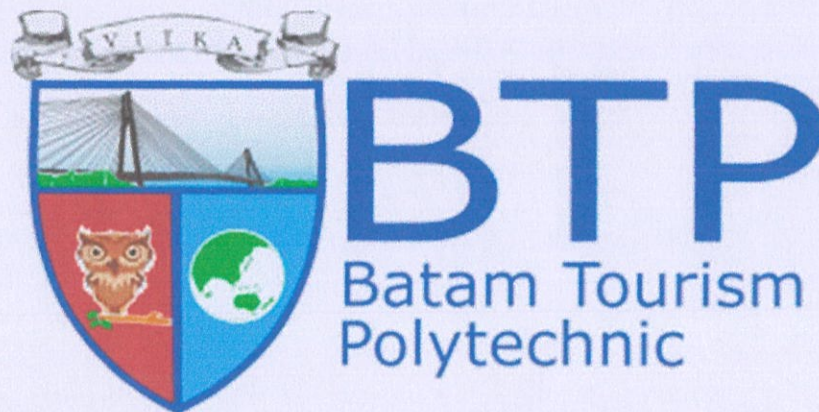


**LAPORAN KEGIATAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



KELEBIHAN BERAT BADAN

Dosen Pembimbing:

**AGUNG ARIF GUNAWAN
MARINI**

Mahasiswa:

**ANGELIA PUTRI NINGSIH
NOVA ANDINI
TANIA GABRIELLA ASSAJDAH ROEKY ARTONO
M. HAMDI ZIKRI**

**PROGRAM STUDI MANAJEMAN KULINER
POLITEKNIK PARIWISATA BATAM
2020**

HALAMAN PENGESAHAN
PROPOSAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Jenis Pengabdian : Pembinaan/ Pelatihan/ Sosialisasi/ Pendampingan/ Bansos
Judul Pengabdian : Kelebihan Berat Badan

Ketua Kegiatan

a. Nama Lengkap : Agung Arif Gunawan, MM.Par
b. NIP : 1908188
c. Program Study : Manajemen Kuliner
d. No Hp : 0812-1444-4324
e. Alamat surel (*e-mail*) : agung@btp.ac.id

Anggota 1

a. Nama Lengkap : Marini
b. NIP : 1908187
c. Program Study : Manajemen Kuliner
d. No Hp : 0878-7824-0944
e. Alamat surel (*e-mail*) : marini@btp.ac.id

Anggota 2

a. Nama Lengkap : Angelia Putri Ningsih
b. NIM : 2020030003
c. Program Studi : Culinary Management
d. Nomor HP : 085374024667
e. Alamat surel (*e-mail*) : angeliaace.123@gmail.com

Anggota 3

a. Nama Lengkap : Nova Andini
b. NIM : 2020030014
c. Program Studi : Culinary Management
d. Nomor HP : 08999439532
e. Alamat surel (*e-mail*) : novaandini1101@gmail.com

Anggota 4

a. Nama Lengkap : Tania Gabriella A.R.A
b. NIM : 2020030027
c. Program Studi : Culinary Management
d. Nomor HP : 081276327800
e. Alamat surel (*e-mail*) : ayeitsgabs16@gmail.com

Anggota 5

a. Nama Lengkap : M. Hamdi Zikri
b. NIM : 2020030072
c. Program Studi : Culinary Management
d. Nomor HP : 0895333077508
e. Alamat surel (*e-mail*) : Hzikri33@yahoo.com

