

# Pengaruh Pemberian Edukasi Gaya Hidup terhadap Peningkatan Pengetahuan Karyawan Obesitas di Universitas X

\*Dewi Susanti Atmaja, Agnes Christie Rinda

Program Studi Farmasi, STIKES Sari Mulia, Banjarmasin

\*Email : dewi.s.atmaja@gmail.com

## ABSTRAK

Prevalensi obesitas beberapa tahun terakhir mengalami peningkatan dan menyebabkan risiko berbahaya bagi kesehatan. Edukasi gaya hidup merupakan salah satu bentuk pendekatan terapi yang tepat bagi penderita obesitas karena dapat meningkatkan pengetahuan sehingga memiliki kontribusi bagi pencegahan dan penatalaksanaan obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh edukasi gaya hidup terhadap peningkatan pengetahuan penderita obesitas. Desain penelitian adalah kuantitatif dengan metode *before-after study* untuk menguji efektivitas dari edukasi gaya hidup terhadap peningkatan pengetahuan penderita obesitas. Subyek adalah karyawan Universitas X yang menderita obesitas tingkat I berjumlah 28 orang. Subyek akan menerima intervensi edukasi gaya hidup sebanyak tiga kali pertemuan (seminggu sekali). Variabel yang diukur adalah peningkatan pengetahuan subyek. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah edukasi pada tingkat pengetahuan subyek ( $p=0,00$ ). Pemberian edukasi gaya hidup berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan penderita obesitas.

**Kata kunci:** Edukasi, gaya hidup, obesitas, pengetahuan

## ABSTRACT

*Obesity prevalence has increased in the last few years and has caused dangerous risks for health. Lifestyle education is one of suitable therapy for obesity patients because it can increase knowledge and thus contribute to the prevention and management of obesity. This research aimed to see the impact of lifestyle education to increase the knowledge of obesity patients. The design of this research is quantitative using before-after study method to analyze the effectiveness of lifestyle education to increase the knowledge of obesity patients. The subjects are 28 sedentary men workers of University X with obesity I category. The subject were given 3 times lifestyle education intervention (once a week). The measured variable is the increased knowledge of the subject. All measurements had been done before and after education given. There is a significant difference before and after*

*education at the level of knowledge of the subjects ( $p = 0.00$ ). Provision of education on lifestyles affects the increased knowledge of obesity patients.*

**Keywords:** *Education, lifestyle, obesity, knowledge*

## I. PENDAHULUAN

Obesitas merupakan faktor risiko urutan kelima yang paling banyak menyebabkan kematian secara global. Setidaknya 2,8 juta orang dewasa meninggal setiap tahunnya sebagai akibat dari obesitas yang memicu penyakit kronis lainnya. Meningkatnya prevalensi obesitas merupakan hal yang perlu diwaspadai oleh seluruh masyarakat di dunia. *The World Health Organization* (WHO) memperkirakan angka kejadian obesitas saat ini di seluruh dunia telah mencapai dua kali lipat sejak data tahun 1980. Prevalensi obesitas (*body mass index* > 25) di negara Indonesia telah mengalami peningkatan beberapa tahun belakangan ini (WHO, 2011).

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh pemerintah, data prevalensi obesitas tahun 2007 pada pria dan wanita masing – masing sebesar 13,9%, data tahun 2010 pada pria sebesar 7,8% dan 15,5% pada wanita, data tahun 2013 pada pria sebesar 19,7% dan 32,9% pada wanita. Peningkatan prevalensi obesitas disebabkan oleh kurangnya keseimbangan energi yaitu jumlah energi atau kalori yang masuk ke dalam tubuh lebih banyak

daripada jumlah energi yang dikeluarkan oleh tubuh untuk melakukan metabolisme. Penyebab lainnya adalah karena adanya perubahan gaya hidup modern yang menyebabkan orang kurang melakukan aktifitas fisik serta pengaruh faktor lingkungan yang mendukung terhadap gaya hidup tidak sehat (NIH, 2012; Riskesdas, 2013).

Penderita obesitas memiliki lemak intra abdominal yang berpengaruh terhadap tekanan darah, kadar lipid di dalam darah serta dapat menyebabkan resistensi insulin. Jumlah lemak abdominal yang berlebih memiliki hubungan yang erat dengan faktor risiko metabolik. Obesitas dengan kondisi sindroma metabolik memiliki hubungan yang kuat tetapi sampai sekarang mekanisme yang jelas untuk kedua hal ini masih belum diketahui secara pasti. Sindroma metabolik adalah kondisi dimana tubuh mengalami kelainan metabolik baik lipid maupun non lipid yang merupakan faktor risiko penyakit jantung koroner yang meliputi obesitas sentral, dislipidemia aterogenik, peningkatan tekanan darah dan resistensi insulin. Salah satu usaha pencegahan dan penanggulangan obesitas dapat dilakukan dengan cara memberikan edukasi gaya

hidup. Pemberian edukasi kepada penderita obesitas memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan terkait risiko obesitas sehingga diharapkan mencapai *outcome* yang lebih baik (WHF, 2013; Maguire, 2010; Poirier *et al*, 2006).

