

# **Pemanfaatan Radio dan Sosial Media Sebagai Media Promosi Kesehatan Pencegahan Obesitas pada Remaja**

**Sarni Anggoro**

Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

\*Penulis Koresponden, e-mail: [sarnianggoro73@gmail.com](mailto:sarnianggoro73@gmail.com). HP : 08158099737

## **ABSTRAK**

Obesitas pada remaja merupakan kondisi serius yang harus segera diatasi agar tidak mengganggu kualitas hidupnya. Obesitas pada remaja dapat menimbulkan masalah fisik dan psikologis remaja. Tujuan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pencegahan obesitas pada remaja ini ditujukan agar remaja mengetahui pengertian, penyebab, akibat dan penatalaksanaan obesitas. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah promosi kesehatan dengan ceramah dan menjawab pertanyaan. Media yang digunakan adalah media massa seperti radio, facebook, twitter, instagram, dan youtube dari usaha perusahaan Radio Manajemen Qolbu 92,3 FM (MQFM) Jogja. Hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah kegiatan berjalan dengan lancar, semua materi telah disampaikan pada waktu yang diberikan. Terdapat pendengar yang mengikuti kegiatan dan memberikan pertanyaan serta telah dijawab dengan jelas. Sedangkan pada media facebook, twitter, instagram, dan youtube telah di unggah jadwal kegiatan dan ringkasan materi. Kesimpulan yang didapatkan dari kegiatan promosi kesehatan dengan tema pencegahan obesitas pada remaja berjalan lancar dan telah dilaksanakan. Pada kegiatan ini tidak membandingkan hasil ketercapaian penerima pesan namun melihat keterlaksanaan dari kegiatan. Penggunaan media yang tepat adalah salah satu langkah yang tepat agar informasi yang disampaikan tepat pada sasaran. Promosi kesehatan dengan sasaran remaja dapat menggunakan media sosial yang sering diakses oleh remaja seperti radio, facebook, twitter, instagram dan youtube.

Kata Kunci : obesitas, promosi kesehatan, radio, sosial media, remaja.

## **ABSTRACT**

*Obesity in adolescents are serious condition that must be addressed immediately so as not to interfere with the quality of life. Obesity in adolescents can cause physical and psychological problems for adolescents. The purpose of community service with the theme of preventing obesity in adolescents is intended so that adolescents know the meaning, causes, consequences and management of obesity. The method used in this activity was health promotion with lectures and answering questions. The media used were mass media such as radio, facebook, twitter, instagram, and youtube from the business of the Radio Management company Qolbu 92.3 FM (MQFM) Jogja. The results of community service carried out are activities run smoothly, all materials had been delivered at the given time. There were listeners who follow the activity and ask questions and had been answered clearly. Meanwhile, on Facebook, Twitter, Instagram, and YouTube media, the schedule of activities and a summary of the material have been uploaded. The conclusion obtained from health promotion activities with the theme of preventing obesity in adolescents are running smoothly and have been implemented. This activity does not compare the results of the achievement of the recipient of the message but sees the implementation of the activity. The use of the right media is one of the right steps so that the information conveyed is right on target. Health promotion targeting adolescent can use social media that is often accessed by adolescent such as radio, facebook, twitter, instagram and youtube.*

*Keywords: obesity, health promotion, radio, social media, adolescents*

## PENDAHULUAN

Obesitas merupakan kondisi berat badan yang berlebih. Obesitas pada remaja merupakan kondisi serius yang berlangsung pada jangka yang panjang. Masalah obesitas ini merupakan fenomena yang harus segera mungkin di atasi agar tidak mengganggu kualitas hidupnya (Telisa, Hartati, & Haripamilu, 2020). Obesitas pada remaja tidak hanya menimbulkan masalah pada fisik namun juga mental remaja (Kharistik A, Lanti R.D, & Wekadigunawan, 2018).

Masalah kejiwaan remaja yang dapat muncul berupa tekanan kejiwaan yang berupa stres, depresi, dan merasa rendah diri. Obesitas pada remaja ini sering memunculkan masalah *bullying* yaitu adanya *body image negative* (Sajawandi, 2015). *Body image* didefinisikan sebagai persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang bentuk dan ukuran tubuhnya. Sedangkan *body image negative* merupakan gangguan serius yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental, perilaku makan dan keterbatasan aktivitas fisik (Denich & Ifdil, 2015).

