu, kegiatan yang akan dilakukan terdiri dari penyusunan dan pelaksanaan rencana program yang berfokus pada kegiatan penyuluhan dan senam tentang obesitas dan kesehatan jiwa di Wilayah Kerja Puskesmas Benda Baru. Pada dasarnya pelaksanaan ini dilakukan untuk mengaktifkan peran serta masyarakat untuk mengetahui tingkat kesadaran terhadap obesitas dan kesehatan jiwa di lingkungan masyarakat.

Berdasarkan uraian-uraian yang telah disampaikan diatas, Program S1 Kesehatan Masyarakat STIKes Widya Dharma Husada ikut berkontribusi untuk pengembangan dan memberikan kesempatan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang merupakan wujud dari pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Melalui kegiatan ini diharapkan dapat berkelanjutan dan berkesinambungan untuk mencari solusi dari permasalahan kesehatan yang ada di masyarakat. Kegiatan ini juga menjadi bentuk pengabdian terhadap masyarakat dengan menjadi fasilitator dan stimulator upaya penyelesaian masalah kesehatan masyarakat dan sebagai bentuk aplikasi dari berbagai ilmu pengetahuan.

METODE

Menentukan prioritas masalah dilakukan dengan cara penilaian *scoring* dengan menggunakan metode tabel *Multiple Criteria Utility Assesment* (MCUA). Setelah mengidentifikasi masalah, kami memperoleh informasi mengenai masalah kesehatan yang paling beresiko tinggi di sekitar wilayah kerja Puskesmas Benda Baru adalah obesitas dan gangguan kesehatan jiwa. Selanjutnya dari indikator masalah kesehatan yang ada, akan dijadikan prioritas masalah melalui metode *Multiple Criteria Utility Assesment* (MCUA). Berdasarkan data-data yang telah kami kumpulkan melalui kuesioner yang telah kami sebar dan telah kami lakukan analisis maka di dapatkanlah penyebab-penyebab dari masalah yang mengakibatkan timbulnya permasalahan seperti faktor gaya hidup, genetik, lingkungan dan pelayanan kesehatan, dan telah kami susun dalam diagram tulang ikan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data kelompok kami yaitu dengan menggunakan kuesioner dan disebar kepada 100 responden yang bersedia dan bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Benda Baru sebagai bentuk dari partisipasi masyarakat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. . kuesioner yang sudah terkumpul di olah dengan menggunakan SPSS untuk mengetahui distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas dan Gangguan Kesehatan Jiwa berdasarkan Faktor Genetik, Faktor Gaya Hidup, Lingkungan, dan Fasilitas Kesehatan pada Responden di Kelurahan Benda Baru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari penyebaran kuesioner kepada 100 ang responden di Wilayah Kerja Puskesmas Benda Baru dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas Berdasarkan Faktor Genetik, Faktor Gaya Hidup, Lingkungan, dan Fasilitas Kesehatan pada Responden di Kelurahan Benda Baru

No	Pertanyaan	Ya		Tidak	
		F	%	F	%
faktor genetik					
1	apakah anda memiliki riwayat penyakit obesitas?	3	3	97	97
2	apakah dalam anggota keluarga anda ada yang memiliki riwayat penyakit obesitas?	6	6	94	94
faktor gaya hidup					
1	apakah anda mengetahui tentang obesitas?	82	82	18	18
2	apakah anda makan lebih dari 3 kali sehari?	35	35	65	65
3	apakah anda sering mengemil pada malam hari?	62	62	38	38
4	apakah anda sering makan pada malam hari?	45	45	55	55
5	apakah anda sering makan-makanan berlemak seperti daging?	35	35	65	65
6	apakah anda suka mengkonsumsi makanan fast food atau cepat saji dan minum-minuman manis?	58	58	42	42
7	apakah anda rajin mengkonsumsi buah dan sayur?	87	87	13	13

8	apakah anda lebih sering tidur dari pada melakukan aktifitas fisik?	34	34	66	66
9	apakah anda rajin berolahraga fisik?	71	71	29	29
10	apakah anda mengkonsumsi obat-obatan penyebab obesitas?	10	10	90	90
11	apakah anda melakukan kontrol kesehatan secara rutin?	32	32	68	68
faktor lingkungan					
1	apakah terdapat penderita obesitas di lingkungan anda?	30	30	70	70
2	apakah lingkungan anda mendukung untuk gaya hidup sehat?	72	72	28	28
3	apakah terdapat banyak penjual makanan dan minuman yang memicu obesitas di lingkungan anda?	73	73	27	27
faktor fasilitas kesehatan					
1	apakah petugas kesehatan memberikan pengetahuan melalui penyuluhan tentang obesitas?	57	57	43	43
2	apakah fasilitas pelayanan kesehatan terdekat (pkm. BB) memfasilitasi pemekrisaan obesitas?	64	64	33	33