Batam, 13 April 2020

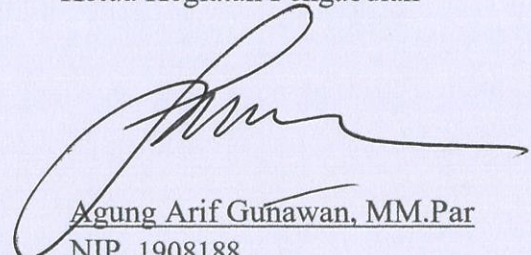
Mengetahui,

Ketua Program Studi



Eryd Saputra, S.Par.,MM.,M.Sc
NIDN. 0514028801

Ketua Kegiatan Pengabdian



Agung Arif Gunawan, MM.Par
NIP. 1908188

Menyetujui
Kepala Pusat dan Pengabdian Masyarakat



Dyah Ayu Pradnya Paramitha, M.Pd
NIDN. 1004118803

RINGKASAN

Overweight merupakan suatu permasalahan yang mendunia. Di negara berkembang, jumlah *overweight* terbanyak berada di kawasan Asia yaitu 60% populasi atau sekitar 10,6 juta jiwa. *Overweight* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor lingkungan, termasuk didalamnya masalah dalam pemilihan jenis makanan, pola makan, porsi makan dan tingkat aktivitas pada masing-masing individu. Kelebihan berat badan / *overweight* dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Timbunan lemak dalam tubuh terjadi karena energi dari asupan gizi yang dikonsumsi setiap hari tidak seimbang dengan kalori yang dikeluarkan untuk aktivitas fisik. Kelebihan kalori tersebut disimpan sebagai cadangan energi yang berupa lemak, yang akan disimpan sebagai jaringan adipose atau lemak subkutan disimpan di bawah kulit sehingga badan tampak gemuk dan obesitas. Kegemukan atau obesitas, selain mengurangi rasa percaya diri berkaitan dengan penampilan fisik, diketahui meningkatkan risiko berbagai penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular. Menurunkan berat badan secara berlebihan itu sangatlah tidak baik. Berkurangnya berat badan berefek pada penurunan tekanan darah, kolesterol, trigliserida dan resistensi insulin atau ketidakseimbangan untuk menggunakan gula darah. Ingat bahwa kebugaran dihitung per unit berat badan, jadi jika lemak meningkat, kebugaran akan menurun. Gabungan antara latihan fisik (olahraga) dan diet seimbang disertai dengan kemauan yang kuat sebagai alternatif untuk menjawab masalah pengaturan berat badan.

Mahasiswa Batam Tourism Polytechnic melaksanakan kegiatan penyuluhan mengenai kelebihan berat badan dengan metode yang dilakukan adalah penyampaian yang dilakukan secara lisan. Masyarakat peserta mengikuti kegiatan pengabdian dengan antusias dan aktif, peserta menjelaskan mengenai kelebihan berat badan. Kegiatan bersifat dua arah, sehingga peserta dapat melakukan diskusi jika ada permasalahan dalam melakukan kegiatan produksi olahan perikanan. Dalam kegiatan ini diharapkan akan meningkatkan pengetahuan masyarakat setempat.

Kegiatan ini dilaksanakan di Nongsa, pantai Bale-bale. Dengan adanya laporan kegiatan ini, penulis sangat mengharapkan semoga laporan kegiatan ini dapat bermanfaat bagi proses pembelajaran di kampus Politeknik Pariwisata Batam di masa yang akan datang.

Kata kunci: *overweight*, lemak tubuh, kegemukan, obesitas, olahraga, diet

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	2
RINGKASAN	4
DAFTAR ISI.....	5
BAB I PENDAHULUAN.....	6
1.1 Latar Belakang	6
1.2 Tujuan	8
1.3 Manfaat	8
BAB II PEMBAHASAN.....	9
BAB III METODE PELAKSANAAN	11
3.1 Metode Pelaksanaan	11
3.2 Materi Penyuluhan.....	11
BAB IV HASIL YANG DI CAPAI.....	15
BAB V PENUTUP.....	16
5.1 Kesimpulan	16
5.2 Saran.....	16

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan adalah kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan. Pemahaman tentang kesehatan telah bergeser seiring dengan waktu. Berkembangnya teknologi kesehatan berbasis digital telah memungkinkan setiap orang untuk mempelajari dan menilai diri mereka sendiri, dan berpartisipasi aktif dalam gerakan promosi kesehatan. Berbagai faktor sosial berpengaruh terhadap kondisi kesehatan, seperti perilaku individu, kondisi sosial, genetik dan biologi, perawatan kesehatan, dan lingkungan fisik.

Makna kesehatan telah berkembang seiring dengan waktu. Dalam perspektif model biomedis, definisi awal kesehatan difokuskan pada kemampuan tubuh untuk berfungsi. Kesehatan dipandang sebagai kondisi tubuh yang berfungsi normal yang dapat terganggu oleh penyakit dari waktu ke waktu.