Data Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan jumlah pengidap obesitas di dunia mencapai 650 juta jiwa. Angka kejadian obesitas pada anak dan remaja yang berusia 5–19 tahun terjadi pada sebanyak 340 juta jiwa. Berdasarkan Riset Kesehatan Nasional tahun 2016 menunjukkan sebanyak 20,7% penduduk dewasa Indonesia mengalami kegemukan. Kondisi ini menempatkan Indonesia ke dalam 10 besar negara dengan jumlah pengidap obesitas terbanyak di dunia (Halodoc, 2019).

Obesitas dapat disebabkan oleh banyak faktor seperti kebiasaan konsumsi makanan dan minuman tinggi kalori, rendahnya aktivitas fisik, faktor keturunan, efek samping obat-obatan, kehamilan, kurang tidur, penambahan usia, dan masalah kesehatan tertentu seperti sindrom Cushing dan hipertiroidisme (Kurdanti et al., 2015). Banyaknya sekali risiko gangguan kesehatan yang dapat terjadi pada remaja yang mengalami obesitas mengharuskan adanya upaya tindak preventif/pencegahan.

Media online merupakan media yang dapat digunakan untuk memberikan informasi sebagai upaya preventif. Media online mempunyai daya tarik tersendiri bagi setiap kalangan, tidak terkecuali pada remaja. Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh Kominfo dalam penelusuran pengguna aktivitas online paling tinggi pada anak usia remaja (KOMINFO, 2017). Dalam berbagai media online terdapat fitur dan grup-grup diskusi yang dapat mempermudah dalam penyampaian berbagai macam materi

yang disusun lebih ringan, dikemas populer, menarik dan efektif serta tidak membosankan guna pembelajaran gizi kesehatan pada remaja putri untuk pencegahan obesitas.

Menurut Contreras (2015), *body image negative* yang terjadi pada masa remaja dapat diatasi dengan cara pendidikan gizi kesehatan (Office, 2019). Pendidikan gizi kesehatan efektif diberikan apabila menggunakan media yang menarik. Penggunaan media massa dapat digunakan untuk memberikan informasi kepada banyak orang. Radio merupakan salah satu jenis media massa yang berperan dalam penyampaian informasi kepada masyarakat dengan jangkauan yang luas (Nasor, 2017). Adanya perkembangan zaman di era digital ini media sosial seperti facebook, twitter, instagram dan youtube juga sering dimanfaatkan oleh remaja untuk mendapatkan informasi.

Remaja sering membuka mendengarkan informasi maupun membaca informasi dari gadget yang mereka miliki. Melihat salah satu masalah remaja terbanyak yaitu obesitas maka tema pencegahan diangkat untuk diberikan penyuluhan. Sedangkan dengan pertimbangan sumber informasi yang sering digunakan remaja maka pengabdian tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pencegahan obesitas pada remaja dengan menggunakan media massa yang sering digunakan remaja yaitu radio, facebook, twitter, live instagram dan youtube dari MQFM Jogja.

### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan melakukan kajian di media sosial tentang masalah yang sering dihadapi remaja. Hasil pengkajian ditemukan masalah terbanyak yaitu obesitas. Media yang digunakan adalah radio MQFM Jogja 92,3 FM, facebook MQFM, twitter MQFM, live instagram MQFM dan youtube MQFM. Metode yang digunakan adalah ceramah dan juga menjawab chat pendengar dari chat instagram MQFM. Kegiatan ini dilakukan pada Senin 22 Februari 2021 pukul 09.00 sampai dengan selesai. Materi yang disampaikan adalah pencegahan obesitas pada remaja.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Obesitas pada remaja merupakan kondisi kegemukan atau kelebihan berat badan di usia remaja (Nugroho & Sudirman, 2020). Obesitas menjadi masalah remaja saat ini dimana dimasa pandemi mengharuskan remaja mengurangi aktivitas di luar

rumah yang salah satu dampaknya adalah kelebihan istirahat dan makan. Obesitas pada remaja ini mempengaruhi kesehatan baik fisik maupun psikologis remaja (Kharistik A *et al.*, 2018). Remaja yang mengalami obesitas akan bertubuh gendut.

