

## Edukasi *Healthy Life Style* untuk Mencegah Penyakit Degeneratif

<sup>1\*</sup>Laila Ulfa, <sup>2)</sup>Asyifa Robiatul Adawiyah, <sup>3)</sup>Nanda Berliana Tania Fidzikri, <sup>4)</sup>Samingan

<sup>1,3)</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Magister, Program Pascasarjana, Universitas Respati Indonesia

<sup>2,4)</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Indonesia

\*email: [ulfa@urindo.ac.id](mailto:ulfa@urindo.ac.id)

### Abstrak

Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronis sebagai akibat kemunduran dari fungsi tubuh yang terjadi secara alamiah dan akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang, seperti penyakit hipertensi dan diabetes mellitus. Penyakit ini semakin berkembang karena menurunnya aktifitas fisik, perubahan gaya hidup dan pola makan. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat. Metode yang digunakan berupa edukasi gizi seimbang dan aktifitas fisik yang dilakukan kepada para ibu-ibu dari murid sekolah PAUD di Kelurahan Jatisari Kecamatan Jatiasih Bekasi Selatan yang dilakukan pada bulan Desember 2022. Media edukasi menggunakan leaflet aktifitas fisik dan gizi seimbang. Setelah diberikan edukasi dilakukan penilaian pengetahuan terhadap gizi seimbang dan aktifitas fisik. Hasil pre dan post test sebelum dan sesudah dilakukan edukasi menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan tentang aktifitas fisik dan gizi seimbang dari 5,08 menjadi 7,08. Hasil edukasi terhadap gizi seimbang secara keseluruhan terjadi peningkatan persentase pengetahuan, namun pengetahuan terhadap lemak menurun setelah dilakukan edukasi (76,9% menjadi 65,1%). Hasil PKM ini menyimpulkan, pemberian edukasi mengenai gaya hidup sehat yaitu aktifitas fisik dan gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan, namun akan lebih baik jika edukasi diberikan secara berkala. Oleh karena itu diperlukan adanya program edukasi yang berkelanjutan, dan bisa dilakukan dengan menggunakan media *social online* yang lebih informatif dan efektif.

**Kata Kunci** : edukasi, gaya hidup sehat (*healthy life style*), penyakit degeneratif, aktifitas fisik, gizi seimbang

### Abstract

Degenerative diseases are chronic diseases as a result of the decline of body functions that occur naturally and will affect a person's quality of life, such as hypertension and diabetes mellitus. This disease is growing due to decreased physical activity, changes in lifestyle and diet. The purpose of this community service activity is to increase public awareness about the importance of a healthy lifestyle. The method used is in the form of balanced nutrition education and physical activity carried out for mothers of PAUD school students in Jatisari Village, Jatiasih District, South Bekasi which was carried out in December 2022. The educational media uses balanced physical activity and nutrition leaflets. After being given education, an assessment of knowledge of balanced nutrition and physical activity was carried out. The results of the pre and post tests before and after education showed an increase in the average score of knowledge about physical activity and balanced nutrition from 5.08 to 7.08. The results of education on balanced nutrition as a whole showed an increase in the percentage of knowledge, but knowledge about fat decreased after education (76.9% to 65.1%). The results of this PKM concluded, providing education about a healthy lifestyle, namely physical activity and balanced nutrition can increase knowledge, but it would be better if education was given regularly. Therefore it is necessary to have an ongoing educational program, and this can be done by using online social media which is more informative and effective.

**Keywords**: education, healthy lifestyle, degenerative diseases, physical activity, balanced nutrition

### PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronis sebagai akibat kemunduran dari fungsi tubuh yang terjadi secara alamiah dan akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang, seperti penyakit hipertensi dan diabetes mellitus. Penyakit ini semakin berkembang karena menurunnya aktifitas fisik, perubahan gaya hidup dan pola makan (1). Prevalensi penyakit degeratif yaitu hipertensi, diabetes mellitus, stroke dan gagal ginjal kronik menurut data Riskesdas 2013 sampai dengan 2018 menunjukkan tren yang meningkat, yaitu : prevalensi penyakit hipertensi meningkat dari 25,8% menjadi 34,11%, stroke meningkat dari 7% menjadi 10,9%, Diebetes Mellitus dari 1,8% menjadi 1,9 %, dan gagal ginjal kronik dari 2% menjadi 4%.

