

**SOSIALISASI APLIKASI BERBASIS WEB SEBAGAI MEDIA
PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA NEGERI 3
KABUPATEN KERINCI (SOCIALIZATION OF WEB-BASED
APPLICATIONS AS A MEDIA FOR OBESITY PREVENTION IN
ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 3, KERINCI DISTRICT)**

Received: 16 November 2022

Revised: 26 November 2022

Accepted: 28 Desember 2022

Nasrazuhdy^{*1}, Agraini², Alpari Nopindra³, Abdan Saquro⁴

^{1,2,3,4} Poltekkes Kemenkes Jambi, Jambi, Indonesia

*e-mail: zuhdynasra@gmail.com¹, agrainiskm@gmail.com², alparinopindra@poltekkesjambi.ac.id³

Abstract

Obesity can be defined as excessive or abnormal accumulation of fat in the body that can interfere with health. Obesity and overweight are said to be more associated with global causes of death than the incidence of underweight. (WHO: 2011). Obesity adversely affects almost all physiological functions of the body and constitutes a significant public health threat. This increases the risk of developing disease conditions, such as diabetes mellitus, cardiovascular disease, some types of cancer, various musculoskeletal disorders and poor mental health, all of which have negative effects on quality of life, work productivity and health care costs. (Muhammad Dicky Setyawan et al, 125: 2020).

Based on the basic health profile in 2013 it can be seen that obesity in adolescents nationally also increases every year. The average obesity sufferer in 2007 was 10.3%, increasing to 15.4% in 2013. (D. Wulandari: 2019)

Keywords: Obesity, App, Web

Abstrak

Obesitas dapat diartikan sebagai akumulasi lemak secara berlebihan atau abnormal dalam tubuh yang dapat mengganggu kesehatan. Obesitas dan kelebihan berat badan dinyatakan lebih berhubungan dengan penyebab kematian global dibandingkan dengan kejadian kekurangan berat badan. (WHO : 2011). Obesitas berpengaruh buruk hampir semua fungsi fisiologis tubuh dan terdiri dari yang signifikan ancaman kesehatan masyarakat. Ini meningkatkan risiko terkena penyakit kondisi, seperti diabetes mellitus, penyakit kardiovaskular, beberapa jenis kanker, berbagai gangguan muskuloskeletal dan kesehatan mental yang buruk, yang semuanya memiliki efek negatif pada kualitas hidup, produktivitas kerja dan biaya perawatan kesehatan. (Muhammad Dicky Setyawan dkk, 125 : 2020). Berdasarkan profil kesehatan dasar tahun 2013 dapat diketahui bahwa obesitas pada remaja secara nasional juga mengalami peningkatan setiap tahunnya. Rata-rata penderita obesitas pada tahun 2007 sebesar 10,3% naik menjadi 15,4% pada tahun 2013. (D. Wulandari : 2019)

Kata kunci: Obesitas, Aplikasi, Web

1. PENDAHULUAN

Perkembangan masalah kesehatan saat ini beragam pada remaja dan dewasa, mulai dari kekurangan berat badan (underweight) sampai overweight dan obesitas. Data WHO (World Health Organization) tahun 2016 menunjukkan bahwa lebih dari 1,9 miliar, dewasa usia 18 tahun dan lebih tua mengalami overweight dan lebih dari 650 juta mengalami obesitas (WHO, 2018). Negara Indonesia tahun 2018 proporsi obesitas pada usia 18 tahun keatas (dewasa) 21,8 % (RISKESDAS, 2018). (RISKESDAS, 2018).

Obesitas dapat diartikan sebagai akumulasi lemak secara berlebihan atau abnormal dalam tubuh yang dapat mengganggu kesehatan. Obesitas dan kelebihan berat badan dinyatakan lebih berhubungan dengan penyebab kematian global dibandingkan dengan kejadian kekurangan berat badan. (WHO : 2011).

Obesitas berpengaruh buruk hampir semua fungsi fisiologis tubuh dan terdiri dari yang signifikan ancaman kesehatan masyarakat. Ini meningkatkan risiko terkena penyakit kondisi, seperti diabetes mellitus, penyakit kardiovaskular, beberapa jenis kanker, berbagai gangguan muskuloskeletal dan kesehatan mental yang buruk, yang semuanya memiliki efek negatif pada kualitas hidup, produktivitas kerja dan biaya perawatan kesehatan. (Muhammad Dicky Setyawan dkk, 125 : 2020) .