Berdasarkan table 1.1 hasil dari 18 pertanyaan kuesioner tentang analisis penyebab masalah kejadian obesitas, disimpulkan bahwa terdapat 3 penyebab masalah di masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Benda Baru, Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan yaitu berdasarkan faktor genetik dan lingkungan.

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Kejadian Gangguan Kesehatan Jiwa Berdasarkan Faktor Genetik, Gaya Hidup, Lingkungan dan Fasilitas Kesehatan pada Responden di Kelurahan Benda Baru

No	Pertanyaan	Ya		Tidak	
		F	%	F	%
Faktor Genetik					
1	Apakah Anda memiliki riwayat gangguan jiwa?	0	0	100	100
2	Apakah Anda memiliki anggota keluarga yang menderita ODGJ?	0	0	100	100
Faktor Gaya Hidup					
1	Apakah Anda mengetahui tentang kesehatan jiwa dan masalah gangguan jiwa?	95	95	5	5
2	Apakah Anda sering merasa depresi atau stres?	25	25	75	75
3	Apakah Anda merasa tenang atau lebih suka menyendiri dibanding berada dalam keramaian?	34	34	66	66
4	Apakah Anda akan bercerita tentang masalah yang Anda alami kepada keluarga atau orang terdekat anda?	58	58	42	42
5	Jika Anda merasakan tekanan pekerjaan, merasa stres dan emosi berlebihan, apakah Anda akan melakukan konsultasi ke dokter?	17	17	83	83
6	Apakah Anda merasa tidak memiliki gairah hidup saat Anda memiliki masalah?	21	21	79	79
7	Apakah Anda pernah berpikir untuk mengakhiri hidup ketika Anda memiliki masalah?	3	3	97	97
8	Apakah Anda lebih suka memendam masalah terlebih dahulu?	35	35	65	65

9	Apakah menurut Anda membicarakan masalah dengan orang lain dapat memperkeruh masalah?	27	27	73	73
10	Apakah keterbatasan kemampuan komunikasi membuat Anda kesulitan untuk berhubungan dengan orang lain?	13	13	87	87
11	Apakah memikirkan tugas pekerjaan/pendidikan membuat Anda tertekan?	17	17	83	83
12	Apakah Anda merasa tidak nyaman ketika harus berdiskusi atau berkomunikasi dengan orang yang baru Anda temui?	19	19	81	81
13	Apakah Anda lebih suka menunda untuk menyelesaikan masalah?	26	26	74	74
14	Apakah Anda sering merasa cemas tanpa sebab?	15	15	85	85
15	Apakah Anda sering mengalihkan pikiran Anda dari masalah dengan mengonsumsi minuman beralkohol?	2	2	98	98
Faktor Lingkungan					
1	Apakah terdapat penderita ODGJ yang tidak dipedulikan oleh keluarganya di lingkungan Anda?	7	7	93	93
2	Apakah terdapat ODGJ yang mendapat diskriminasi atau tindak kekerasan di lingkungan Anda?	4	4	96	96
3	Apakah penderita ODGJ dijauhi atau dikucilkan di lingkungan Anda?	7	7	93	93
4	Apakah kondisi di lingkungan Anda menimbulkan tekanan sehingga membuat kurang nyaman serta menyebabkan stres dan depresi?	12	12	88	88
5	Apakah lingkungan Anda tanggap terhadap penderita ODGJ dan akan melapor ke puskesmas atau RS terdekat jika terdapat ODGJ?	61	61	39	39
Faktor Fasilitas Kesehatan					
1	Apakah petugas kesehatan memberikan pengetahuan melalui penyuluhan kesehatan tentang ODGJ?	58	58	42	42
2	Apakah fasilitas pelayanan kesehatan terdekat (Puskesmas Benda Baru) memfasilitasi pemeriksaan kesehatan jiwa atau skrining jiwa di masyarakat?	71	71	29	29
3	Apakah petugas fasilitas pelayanan kesehatan di lingkungan Anda rutin melakukan kontrol kesehatan dalam upaya mencegah terjadinya gangguan jiwa?	61	61	39	39

Berdasarkan table 1.2 hasil dari 25 pertanyaan kuesioner tentang analisis penyebab masalah gangguan kesehatan jiwa, disimpulkan bahwa terdapat 3 penyebab masalah di masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Benda Baru, Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan yaitu terdapat pada faktor gaya hidup.