Gaya hidup memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan. Kebugaran fisik membantu melindungi tubuh dari penyakit dan membuat tubuh kuat dan sehat di masa depan. Gaya hidup yang tidak banyak bergerak (*sedentary life style*) dapat berkontribusi terhadap penyebab kematian yang dapat dicegah. Gaya hidup santai adalah gaya hidup di mana seseorang tidak terlibat dalam fisik yang memadai yang menyebabkan sirkulasi darah dapat melambat dan kaku dan menyumbat pembuluh darah. (Kamhya Kumar). Sedangkan gaya hidup sehat (*healthy life style*) menurut WHO adalah perilaku yang ditujukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan dalam hal interaksi dengan lingkungan (faktor sosial, sosial ekonomi, lingkungan) (2).

Sebuah studi menyebutkan bahwa perilaku yang paling signifikan mempengaruhi hasil masa depan adalah diet rendah lemak, latihan aerobik, tidak merokok, dan tidur yang cukup. Penelitian tersebut menemukan bahwa dibandingkan dengan peserta yang tidak banyak bergerak, mereka yang berolahraga 4 hari per minggu lebih kecil kemungkinannya untuk mengembangkan diabetes baru penyakit jantung, dan hiperkolesterolemia (3). Penelitian lain menemukan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna edukasi gaya hidup sehat terhadap tekanan darah diastolik dan sistolik (1). Didukung oleh hasil studi serupa menyebutkan bahwa pemberian edukasi gizi EMPIRE (*Emotion and Mind Power in Relationship with Eating*) memberikan pengaruh terhadap peningkatan aktivitas fisik responden (4).

Permasalahan mitra terkait dengan kegiatan PKM yaitu pada ibu ibu wali murid dari sekolah PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) di kelurahan Jatisari Rw 14 diantaranya yaitu: 1) Belum pernah mendapatkan informasi mengenai kesehatan, 2) Sebagian besar wali murid berasal dari status social ekonomi menengah ke bawah, status pendidikan masih rendah sehingga masih terbatasnya pengetahuan yang diperoleh, 3) Keterbatasan guru PAUD yang dapat memberikan informasi kesehatan, 4) Kurangnya kesadaran dalam menerapkan perilaku sehat termasuk masalah gizi dan gaya hidup karena minimnya pengetahuan.

## **Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)**

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit degeneratif melalui pemberian edukasi tentang gizi seimbang dan aktifitas fisik.


### **METODE**

#### **Tempat, Waktu, dan Peserta**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan tema "Edukasi Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik" dilaksanakan pada tanggal 14 Desember 2022 di lokasi Jatisari Kecamatan Jatiasih Kota Bekasi, kegiatan dilakukan selama kurang lebih 2 jam. Peserta dalam pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu wali murid dari Sekolah PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini). Kegiatan edukasi dilaksanakan di rumah salah satu wali murid. Rangkaian kegiatan terdiri dari sambutan oleh kepala sekolah PAUD, tuan rumah, dan ketua tim PKM. Selanjutnya pre test untuk mengukur tingkat pengetahuan, kemudian penyuluhan gizi seimbang dilanjutkan dengan penyuluhan aktifitas fisik, kemudian pengukuran komposisi tubuh, tanya jawab dan diskusi, diakhiri post test.


#### **ALAT DAN METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan edukasi dilakukan dengan sistematis dengan dua tahap kegiatan yaitu: 1) persiapan kegiatan dan 2) pelaksanaan kegiatan. Persiapan kegiatan dilakukan pertama kali dengan melakukan survei tempat di daerah Kelurahan Jatisari Kecamatan Jtiasih Kota Bekasi dan melakukan izin dengan Penanggung Jawab sekolah PAUD, serta perijinan kepada Universitas Respati Indonesia. Selanjutnya adalah persiapan alat yang akan dipakai saat melaksanakan edukasi Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik seperti: leaflet lipat 4 berukuran A3 dengan dicetak sisi depan-belakang (Gambar 1.1 dan Gambar 1.2) sebagai media edukasi, alat tulis, lembar serta pre-test dan post-test yang terdiri dari 10 pernyataan dengan jawaban benar atau salah, pernyataan tes terdiri dari dua tema yaitu Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik. Pernyataan Gizi seimbang terdiri dari: 1) Konsep asupan makanan gizi seimbang, 2) kegunaan perhitungan Indeks Massa Tubuh, 3) lemak tinggi pada setiap kandungan minyak, 4) perbandingan timbunan lemak di perut dan ekstremitas, dan 5) sumber-sumber protein. Pernyataan untuk aktivitas fisik terdiri dari: 1) kesamaan aktivitas fisik dan olahraga, pekerjaan rumah dan olahraga, 3) arti *sedentary life style*, 4) bentuk tubuh dan olahraga, dan 5) olahraga angkat beban pada wanita. Setiap peserta mengisi pre-test dan post-test dengan waktu yang sama yaitu 10 menit.