Berdasarkan profil kesehatan dasar tahun 2013 dapat diketahui bahwa obesitas pada remaja secara nasional juga mengalami peningkatan setiap tahunnya. Rata-rata penderita obesitas pada tahun 2007 sebesar 10,3% naik menjadi 15,4% pada tahun 2013. (D. Wulandari : 2019)

Obesitas adalah salah satu masalah kesehatan di dunia dan seiring meningkatnya taraf kesejahteraan masyarakat. Diperkirakan lebih dari sepertiga penduduk dunia yang mengalami obesitas. Berdasarkan indeks massa tubuh (IMT), untuk orang Asia dinyatakan obesitas bila $IMT \geq 25 \text{ kg/m}^2$. Hasil penelitian epidemiologi menunjukkan hubungan langsung antara $IMT \geq 30$ dengan resistensi insulin dan penyakit-penyakit metabolik seperti diabetes, hipertensi dan penyakit jantung koroner. Obesitas disebabkan oleh asupan makanan yang berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik. Perilaku makan yang tidak sehat berhubungan erat dengan timbulnya masalah kesehatan di usia lanjut. (Alexander Halim Santoso, Idawati Karjadidjaja dan Olivia Charissa, 23 : 2018).

Berdasarkan uraian diatas perlu dilakukan pengabdian masyarakat dengan judul Sosialisasi Aplikasi Berbasis Web Sebagai Media Pencegahan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 3 Kabupaten Kerinci.

2. METODE

Metode Kegiatan pengabmas ini adalah sosialisasi dan pemberdayaan siswa dan siswi di SMA Negeri 3 Kabupaten Kerinci. Metode alternatif solusi pemecahan masalah obesitas yang dilakukan adalah dengan Sosialisasi Aplikasi Berbasis Web Sebagai Media Pencegahan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 3 Kabupaten Kerinci sehingga kesehatan remaja menjadi meningkat dan proses belajar menjadi lebih baik. Selain itu juga diharapkan adanya peningkatan pengetahuan guru dan siswa dalam hal pentingnya menjaga berat badan ideal.

Narasumber kegiatan ini ketua dan anggota tim pengabmas. Sedangkan guru ikut berperan dalam membantu kegiatan sebagai petugas registrasi, absensi serta pemberian lembar pre test dan post test.

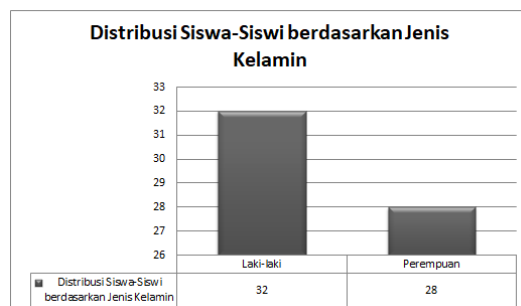
Persiapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat. Sebelum kegiatan dilaksanakan maka dilakukan persiapan-persiapan sebagai berikut:

1. Melakukan survey awal ke lokasi tempat pelaksanaan Pengabmas (Dinas kesehatan dan Puskesmas) serta penentuan waktu pelaksanaan dan lamanya kegiatan pengabdian bersama tim pelaksana
2. Menentukan dan mempersiapkan materi edukasi dan administrasi lain yang diperlukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat
3. Mempersiapkan alat dan bahan demonstrasi. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

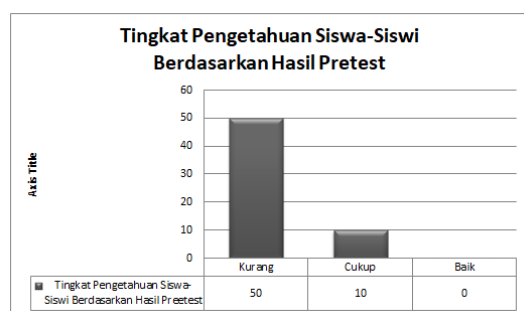
Kegiatan pengabdian masyarakat yaitu sosialisasi aplikasi berbasis web sebagai media pencegahan obesitas pada remaja di SMA Negeri 3 Kabupaten Kerinci. Pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 3 hari dari tanggal 16 Maret – 18 Maret 2022, bertempat di Ruang Aula SMA Negeri 3 Kabupaten Kerinci. Narasumber berasal dari dosen Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Jambi.

Peserta diikuti oleh siswa-siswi SMA Negeri 3 Kabupaten Kerinci sebanyak 60 orang dengan karakteristik 32 orang siswa, 28 orang siswi yang terlihat pada table dibawah ini:



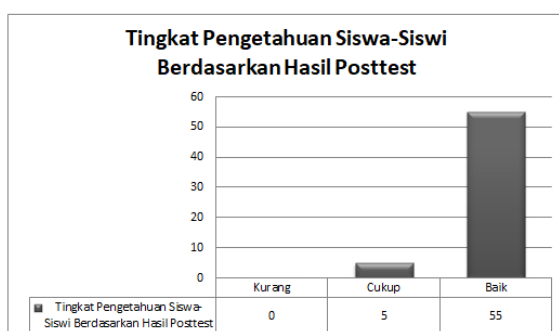
Gambar 2. Distribusi Berdasarkan Jenis

Sebelum pelaksanaan pelatihan dilakukan, siswa yang datang melaksanakan protokol kesehatan seperti mencuci tangan kemudian diberikan alat-alat pelindung diri yang akan digunakan oleh kader seperti masker, face shield, dan sarung tangan. Siswa juga diberikan buku saku pencegahan obesitas. Berikut ini adalah gambar tingkat pengetahuan siswa-siswi SMA Negeri 3 Kabupaten Kerinci.