Penyebab-Penyebab Masalah Obesitas dan Masalah Kesehatan Jiwa

1. Obesitas

Para ahli gizi berpendapat bahwa kalori adalah kalori, tidak peduli kapan seseorang makan. Yang menyebabkan kenaikan berat badan adalah asupan kalori yang lebih banyak daripada kalori yang dibakar oleh tubuh. Seperti dilansir dari *WashingtonPost*, *Kelly Allison* dari *University of Pennsylvania School of Medicine's Center for Weight and Eating Disorders* mengatakan bahwa banyak

penelitian tentang makan di malam hari yang melibatkan hewan, pekerja shift malam, dan orang yang mempunyai *night eating syndrome*. Penelitian-penelitian ini cenderung menunjukkan bahwa makan pada malam hari membuat tubuh menyimpan kalori dari makanan tersebut dalam bentuk lemak daripada membakarnya, sehingga menyebabkan kenaikan berat badan. Banyak alasan yang melatarbelakangi orang makan di malam hari, bisa karena memang lapar, bisa juga karena sekadar ingin melampiaskan rasa bosan atau stress. Banyak juga yang tidak sadar bahwa ia sudah memakan banyak makanan saat malam hari karena terlalu asyik makan sambil bermain game, internetan, atau menonton TV/film. Biasanya makanan yang dipilih adalah yang mengandung tinggi kalori, seperti snack dalam kemasan, biskuit, coklat, atau permen. Seperti dilansir dari *health.com*, *Satchin Panda*, *Profesor di Regulatory Biology Laboratory The Salk Institute in La Jolla, California* menjelaskan yang terjadi pada tubuh saat tubuh menerima asupan makanan di waktu tengah malam. Di malam hari, tubuh ternyata membakar lemak saat tidur (Safitri, 2022). Adapun solusi yang diberikan untuk mengurangi keinginan mengemil pada malam hari yaitu dengan cara jangan lewatkan sarapan, konsumsi protein, hindari minuman manis, hindari stress dan tidur yang cukup (Anggraini, 2019).

2. Kesehatan Jiwa

Ketakutan dan beban pikiran berlebihan adalah keluhan yang bisa terjadi apabila mengalami masalah ataupun kondisi mental yang kurang baik. Hal ini bisa terjadi karena beban pikiran yang terus menumpuk ataupun juga tidak dapat mengelola adanya permasalahan sehingga memicu keluhan psikologis. Apabila sering kali stress, menangis atau merasa sedih, merasa tidak berguna, merasa kehilangan minat melakukan aktivitas sehari-hari, merasa ingin menyakiti diri sendiri jika dibiarkan bisa mengarah pada kesehatan jiwa. Jika mengalami stress jangka panjang segera berkonsultasi ke dokter. Karena stress berat dan berkepanjangan dapat merusak kesehatan jiwa (Dwitama, 2021).

Gambar 1:



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Hasil Kegiatan Intervensi

Kurangnya kesadaran diri sendiri juga lingkungan terhadap kontrol kesehatan secara berkala untuk melakukan pengontrolan obesitas dan kesehatan jiwa secara rutin adalah salah satu penyebab meningkatnya prevalensi obesitas juga gangguan kesehatan jiwa di Tangerang Selatan, khususnya Wilayah Benda Baru.

Selain kurangnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan secara rutin. Indonesia, khususnya wilayah Benda Baru masih kekurangan dukungan fasilitas untuk menangani masalah gangguan kesehatan jiwa.

Tidak hanya itu, jumlah tenaga profesional yang menangani kasus kesehatan mental di Indonesia juga masih terbatas. Dengan jumlah penduduk sekitar 250 juta jiwa, Indonesia baru memiliki sekitar 451 psikolog klinis (0,15 per 100.000 orang), 773 psikiater (0,32 per 100.000 orang), dan perawat jiwa 6.500 orang (2 per 100.000 orang). Sementara itu, WHO menetapkan standar jumlah tenaga psikolog dan psikiater dengan jumlah penduduk adalah 1:30 ribu orang, atau 0,03 per 100.000 orang (NN,2019).