**Prinsip Gizi Seimbang untuk Orang Dewasa**  
Perilaku konsumsi pangan bergizi seimbang dapat terganggu oleh pola kegiatan kelompok usia dewasa saat ini. Misalnya waktu kerja yang ketat, waktu di rumah yang singkat, ibu bekerja diluar rumah, peningkatan risiko terpapar polusi dan makanan tidak aman, ketersediaan berbagai makanan siap saji dan siap olah, dan ketidaktahuan tentang gizi, yang menyebabkan kelompok usia ini cenderung beraktivitas ringan atau santai (*sedentary life*), yang salah satu akibatnya adalah konsumsi pangan yang tidak seimbang dan tidak higienis.


Asupan	Contoh	Disarankan
Gula (sumber karbohidrat)	Sirup, madu, selai, es krim, cake, nasi, roti, kentang, bihin, mie, tepung, dll	4 Sdm (50 grm)
Garam (sumber natrium)	kecap, saos, vetsin, margarin, mentega, keju, ikan asin, dll	Maksimal 1 sdt (5 grm)
Lemak	Mentega, minyak kelapa, susu full cream, daging ternak, otak, keju, santan, makanan olahan (sisis, kornet, nugget, cake, dll)	Maksimal 5 sdm (67 grm)



- 1 Syukuri dan Nikmati Anekaragam Jenis Makanan
- 2 Banyak Makan Sayuran dan Cukup Buah-buahan
- 3 Konsumsi Lauk-pauk Berprotein Tinggi
- 4 Konsumsi Aneka Ragam Makanan Pokok
- 5 Batasi Konsumsi Makanan Manis, Asin dan Berlemak
- 6 Biasakan Sarapan Pagi Sebelum Beraktivitas
- 7 Minum Air Putih Yang Cukup dan Aman
- 8 Biasakan Baca Label Pada Kemasan Makanan
- 9 Biasakan Cuci Tangan Dengan Sabun dan Air Mengalir
- 10 Berolahragalah Secara Teratur dan Jaga Berat Badan Normal

**GIZI SEIMBANG BANGSA SEHAT BERPRESTASI**

Penggabungan Ilustrasi dan Konsep:  
Asyifa Robiatul Adawiyah, Laila Ulfa, dan Nanda Berliana  
Universitas Respati Indonesia dalam Pengabdian kepada Masyarakat  
**Edukasi *Healthy Life Style* untuk Mencegah Penyakit Degeneratif**  
Sumber:  
PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014  
TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG



**Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Respati Indonesia Tahun 2022**  
Oleh: Laila Ulfa, Asyifa Robiatul Adawiyah, dan Nanda Berliana

Gizi seimbang adalah makanan yang mengandung zat gizi beragam dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, **tidak berlebihan dan juga tidak kekurangan**

Rata-rata kecukupan energi masyarakat Indonesia **2100 kilo kalori per orang per hari**, dan protein 57 grm per orang per hari.


**4 Prinsip Gizi Seimbang**  
Prinsip gizi seimbang memiliki empat pilar utama:

- Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam
- Menerapkan pola hidup bersih dan sehat
- Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam
- Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam

**Rumus IMT**  
$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{(\text{Tinggi badan (m)})^2}$$

Klasifikasi	IMT
Kurus	<17
Ringan	17-18,4
Normal	18,5-25
Gemuk	25,1-27
	>27

**Pentingnya memantau berat badan**  
Mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencegah berbagai penyakit tidak menular. Berat badan normal ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).



**Tumpeng Gizi Seimbang**  
PANDUAN KONSUMSI SEHARI-HARI

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat.

- Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur.
- Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini.
- Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka perlu konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat.
- Gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk, dan meningkatkan risiko penyakit infeksi, dan penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif, seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan stroke), diabetes serta kanker yang merupakan penyebab utama kematian di Indonesia.

Gambar 1 Media Leaflet Lipat sebagai Alat dari Edukasi Gizi Seimbang

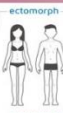


Gambar 2 Foto Kegiatan Edukasi



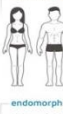
### Tipe Tubuh Manusia

**ectomorph**



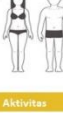
Orang dengan tubuh ectomorph lebih kurus dan ramping. Mereka cenderung memiliki bahu yang sempit dan ekstremitas yang panjang. Wanita mungkin memiliki paha yang sempit dan payudara yang lebih kecil. Orang-orang ini cenderung memiliki metabolisme yang lebih cepat dan hasilnya dapat menurunkan berat badan dengan lebih mudah. Mereka juga lebih sulit mendapatkan otot.

**mesomorph**



Orang dengan tipe tubuh mesomorph ramping dan berotot, bahkan tanpa melakukan aktivitas fisik. Orang dengan tipe tubuh ini cenderung memiliki tubuh yang lebih panjang, jumlah lemak perut yang rendah, pinggang yang lebih kecil, metabolisme yang cepat, dan cenderung mudah membentuk otot.

**endomorph**



Orang dengan tipe tubuh endomorph tubuhnya lebih berlekuk dan lebar. Wanita dengan tipe tubuh ini cenderung memiliki paha yang lebih besar dan diasosiasikan dengan bentuk buah pir karena banyaknya timbunan lemak. Orang dengan tipe ini sulit menurunkan berat badan, komposisi lemak tinggi, tetapi mudah menambah massa otot.

### Berapa harga untuk mencapai Kebugaran?

Aktivitas Fisik	GRATIS	\$	\$\$\$
<b>RINGAN</b>	Berjalan kaki di kompleks rumah Membersihkan rumah Memilih naik tangga daripada escalator	Membeli sepatu nyaman untuk berjalan kaki Membeli hula hoop Membeli alat lompat tali	-
<b>SEDANG</b>	Bersepeda santai Bersama teman sekomplek Berenang di kolam renang kompleks Menonton tutorial yoga di YouTube	Bergabung membership dengan klub olahraga Zumba, yoga, Zumba, dance, aerobic, dll	Bergabung dengan tempat fitness yang membuka kelas yoga, Zumba, dance, aerobic. Menggunakan treadmill
<b>BERAT</b>	Berlatih High Intensity Interval Training di YouTube seperti Tabata	Membeli DVD Latihan olahraga Membeli alat angkat beban seperti barbel	Menyewa personal trainer di tempat fitness Dan mengikuti pola Latihan sesuai dengan arahan personal trainer

Penggabungan Ilustrasi dan Konsep:  
Asyifa Robiatul Adawiyah, Laila Ulfa, dan Nanda Berliana  
Universitas Respati Indonesia dalam Pengabdian kepada Masyarakat  
Edukasi *Healthy Life Style* untuk Mencegah Penyakit Degeneratif

Referensi:  
1. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour, 2020. World Health Organization.  
2. Weight-control Information Network: 1 WIN Way, Bethesda, MD 20892-3665. John Hopkins  
3. <https://www.everydayhealth.com/fitness/does-you-know-your-body-type>  
4. Gambar dan ilustrasi: <https://www.freepik.com/>

Aktivitas	Kalori yang terbakar	Waktu yang dibutuhkan
<b>Aktivitas Ringan</b>		
Membersihkan rumah	50	10 menit
Bekerja di kantor (aktif secara fisik)	50	10 menit
Berjalan kaki	50	10 menit
<b>Aktivitas Sedang</b>		
Berkebun	100	20 menit
Bersepeda santai	80	10 menit
Menaiki tangga	80	10 menit
Berenang	100	10 menit
Aerobik (Zumba)	80	10 menit
Yoga	100	20 menit
<b>Aktivitas Berat</b>		
Lari (9 km/jam)	120	10 menit
High Intensity Interval Training	120	10 menit
Bersepeda cepat	100	10 menit

Pengabdian kepada Masyarakat  
Universitas Respati Indonesia Tahun 2022  
Oleh: Laila Ulfa, Asyifa Robiatul Adawiyah, dan Nanda Berliana

Being Healthy Is a BIG DEAL!