Gambar 3. Hasil Pretest

Berdasarkan gambar tersebut, dapat disimpulkan tingkat pengetahuan siswa yang kategori kurang sebanyak 50 orang, 10 orang cukup dan 0 orang baik. Hal ini karena kurangnya pengetahuan siswa-siswi akan bahayanya obesitas.



Gambar 4 Hasil Posttest

Berdasarkan gambar diatas tersebut, dapat disimpulkan tingkat pengetahuan siswa yang kategori kurang sebanyak 0 orang, 5 orang cukup dan 55 orang baik. Ada peningkatan pengetahuan yang drastic setelah di berikan aplikasi dan diskusi akan pentingnya menjaga kesehatan, khususnya terkait obesitas.

Adapun hasil dari penelitian dalam bentuk aplikasi berbasis web pencegahan obesitas pada remaja adalah sebagai berikut :

1. Tampilan Halaman Utama

Tampilan halaman utama menampilkan informasi menu sekilas tentang obesitas, ciri-ciri seseorang mengalami obesitas, upaya pencegahan obesitas, apakah aku obesitas dan tentang aplikasi. Berikut adalah tampilannya yang terlihat pada gambar 5 :



Gambar 5 Tampilan Halaman Utama

2. Tampilan Halaman Sekilas Tentang Obesitas

Tampilan halaman Sekilas Tentang Obesitas menampilkan informasi pengertian tentang obesitas. Berikut adalah tampilannya yang terlihat pada gambar 6 :



Gambar 6. Tampilan Halaman Sekilas Tentang Obesitas

3. Tampilan Halaman Ciri-Ciri Seseorang Mengalami Obesitas

Tampilan halaman ini menampilkan informasi ciri seseorang mengalami obesitas. Berikut adalah tampilannya yang terlihat pada gambar 7 :



Gambar 7. Tampilan Halaman Ciri-Ciri Seseorang Mengalami Obesitas

4. Tampilan Halaman Faktor-Faktor Penyebab Obesitas
Tampilan halaman ini menampilkan informasi ciri seseorang mengalami obesitas. Berikut adalah tampilannya yang terlihat pada gambar 8 :



Gambar 8. Tampilan Halaman Faktor-Faktor Penyebab Obesitas

5. Tampilan Halaman Upaya Pencegahan Obesitas

Tampilan halaman ini menampilkan informasi Upaya Pencegahan Obesitas. Berikut adalah tampilannya yang terlihat pada gambar 9 :



Gambar 9. Tampilan Halaman Upaya Pencegahan Obesitas

6. Tampilan Halaman Apakah Aku Obesitas

Tampilan halaman ini menampilkan inputan nama berat badan dan tinggi badan, jika di isi akan menampilkan hasil seseorang mengalami obesitas atau tidak. Berikut adalah tampilannya yang terlihat pada gambar 10 :

Gambar 10. Tampilan Halaman Apakah Aku Obesitas

Apakah Aku Obesitas ?

Nama :

Berat Badan:

Tinggi Badan:

Proses

7. Tampilan Halaman Hasil

Tampilan halaman ini menampilkan informasi hasil inputan tinggi badan dan berat badan. Berikut adalah tampilannya yang terlihat pada gambar 11 :

Gambar 11. Tampilan Hasil

Hasil Obesitas

Index Massa Tubuh Anda adalah : **31,11** yang terletak pada kriteria : **Obesitas Tingkat II**

Kriteria :

<18,5	Kurang
18,5 – 22,9	Normal
>23,0 – 24,9	Kegemukan
25,0 – 29,9	Obesitas Tingkat I
>30	Obesitas Tingkat II

8. Tampilan Halaman Tentang Aplikasi

Tampilan halaman ini menampilkan informasi tim pengabdian masyarakat. Berikut adalah tampilannya yang terlihat pada gambar 12 :

Tentang Aplikasi



Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan akibat kelebihan jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal. Aplikasi ini dibuat sebagai media informasi pencegahan obesitas pada remaja.