Pada tahun 1958, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan sebagai "kesejahteraan fisik, mental, dan sosial, dan bukan hanya tidak adanya penyakit dan kelemahan". Meskipun definisi ini disambut baik oleh beberapa orang dan dipandang inovatif, definisi ini juga dikritik karena tidak jelas, terlalu luas, dan tidak diuraikan dengan terukur. Beberapa ilmuwan mengajukan definisi kesehatan yang lain, misalnya "kondisi yang ditandai dengan integritas anatomi kemampuan untuk melakukan peran dalam keluarga, pekerjaan, dan masyarakat, yang dihargai secara pribadi kemampuan untuk menghadapi tekanan fisik, biologis, dan sosial perasaan sejahtera dan kebebasan dari risiko penyakit dan kematian sebelum waktunya."

Semakin lama, penyakit tidak lagi dipandang sebagai sebuah kondisi, tetapi sebuah proses. Pergeseran sudut pandang ini juga terjadi pada kesehatan. Pada awal 1980-an, WHO mendorong perkembangan gerakan promosi kesehatan. Gerakan ini memungkinkan orang-orang meningkatkan kendali atas kesehatan mereka dan memperbaiki status kesehatan mereka masing-masing.

Untuk mewujudkan kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap, sebagaimana definisi WHO tentang kesehatan, seseorang atau sekelompok orang perlu memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi dan mewujudkan aspirasi, memenuhi kebutuhan, serta mengubah atau mengatasi lingkungannya. Kesehatan dipandang sebagai sumber daya untuk kehidupan sehari-hari, bukan tujuan hidup. Untuk mewujudkannya, ada beberapa prasyarat yang perlu dipenuhi, yaitu perdamaian, tempat tinggal, pendidikan, makanan, pendapatan, ekosistem yang stabil, sumber daya berkelanjutan, serta keadilan sosial dan kesetaraan.

Kegemukan dan obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang berisiko bagi kesehatan. Kegemukan dan obesitas merupakan faktor risiko terjadinya penyakit kronis seperti diabetes, jantung dan kanker . Kegemukan dan obesitas pada penduduk dewasa di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2007 hingga 2018. Prevalensi kegemukan pada tahun 2007 sebanyak 8,6% menjadi 11,5% pada tahun 2013 dan 13,6% pada tahun 2018, sedangkan prevalensi obesitas pada tahun 2007-2018 berturut-turut 10,5%, 14,8% dan 21,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasar jenis kelamin, pada tahun 2013, prevalensi obesitas perempuan dewasa (>18 tahun) 32,9 persen, naik 18,1 persen. Prevalensi penduduk laki-laki dewasa obesitas pada tahun 2013 sebanyak 19,7 persen, lebih tinggi dari tahun 2007 (13,9%) dan tahun 2010 (7,8%) (Riskesdas, 2013).

Faktor individu, lingkungan dan genetika merupakan penyebab obesitas. Faktor individu diantaranya pendidikan dan perilaku makan. Pendidikan, dalam hal ini pengetahuan tentang gizi berhubungan dengan obesitas. Orang berpengetahuan gizi rendah berisiko obesitas dibanding orang berpengetahuan gizi tinggi (Ks, Matsangas, & Cd, 2017; Sugiatmi & Handayani, 2018). Perilaku makan yang tidak sehat, tidak memenuhi kecukupan gizi yang dianjurkan, tidak seimbang, berlebih dibanding kebutuhan dan pengeluarannya. Asupan gizi disebut tidak seimbang, bila jumlah dan jenis tidak sesuai

kebutuhan dan kecukupan serta tidak beragam. Faktor lain yang menyebabkan obesitas yaitu kurang aktivitas fisik (Ramasamy, David, Zipporah, & Kiplagat, 2018).

1.2 Tujuan

1. Bagaimana pengaruh penyuluhan mengenai kesehatan terhadap tingkat pengetahuan masyarakat setempat sebelum dan sesudah diberi penyuluhan?
2. Apakah ada perbedaan pengetahuan masyarakat setempat sebelum dan sesudah diberi penyuluhan?
3. Apakah ada pengaruh penyuluhan bagi masyarakat untuk melakukan pengecekan kesehatan?