Aktivitas fisik bisa dikatakan mencakup semua **gerakan tubuh yang membutuhkan energi**. Oleh karena itulah aktivitas fisik ini termasuk gerakan apa pun yang dilakukan sepanjang hari kecuali duduk diam atau berbaring

Disisi lain, olahraga adalah salah satu jenis aktivitas fisik akan tetapi **tidak semua aktivitas fisik adalah olahraga**

**ENERGI SEIMBANG**  
Energi Keluar (aktivitas) = Energi Masuk (diet)

Catatan: Rekomendasi WHO (World Health Organization) tahun 2020: aktivitas fisik jenis sedang dapat dilakukan 150-300 menit/minggu & aktivitas fisik berat dilakukan 75-150 menit/minggu

Langkah 5

Latihan Flexibilitas  
Yoga, gymnastic, taichi

Langkah 4

Latihan Kekuatan Otot

Langkah 3

Melakukan Olahraga dan Rekreasi

Langkah 2

Melakukan Aerobik

Langkah 1

Melakukan Aktivitas Fisik Sedang

fisik tidak aktif (sedentary)

Tidak Aktif  
Duduk lebih dari 7 jam/hari  
Seharian menatap layar TV, computer, video games

150

300

Aktivitas Fisik per-minggu (menit)

Aktivitas Sehari-hari  
Bermain di halaman rumah  
Mengerjakan pekerjaan rumah (menyapu, membersihkan lantai, dll)  
Jalan kaki

Aerobik  
Berdansa, Zumba, *body combat*, bersepeda, lari, berenang, *martial arts*

Kekuatan Otot  
Angkat beban, *body pump*, sit-ups, pull-ups, push-ups, yoga

Manfaat Kesehatan dan Kebugaran

rentang yang direkomendasikan

MANFAAT

BERISIKO & BERBAHAYA

Kenali Tipe Tubuh Anda

Ectomorph

Mesomorph

Endomorph

Gambar 3 Media Leaflet Lipat sebagai Alat dari Edukasi Aktivitas Fisik

### PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan edukasi dilakukan oleh 2 orang dosen dan 1 orang mahasiswa Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Respati Indonesia serta seluruh peserta. Kegiatan diawali dengan pembukaan sambutan oleh Kepala Sekolah Sekolah PAUD dan mengkoordinir seluruh peserta. Acara selanjutnya

menyebarkan soal pengetahuan untuk pre-test terkait dengan Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik dengan jumlah 10 pernyataan benar dan salah, pengerjaan soal pre-test diberi waktu 10 menit. Selanjutnya masuk kedalam acara inti yaitu penyampaian materi edukasi terkait pedoman gizi seimbang dalam *healthy life style*. Durasi penyampaian materi berlangsung selama masing-masing 25 menit. Setelah itu, dilanjutkan dengan materi kedua mengenai Aktivitas Fisik dalam *healthy life style*. Kegiatan selanjutnya adalah sesi diskusi atau tanya jawab dengan peserta mengenai *healthy life style*. Peserta antusias menyimak materi dan mengajukan pertanyaan mengenai gizi seimbang dan aktivitas fisik. Setelah sesi tanya jawab selesai, acara berikutnya adalah sesi pengisian soal *post-test* oleh peserta dengan jumlah 10 soal pernyataan benar dan salah. Pengerjaan soal *post-test* diberi waktu 10 menit.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi ini dihadiri oleh 13 peserta serta PJ sekolah PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) dengan seluruhnya adalah perempuan, lebih dari setengahnya mempunyai pendidikan terakhir dibawah SMA (Tabel 1)

Tabel 1 Karakteristik Demografik (n = 13)

Karakteristik	Mean $\pm$ SD ( <i>range</i> )	n	%
Usia	43,23 $\pm$ 14,23 (21-73 tahun)		
Pendidikan Terakhir			
SD		3	23,1
SMP		1	7,7
SMA		7	53,8
Perguruan Tinggi		2	15,4

Tabel 2 Hasil Distribusi Edukasi Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik

Tes Pengetahuan	Mean SD	Min-Max
Pre-test	5,08 $\pm$ 1,12	3 – 6
Post-test	7,08 $\pm$ 2,29	3 – 10
Perubahan Skor	2,00 $\pm$ 1,17	-3 – 4