Hasil analisis masalah yang dilakukan menyatakan bahwa penyebab masyarakat tidak mau melakukan kontrol kesehatan secara rutin adalah faktor gaya hidup, penentuan analisis ini ditentukan melalui indikator penyebab masalah tidak rutinnya pemeriksaan berkala pada masyarakat ditinjau dengan menggunakan teori H.L.Bloom yang dapat di pengaruhi oleh 4 faktor yaitu factor genetik, faktor lingkungan, faktor gaya hidup juga faktor pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, kami sudah memberikan penyuluhan tentang Obesitas dan Masalah Kesehatan Jiwa. Setelah dilakukannya kegiatan tersebut masyarakat paham dan merubah perilakunya untuk sadar dan mau untuk merubah pola pikirnya tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin

Hasil dari penyuluhan di Rt.05/01 Kelurahan Benda Baru menambah wawasan pengetahuan juga kesadaran warga masyarakat Rt.05/01 Kelurahan Benda Baru tentang pentingnya kontrol kesehatan secara rutin untuk mengetahui dan terhindar dari berbagai penyakit, khususnya penyakit obesitas dan gangguan kesehatan jiwa. Melakukan pemeriksaan kesehatan minimal 6 bulan sekali. Ada beberapa penyakit tidak menular yang bisa di minimalisir resikonya bila di ketahui sejak dini seperti: penyakit jantung, diabetes, hipertensi, stroke dan beberapa jeis kanker. Selain itu pemeriksaan kesehatan secara rutin juga merupakan salah satu wujud nyata Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) guna mewujudkan Indonesia sehat.

Gambar 2



Sumber : Dokumentasi Pribadi

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang masalah obesitas dan kesehatan jiwa yang dilaksanakan di lapangan Rt.05/01 Kelurahan Benda Baru pada tanggal 24 November 2024. Penyuluhan yang diberikan pada para peserta mencakup informasi mengenai pengertian obesitas, penyebab obesitas, upaya mengatasi obesitas, bahaya obesitas, pola makan penderita obesitas, pengertian kesehatan jiwa, kategori kesehatan jiwa, gejala kesehatan jiwa pencegahan kesehatan jiwa dan melakukan senam sehat bersama. Dalam kegiatan ini juga kami melakukan pengisian lembar *pre-test* dan *post-test*. Hasil kegiatan intervensi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang masalah obesitas dan

kesehatan jiwa yang dapat dilihat melalui proses tanya jawab dan *doorprize* yang dilakukan dan di jawab dengan antusias dan benar oleh audiens dan para peserta

DAFTAR PUSTAKA

- Anon (2022) <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article>.
- Direktorat P2PTM. (2019). diakses pada 24 Oktober 2023, dari <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/15/bagaimana-mengatasi-stres-dan-mempertahankan-kesehatan-jiwa>
- Direktorat P2PTM. (2018). Diakses pada 24 Oktober 2023, dari <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/tips-mengatasi-obesitas>
- Ezzati M, Riboli E. Behavioral and dietary risk factors for noncommunicable diseases. *N Engl J Med*. 2013 Sep 5;369(10):954-64. doi: 10.1056/NEJMra1203528. PMID: 24004122.
- Kemendes (2021).Diakses 29 August 2022, <https://sehatnegeriku.kemendes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemendes-beberkan-masalah-permasalahan- kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Kemendes (2021). Diakses 22 August 2022, <https://www.antaraneews.com/berita/2026173/kemendes-obesitas->
- Kementarian Kesehatan RI. (2018). Epidemi Obesitas. In *Jurnal Kesehatan* (pp. 1–8). <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/factsheet-obesitas-kit-informasi-obesitas>
- Lityasusanti, A. (2019). Leaflet Pencegahan Obesitas pada Remaja. Amelia Lityasusanti. Diakses pada 24 oktober 2023 dari https://www.academia.edu/39738534/Leaflet_Pencegahan_Obesitas_pada_Remaja
- Masrul, M. (2018). Epidemi obesitas dan dampaknya terhadap status kesehatan masyarakat serta sosial ekonomi bangsa. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(3), 152. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i3.p152-162.2018>