Untuk mencegah akibat yang dapat ditimbulkan maka perlu adanya upaya yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya obesitas pada remaja. Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan adalah dengan promosi kesehatan tentang pencegahan obesitas pada remaja. Dalam pengabdian ini dilakukan promosi kesehatan menggunakan media yang sering dimanfaatkan oleh remaja, yaitu radio, facebook, twitter, live instagram dan youtube.

Kegiatan siaran dalam radio MQFM Jogja ini didasarkan pada hasil kajian masalah yang banyak dihadapi remaja Yogyakarta tahun 2021. Radio MQFM memfasilitasi kegiatan penyampaian informasi dengan berbagai media yaitu radio MQFM Jogja 92,3 FM, facebook MQFM, twitter MQFM, live instagram MQFM dan youtube MQFM.

Berikut dokumentasi dari kegiatan *on-air* atau siaran radio di MQFM dengan tema pencegahan obesitas pada remaja :



**Gambar 1 Dokumentasi *On-Air* Radio MQFM**

Materi yang disampaikan pada kegiatan ini antara lain definisi obesitas, penyebab, tanda dan gejala, akibat yang timbul dari obesitas baik dari sisi masalah fisik maupun psikologis, pencegahan dan penatalaksanaan remaja dengan obesitas. Siaran radio merupakan media satu arah dalam penyampaiannya, dengan adanya penyiar radio selain pemateri membuat informasi yang disampaikan lebih mengena dan mendalam. Adanya pertanyaan dari pendengar membuat kegiatan siaran yang dilakukan lebih menarik dan terlihat hidup.

Kemenkes (2018) menyatakan obesitas pada remaja dapat dilihat dengan menghitung indeks massa tubuh dengan rumus:

$$\text{IMT} = \frac{\text{BB}}{\text{TB}^2}$$

1. Bila hasil nilai BMI dibawah 18.5 itu artinya berat badan dibawah standar atau terlalu kurus.
2. Bila nilai BMI 18,5 – 22,9 berarti berat badan normal.
3. Bila nilai BMI  $\geq$  23,0 berarti berat badan lebih.
4. Nilai BMI 23,0 – 24,9 berarti berisiko mengalami obesitas.
5. Nilai BMI 25,0 – 29,9 berarti mengalami obesitas tingkat 1 (obesitas sedang).
6. Nilai BMI  $\geq$  30,0 berarti termasuk ke dalam obesitas tingkat 2.

Cara lainnya adalah dengan melakukan pengukuran lingkaran pinggang. Lemak biasanya berada di sekitar pinggang atau perut. Wanita dengan lingkaran pinggang lebih dari 88 cm dan laki-laki lebih dari 102 cm memiliki kemungkinan lebih besar terhadap berbagai penyakit dibanding yang memiliki ukuran pinggang lebih kecil (Kemenkes, 2018).

Penyebab obesitas pada remaja dapat terjadi karena multifaktorial, diantaranya asupan zat gizi makro berlebih, frekuensi konsumsi *fast food* yang sering, kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak seimbang, riwayat orang tua mengalami obesitas, serta tidak sarapan (Kurdanti et al., 2015). Obesitas yang ditandai dengan bentuk tubuh gendut yang tidak ideal.

Obesitas dapat menjadi faktor risiko terjadinya penyakit hipertensi, jantung maupun diabetes melitus. Selain berdampak pada masalah fisik, kondisi psikologis juga akan terganggu (Mauliza, 2018). Remaja dengan badan yang gendut akan mendapat label baru oleh teman-temannya. Kondisi ini berkaitan dengan *bullying* verbal, remaja yang mendapat label atau julukan akan merasa rendah diri dan mengalami harga diri rendah, stress, akan melakukan *bulimia* sampai dengan depresi (Denich & Ifdil, 2015).

Sebagai upaya pencegahan terjadinya akibat dari obesitas maka perlu adanya upaya pencegahan dan penatalaksanaan obesitas pada remaja. Upaya yang dapat dilakukan agar mencapai berat badan yang ideal adalah (Kalua, Manembu, & Kewo, 2016) :

1. Melakukan diet rendah kalori

Tujuan awal terapi penurunan berat badan adalah untuk mengurangi berat badan sebesar sekitar 10 persen dari berat awal dalam 6 bulan terapi melalui pengaturan diet rendah kalori. Setelah 6 bulan, kecepatan penurunan berat badan biasanya akan melambat, oleh karena itu konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi untuk penghitungan kebutuhan kalori yang tepat sehingga penurunan berat badan dapat terus berjalan sampai mencapai berat badan yang ideal.