Tabel 3 Efektivitas Edukasi Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik

Group	Skor	Mean	SD	N	Perbedaan	p-value
	Pengetahuan					
All	Pre-test	5,08	1,12	13	2,00	0,005
	Post-test	7,08	2,30			

Tabel 4 Jumlah Responden Menjawab Benar pada Pre-Test dan Post-Test Butir

Pernyataan Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik

No	Pernyataan	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
<b>Asupan Gizi Seimbang</b>					
1	Konsep asupan makanan 4 sehat 5 sempurna sama dengan gizi seimbang	0	0,0	7	53,9
2	Indeks Massa Tubuh digunakan untuk menghitung proporsional tubuh	10	76,9	13	100,0
3	Semua jenis minyak tidak baik untuk tubuh karena mengandung lemak tinggi	10	76,9	8	61,5
4	Timbunan lemak yang berada dalam perut lebih berbahaya daripada lemak di bagian lengan dan kaki	13	100,0	12	92,3
5	Sumber protein bisa diganti oleh sayur-sayuran dan buah-buahan	5	38,5	6	46,2
<b>Aktivitas Fisik dan Olahraga</b>					
6	Kegiatan aktivitas fisik sama dengan berolahraga	2	15,4	7	53,9
7	Melakukan pekerjaan rumah termasuk berolahraga	3	23,1	9	69,2
8	<i>sedentary life</i> adalah sebutan bagi fisik yang tidak aktif	6	46,1	12	92,3
9	Berolahraga tidak perlu memperhatikan bentuk tipe tubuh	6	46,1	8	61,5
10	Olahraga angkat beban tidak baik untuk kesehatan wanita	11	84,6	10	76,9

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor pengetahuan ibu antara sebelum (5,08) dan sesudah diberi edukasi (7,08). Hasil perbedaan juga menunjukkan signifikan secara statistik ( $P < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan kepada ibu-ibu efektif dalam meningkatkan pengetahuannya. Namun akan lebih baik jika edukasi diberikan secara berkala sehingga memberikan pemahaman yang lebih baik dan dapat diterapkan dalam perilaku sehari-hari. Didukung oleh hasil penelitian serupa, edukasi gizi melalui *sharing online* meningkatkan pengetahuan (5) dan

meningkatkan aktifitas fisik (4). Melakukan aktifitas fisik memberikan banyak manfaat bagi kesehatan terutama terhadap penyakit degeneratif. Melakukan aktivitas fisik rutin dan edukasi terhadap pentingnya penerapan pola hidup sehat untuk mencegah penyakit metabolik menunjukkan dampak positif bagi ibu-ibu PKK, yaitu terjadi penurunan persentase penderita obesitas dan DM (6).

Dari tabel 4 terlihat bahwa pada pertanyaan mengenai gizi seimbang pengetahuan terhadap konsumsi minyak atau lemak masih perlu diperjelas karena memiliki persentase yang menurun (76,9% menjadi 61,5%) setelah diberikan edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa pada umumnya masyarakat memahami bahwa minyak atau lemak seolah-olah sumber makanan yang harus dihindari, padahal lemak memiliki fungsi yang penting terhadap tubuh. Lemak tidak hanya buruk, tetapi juga merupakan bagian penting dari dinding sel, insulin esensial, dan sistem saraf. Lemak bisa menjadi bahan bakar paling efisien untuk aktivitas fisik, terutama untuk otot yang lelah yang menjalani latihan ketahanan. Ketersediaan lemak dalam tubuh ternyata memiliki banyak keuntungan, hal ini tercermin dari fungsi lemak. Lemak tubuh berfungsi sebagai sumber energi, melarutkan vitamin sehingga dapat diserap di usus dan memperpanjang rasa kenyang (7). Untuk mendapatkan pemahaman gizi seimbang pemerintah telah mensosialisasikan pedoman gizi seimbang dalam Permenkes No 41 tahun 2014 tentang gizi seimbang. Pedoman gizi seimbang ini memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal (8).