1.3 Manfaat

1. Bagi masyarakat
Bertambahnya pengetahuan masyarakat tentang kesehatan dan pola hidup yang sehat.
2. Bagi puskesmas
Diharapkan dapat membantu melaksanakan program kerja puskesmas dalam melakukan penyuluhan kesehatan di daerah sekitarnya.
3. Bagi peneliti Peneliti
Mampu dalam menerapkan ilmu yang telah diperoleh saat menjalani pendidikan mengenai penyuluhan kesehatan dan bagaimana cara melakukan penyuluhan yang baik dan benar.

BAB II PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang kegemukan dan obesitas yang meliputi definisi kegemukan dan obesitas, penyebab, faktor risiko, dan dampak dilakukan melalui presentasi kemudian diikuti dengan diskusi. Presentasi disampaikan secara sistematis sehingga peserta memahami apa yang disampaikan. Diskusi yang dilakukan berhasil menciptakan interaksi antara narasumber dengan peserta maupun antar peserta sehingga terjadi sharing informasi dan pengetahuan tentang kegemukan dan obesitas. Hasil ini sejalan dengan penelitian bahwa program pendidikan tentang penanganan obesitas mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran petugas di pelayanan kesehatan tentang obesitas dan penatalaksanaannya (Osmundsen, Dahl, & Kulseng, 2019). Dalam jangka panjang diharapkan peserta mampu mempraktikkan pengetahuan tentang pencegahan dan penatalaksanaan



kegemukan dan obesitas dalam kehidupan sehari-hari. Gambar 1, 2 dan 3 adalah foto-foto dokumentasi pelaksanaan pengabdian masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul Kelebihan Berat Badan di Nongsa berjalan dengan lancar. Tahap sosialisasi dilakukan kepada masyarakat setempat, dengan memberikan pengetahuan tentang bahaya dari kelebihan berat badan. Disampaikan juga sosialisasi mengenai pentingnya penerapan asupan makanan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pelatihan telah dilaksanakan pada tanggal 16 April 2020. Peserta kegiatan yang hadir terdiri dari 30 - 40 orang. Usia peserta pelatihan berkisar antara 20-40 tahun. Penyuluhan diawali dengan menjelaskan pengetahuan kepada peserta mengenai pengertian dari kelebihan berat badan.

Dilakukan juga diskusi dua arah sehingga peserta dapat lebih faham mengenai materi yang disampaikan. Penyuluhan dilakukan bersama dengan peserta pelatihan. Masyarakat di Nongsa antusias dan berperan aktif mengikuti kegiatan penyuluhan. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat juga melibatkan mahasiswa Politeknik Pariwisata Batam. Pada saat Pelaksanaan kegiatan, mahasiswa berperan aktif turut mendampingi peserta. Selanjutnya bersama mahasiswa dilakukan juga sosialisasi mengenai materi yang akan di bahas. Pengetahuan mengenai kelebihan berat badan sangat diperlukan oleh masyarakat di wilayah Desa, karena minimnya pengetahuan tentang kesehatan.



Gambar 1.2 Lokasi Penyuluhan

Melalui kegiatan penelitian yang dicapai penulis bersedia melaksanakan kegiatan sosialisasi yang di tujuan kepada masyarakat setempat. Selanjutnya penulis bersedia bekerja sama dengan pengurus kegiatan untuk membangun rasa solidaritas yang lebih tinggi lagi.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Metode Pelaksanaan

Untuk mencapai tujuan pengabdian masyarakat ini, maka metode yang digunakan adalah dengan penyuluhan tentang obesitas sehingga resiko obesitas dan dampaknya dapat dicegah. Penyuluhan dilaksanakan di Nongsa, Pantai Bale-Bale. Peserta penyuluhan adalah mahasiswa Politeknik Pariwisata Batam. Penyuluhan diawali dengan presentasi oleh nara sumber dengan materi pengertian obesitas, penyebab obesitas, faktor risiko obesitas, dampak obesitas, pencegahan dan penatalaksanaan obesitas. Kegiatan berikutnya adalah diskusi antara narasumber dengan peserta penyuluhan, maupun antar peserta penyuluhan. Hasil penyuluhan dinilai dari antusiasme mengikuti pelatihan dan keaktifan peserta dalam diskusi.