TIM Pengabmas :
Drs. NASRAZUHDY, M.Si
AL PARI NOPINDRA, S.Kom, M.Pd
AGRAINI, SKM, M.Bmd

Gambar 12. Tentang Aplikasi

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada SMAN 3 Kabupaten Kerinci, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Penelitian ini menghasilkan pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan, khususnya obesitas.
2. Penelitian ini menghasilkan aplikasi berbasis web pencegahan obesitas pada remaja pada SMAN 3 Kabupaten Kerinci dengan tampilan yang menarik dan mudah digunakan (*user friendly*).
3. Aplikasi berbasis web pencegahan obesitas ini menampilkan informasi sekilas tentang obesitas, ciri – ciri seseorang mengalami obesitas, upaya pencegahan obesitas, cek obesitas dan tentang aplikasi
4. Sistem aplikasi ini dirancang dengan menggunakan aplikasi adobe dreamweaver, notepad++, bahasa pemrograman php dan *database* MySQL.
5. Adapun kelebihan dari aplikasi pencegahan obesitas berbasis web ini dapat diakses dimana saja dan kapan saja dengan menggunakan koneksi internet.
6. Aplikasi ini tidak perlu di instal pada perangkat *smartphone* anda, tetapi hanya mengakses tautan (*link*).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Peneliti diharapkan pengembangan aplikasi ini dapat dikembangkan dalam versi android.
2. Sekolah memerlukan jaringan internet yang memadai dalam mengakses aplikasi obesitas ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexander Halim Santoso, Idawati Karjadidjaja dan Olivia Charissa. (2018). Pemetaan Indeks Massa Tubuh Dan Lingkar Pinggang Sebagai Indikator Obesitas Di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*, 1(2), 23-28.
- Candra Surya dan Miftahul Jannah. (2020). *Desain Web Bagi Pemula*. PT Elex Media Komputindo. Jakarta
- Caecilia Titin Retnani dan La Ode Abd Rahman. (2019). Mobile Application Untuk Program Diet Obesitas & Overweight: Tinjauan Pustaka. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 14-27.
- D. Wulandari, “Pemanfaatan Grup Diskusi Online Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja,” *J. Ilm. Wuny*, 2019
- Edy Winarno, Ali Zaki dan Smitdev Community. (2013). *Step by Step Aplikasi Google Apps*. PT Elex Media Komputindo. Jakarta
- Firmansyah, V. R., Budiwati, S. D., & Nugraha, A. (2013). *Aplikasi Pencatatan Aktivitas Diet pada Penderita Obesitas Berbasis J2ME*. *Jurnal Teknologi Informasi*, 1(5), 171-175.
- Harahap, H. (2021). Hubungan Konsumsi Fast Food, Aktifitas Fisik dan Tingkat Stress Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMAN 6 Kota Jambi Tahun 2018. *Stikes Keluarga Bunda Jambi*, 6(1), 1-6.
- Muhammad Dicky Setyawan dkk. (2020). *Aplikasi Diet Planner (Dinner) Bagi Penderita Obesitas Berbasis Android*. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 4(4), 124-129.
- Muhammad Iqbal. (2014). *5 Jam Belajar PHP Mysql dengan Dreamweaver cs 3*, Deepublish. Yogyakarta
- Muhamad Bahrul Ulum dkk. (2020). *Aplikasi Monitoring Penderita Kardiovaskular dan Obesitas Berbasis Mobile Internet of Things (MIoT)*. *Jurnal Komputasi*, 8(2), 33-40.
- RISKESDAS. (2018). Hasil Utaman RISKESDAS 2018. Jakarta.
- Rohi Abdullah. (2016). *Easy & Simple Web Programming*. PT Elex Media Komputindo. Jakarta
- Roni Habibi dan Alwan Suryansah (2020). *Aplikasi Prediksi Jumlah Kebutuhan Perusahaan*. Kreatif Industri Nusantara. Bandung

- Syamsinar Wulandari, Hariati Lestari dan Andi Faizal Fachlevy . (2017). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 4 Kendari Tahun 2016. (*Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*), 1(3).
- Sri Ujjani, (2016). Hubungan antara usia dan jenis kelamin dengan kadar kolesterol penderita obesitas rsud abdul moeloek provinsi lampung. *Jurnal Kesehatan*, 6(1).
- Syafrial Fachri Pane, Muhammad Diar Fadillah dan Mochammad Zamzam, (2020). *Membangun Aplikasi Peminjaman Jurnal Menggunakan Aplikasi Oracle Apex Online*. Kreatif Industri Nusantara. Bandung
- Vicky Rahadian Firmansyah, Sari Dewi Budiwati dan Asep Nugraha, (2013). Aplikasi Pencatatan Aktivitas Diet pada Penderita Obesitas Berbasis J2ME. *Jurnal Teknologi Informasi*, 1(5), 171-175.
- World Health Organization, 2011, *Obesity and Overweight*.tersedia:
(<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>).
- Wardana. (2016). *Aplikasi Website Profesional dengan PHP dan JQuery*. PT Elex Media Komputindo. Jakarta