2. Melakukan olahraga secara rutin

Olahraga harus dimulai secara perlahan, dan intensitasnya ditingkatkan secara bertahap. Anda dapat memulai olahraga dengan berjalan selama 30 menit dengan jangka waktu 3 kali seminggu dan dapat ditingkatkan intensitasnya selama 45 menit dengan jangka waktu 5 kali seminggu.

3. Merubah perilaku gaya hidup sehat

Kurangi waktu santai, tingkatkan aktivitas sehari-hari seperti lebih memilih untuk berjalan menaiki tangga daripada naik lift.

4. Mencari dukungan untuk membantu dalam menurunkan berat badan seperti, teman, keluarga, sahabat dan orang-orang di sekitar.

Adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan akan memberikan dampak positif pada peningkatan pengetahuan remaja tentang pencegahan dan penatalaksanaan obesitas. Sehingga akan mengubah sikap dan perilaku yang baik bagi remaja dalam menentukan dan mengambil intervensi pencegahan dan penatalaksanaan obesitas.

### **KESIMPULAN**

Obesitas merupakan masalah yang sedang banyak terjadi pada remaja masa kini. Promosi kesehatan untuk pencegahan obesitas sangat diperlukan untuk mencegah adanya dampak negatif dari obesitas pada remaja. Pada kegiatan ini tidak membandingkan hasil ketercapaian penerima pesan namun melihat keterlaksanaan dari kegiatan. Penggunaan media yang tepat adalah salah satu langkah yang tepat agar informasi yang disampaikan tepat pada sasaran. Promosi kesehatan dengan sasaran remaja dapat menggunakan media sosial yang sering diakses oleh remaja seperti radio, facebook, twitter, instagram dan youtube. Hasil dari kegiatan ini berjalan lancar, materi telah disampaikan dengan baik hingga berakhirnya acara.

**REKOMENDASI**

Promosi kesehatan merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya suatu penyakit. Untuk memberikan informasi kesehatan pada remaja diharapkan adanya pemilihan media yang tepat agar menarik dan informasi dapat diterima dengan mudah.

**UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global yang telah membantu pendanaan kegiatan ini sampai selesai.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Halodoc, R. (2019). Obesitas pada Remaja Bisa Sebabkan Masalah Mental. Retrieved from <https://www.halodoc.com/artikel/obesitas-pada-remaja-bisa-sebabkan-masalah-mental>
- Kalua, A. L., Manembu, P. D. ., & Kewo, A. (2016). Aplikasi Simulasi Body Mass Index Berbasis Web Dengan Menggunakan Metode Fuzzy Logic. *Jurnal Ilmiah Widya Teknik*, 15(2), 139–145.
- Kemenkes, P. (2018). Klasifikasi Obesitas setelah pengukuran IMT. Retrieved from <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/klasifikasi-obesitas-setelah-pengukuran-imt>
- Kharistik A, Y., Lanti R.D, Y., & Wekadigunawan, C. S. P. (2018). Path Analysis on the Psychosocial Impact of Obesity or Overweight in Adolescents in Surakarta, Central Java. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 3(2), 77. <https://doi.org/10.26911/mid.icph.2018.01.14>
- KOMINFO. (2017). Survey Penggunaan TIK 2017.
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179–190. <https://doi.org/10.1016/j.gendis.2020.11.005>
- Mauliza, M. (2018). Obesitas Dan Pengaruhnya Terhadap Kardiovaskular. *Jurnal Averrous*, 4(2), 89. <https://doi.org/10.29103/averrous.v4i2.1040>
- Nasor, M. (2017). Optimalisasi Fungsi Radio Sebagai Media Dakwah. *Al-Adyan*, XII(1), 105–128.
- Nugroho, P. S., & Sudirman, S. (2020). Analisis Risiko Kegemukan Pada Remaja dan Dewasa Muda. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(4), 537–544. <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i4.3238>
- Office, G. E. (2019). *Negative body image : causes , consequences & intervention ideas*.
- Sajawandi, L. (2015). Pengaruh Obesitas pada Perkembangan Siswa Sekolah Dasar dan Penanganannya dari Pihak Sekolah dan Keluarga. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar (JPSD) UNTIRTA*, 1(2), 1–13.
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletahan Health Journal*, 7(03), 124–131. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.160>