## II. METODE

### A. Jenis Penelitian

Rancangan penelitian berupa eksperimental *study*, menggunakan *before – after study design*, dilakukan sistem pengukuran variabel sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian dilakukan secara kuantitatif untuk melihat perubahan pengetahuan karyawan pria obesitas di Universitas X dengan pemberian edukasi gaya hidup. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah karyawan pria di Universitas X yang mengalami obesitas tingkat I (BMI 25 – 29,9 kg/m<sup>2</sup>, lingkar perut  $\geq$  90 cm) dan bersedia mengikuti edukasi gaya hidup serta telah mengisi formulir *informed consent*. Sampel diperoleh menggunakan teknik *convenience sampling*.

Intervensi yang diberikan kepada subyek penelitian adalah edukasi tatap muka setiap minggu dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan subyek penelitian. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah edukasi gaya hidup. Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah perubahan pengetahuan penderita obesitas.

Pengumpulan data penelitian ini dengan menggunakan data kuesioner pengetahuan yang diisi penderita obesitas sebelum dan sesudah pemberian edukasi gaya hidup.

### B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas X kota Surabaya selama periode waktu September sampai dengan Desember 2016.

### C. Teknik Analisa

Data yang didapatkan dalam penelitian ini akan dianalisis menggunakan SPSS versi 21 untuk Macintosh. Analisis tersebut bertujuan untuk menggambarkan hubungan yang signifikan antara pemberian edukasi gaya hidup terhadap peningkatan pengetahuan penderita obesitas.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan subyek karyawan pria di Universitas X yang mengalami obesitas. Gambaran demografi dan karakteristik subyek penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Hasil uji validitas dan reliabilitas kuesioner dalam penelitian ini nilai  $\alpha > 0,7$  dan nilai  $r > 0,3$ .(Dahlan, 2010)

**Tabel I.** Demografi dan Karakteristik Subyek Penelitian

Demografi	Subyek penelitian (n=28)
Usia (mean $\pm$ SD)	46,79 $\pm$ 4,83 tahun
BMI (mean $\pm$ SD)	26,99 $\pm$ 1,21 kg/m <sup>2</sup>
Tingkat Pendidikan Terakhir	
a. Tidak tamat Sekolah Menengah Atas (SMA)	4 (14,29%)
b. Lulus SMA atau setara	11 (39,28%)
c. Lulus sebagai Sarjana (S1)	8 (28,57%)
d. Lulus sebagai Magister, Doktor atau Profesor	5 (17,86%)

Uji statistik pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan penderita obesitas menggunakan metode analisis *wilcoxon signed rank test* menunjukkan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang artinya terjadi peningkatan pengetahuan penderita obesitas sebelum dan sesudah diberikan edukasi gaya hidup. Selain edukasi gaya hidup yang diberikan oleh peneliti, pengetahuan penderita obesitas juga dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan karena semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka proses penyerapan edukasi yang diberikan semakin cepat, sehingga peneliti melakukan analisis faktor pengganggu terhadap variabel tersebut. Hasil analisis

menunjukkan nilai  $p>0,05$  yang artinya faktor tingkat pendidikan tidak berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan penderita obesitas.

Tujuan utama penelitian ini yaitu untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh edukasi gaya hidup terhadap peningkatan pengetahuan penderita obesitas. Obesitas menyebabkan banyak faktor risiko berbahaya bagi kesehatan dan dapat berkembang menjadi penyakit kronis. Penanggulangan bagi kondisi ini dapat dilakukan dengan memberikan edukasi gaya hidup yang merupakan salah satu pendekatan terapi yang tepat bagi penderita obesitas. Dalam penelitian ini, subyek penelitian yang digunakan adalah karyawan pria obesitas Universitas X untuk diberikan edukasi gaya hidup secara tatap muka sebanyak tiga kali (satu kali seminggu) dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan penderita obesitas sehingga memberikan *outcome* yang positif. Peningkatan pengetahuan penderita *obesitas* dalam penelitian ini merupakan langkah awal yang baik dalam mengenalkan perubahan gaya hidup.

#### IV. KESIMPULAN

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi gaya hidup berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan penderita obesitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2013. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Dahlan SM. 2010. Besar sampel dan cara pengambilan sampel. Penerbit Salemba Medika. Jakarta. 2010.
- Maguire T, Haslam D. 2010. The Obesity Epidemic and Its Management. Pharmaceutical Press. London.
- National Institutes of Health. What cause overweight and obesity? [Internet]. 2012 [update 2012 July; cited 2016 Jan 11]. Available from: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/obe/causes.html>
- Poirier P, Giles TD, Bray GA, Hong Y, Judith S, Stern F, et al. 2006. Obesity and Cardiovascular Disease: pathophysiology, evaluation, and effect of weight loss: an update of the 1997 American Heart Association Scientific Statement on Obesity and Heart Disease From the Obesity Committee of the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism. *Circulation* 2006; 113:898-918
- World Health Organization. Medical centre: Obesity and overweight [Internet]. 2011 [update 2011 Marc; cited 2016 Jan 10]. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- World Heart Federation. Obesity [Internet]. 2013 [update 2013; cited 2016 Jan 11]. Available from: <http://www.world-heart-federation.org/cardiovascular-health/cardiovascular-disease-risk-factors/obesity/>