Berdasarkan aktifitas fisik pada tabel no 4 memperlihatkan bahwa pengetahuan mengenai perbedaan olahraga dengan aktifitas fisik memiliki skor yang paling rendah setelah diedukasi. Sebagian masyarakat memahami bahwa aktifitas sehari-hari yang dilakukan sama dengan kegiatan olahraga. Olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang memanfaatkan kapasitas fisik manusia yang dilakukan secara sadar, sistematis dan terarah menuju kualitas hidup yang lebih tinggi (9). Sedangkan aktifitas fisik menurut Kemenkes RI merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan yaitu : aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat. Aktivitas ini mencakup aktivitas yang dilakukan di sekolah, di tempat kerja, aktivitas dalam keluarga/ rumah tangga, aktivitas selama dalam perjalanan dan aktivitas lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari (10). Aktifitas fisik yang direkomendasikan WHO untuk usia dewasa (18-64 th) yaitu harus melakukan setidaknya 150–300 menit aktivitas fisik aerobik intensitas sedang atau setidaknya 75–150 menit aktivitas fisik aerobik intensitas tinggi atau kombinasi yang setara dari aktivitas intensitas sedang dan kuat sepanjang minggu. Selain itu harus melakukan aktivitas penguatan otot dengan intensitas sedang atau lebih besar



yang melibatkan semua kelompok otot utama dalam 2 hari atau lebih dalam seminggu, karena ini memberikan manfaat kesehatan tambahan (11).

### KESIMPULAN

Pemberian edukasi mengenai gaya hidup sehat yaitu aktifitas fisik dan gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan, namun akan lebih baik jika edukasi diberikan secara berkala. Kami menyarankan diperlukan adanya program edukasi yang berkelanjutan dan bisa dilakukan dengan menggunakan media *social online* yang lebih informatif dan efektif.

### DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Fridalni N, Minropa A, Syofia Sapardi V, Studi III Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang PD. Pengenalan Dini Penyakit Degeneratif. J Abdimas Saintika [Internet]. 2019;1(1):129–35. Available from: <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- [2]. Obidovna DZ, Sulaymonovich DS. The Concept of Health Lifesyle in Psychological Research. J Anal Invent [Internet]. 2022 [cited 2023 Jan 20];3(6):53–64. Available from: <https://reserchjet.academiascience.org/index.php/rjai/article/view/517/471>
- [3]. Byrne MS DW, Yarbrough MI. Modifiable Healthy Lifestyle Behaviors:10-Year Health Outcomes From a Health Promotion Progrsam. Am J Prev Med [Internet]. 2016 Dec [cited 2023 Jan 27];51(6):1027–37. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0749379716304445>
- [4]. Citra Palupi K, Anggraini A, Sa'pang M, Kuswari M. Pengaruh Edukasi Gizi “Empire” Terhadap Kualitas Diet dan Aktifitas Fisik pada Wanita dengan Gizi Lebih. 2022 Sep 16;11(1):62–73. Available from: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- [5]. Luthfiana Sufyan D, Sufyan A. Aktivasi Pengetahuan Gaya Hidup Sehat Melalui Edukasi Pilar Gizi Seimbang Kepada Mahasiswa Non Kesehatan. Versi Cetak [Internet]. 2022 May [cited 2023 Jan 27];5(1):29–35. Available from: <https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/article/view/15231>
- [6]. Kesetyaningsih TW, Astuti Y, Noor Z. Aktivitas Fisik Rutin untuk Mencegah Penyakit Degeneratif. BERDIKARI J Inov dan Penerapan Ipteks [Internet]. 2020 Feb [cited 2023 Jan 27];8(1). Available from: <https://journal.umy.ac.id/index.php/berdikari/article/view/7744>
- [7]. Sahpitri Y, Janiarli M, Putra A.Y. Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Ukuran Berat Badan dan Lemak Tubuh. Sport Educ Heal J [Internet]. 2022 Dec [cited 2023 Jan 27];3(2):182–9. Available from: <https://journal.upp.ac.id/index.php/joset/article/view/1667>

## **Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)**

- [8]. Kemenkes RI. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta; 2014.
- [9]. Yunis Bangun S. Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada Lembaga Pendidikan Indonesia. J Publ Pendidik [Internet]. 2016;VI(3):156–67. Available from: <http://ojs.unm.ac.id/index.php/>
- [10]. P2PTM Kemenkes. Apakah Definisi Aktifitas Fisik. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>. 2019.
- [11]. WHO. Physical Activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. 2022.