3.2 Materi Penyuluhan

Adapun materi yang disampaikan yaitu pengertian obesitas. Kegemukan dan obesitas didefinisikan oleh WHO sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan. Indeks massa tubuh (BMI) adalah indeks sederhana berat badan menurut tinggi badan yang biasanya digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa. Ini didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badannya dalam meter (kg / m^2). Pada orang dewasa, BMI lebih besar atau sama dengan 25 dikategorikan kelebihan berat badan, sedangkan BMI lebih besar atau sama dengan 30 disebut obesitas (WHO 2019)).

Kelebihan berat badan dan obesitas pada anak-anak dihitung dengan mempertimbangkan usia. WHO mengelompokkan usia anak menjadi dua, yaitu anak dibawah 5 tahun dan anak usia 5-19 tahun. Untuk anak di bawah 5 tahun, kelebihan berat badan adalah untuk tinggi badan lebih dari 2 standar deviasi di

atas median Standar Pertumbuhan Anak WHO, dan obesitas adalah tinggi badan untuk tinggi lebih dari 3 standar deviasi di atas median Standar Pertumbuhan Anak WHO. Pada anak-anak berusia antara 5–19 tahun, definisi kelebihan berat badan adalah jika IMT untuk usia lebih dari 1 standar deviasi di atas median Referensi Pertumbuhan WHO, dan obesitas bila IMT lebih besar dari 2 standar deviasi di atas median Referensi Pertumbuhan WHO.

Penyebab Kegemukan dan Obesitas Penyebab mendasar dari obesitas dan kelebihan berat badan menurut WHO (2019) adalah ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan. Contohnya seperti peningkatan asupan makanan padat energi yang tinggi lemak, dan kurangnya aktivitas fisik. Perubahan pola makan dan aktivitas fisik sering kali merupakan akibat dari perubahan lingkungan dan sosial yang terkait dengan pengembangan dan kurangnya kebijakan yang mendukung di sektor kesehatan. Berat badan berlebih terjadi ketika kalori yang masuk ke dalam tubuh tidak seimbang dengan kalori yang digunakan. Kondisi ini secara umum dipicu oleh faktor-faktor berikut ini:

1. Gen dalam keluarga yang menyebabkan tubuh lebih mudah menyimpan kalori
2. Banyak mengonsumsi makanan rendah nutrisi dan tinggi kalori, serta mengandung banyak lemak dan gula
3. Penurunan frekuensi aktivitas fisik akibat perubahan gaya hidup, pola kerja, dan transportasi

Metode pengobatannya akan disesuaikan dengan penyebab dan tingkat keparahan kondisi. Dampak Kegemukan dan Obesitas Menurut Fruh (2017) dan WHO (2019) kegemukan dan obesitas merupakan faktor risiko utama untuk penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular terutama penyakit jantung dan stroke, yang merupakan penyebab utama kematian pada 2012, diabetes, gangguan muskuloskeletal terutama osteoarthritis - penyakit degeneratif sendi yang sangat melumpuhkan, beberapa kanker termasuk endometrium, payudara, ovarium, prostat, hati, kandung empedu, ginjal.

Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 16 April 2020 . Tempat penelitian dilaksanakan di Nongsa, pantai Bale-Bale. Untuk mencapai tujuan pengabdian masyarakat ini, maka metode yang digunakan adalah dengan penyuluhan tentang obesitas sehingga resiko obesitas dan dampaknya dapat dicegah. Peserta penyuluhan adalah mahasiswa Politeknik Pariwisata Batam. Penyuluhan diawali dengan presntasi oleh narasumber dengan materi pengertian obesitas, penyebab obesitas, faktor risiko obesitas, dampak obesitas, dan pencegahan. Kegiatan berikutnya adalah diskusi antara narasumber dengan peserta penyuluhan, maupun antar peserta penyuluhan. Hasil penyuluhan dinilai dari antusiasme mengikuti pelatihan dan keaktifan peserta dalam diskusi.

Berat badan berlebih ditandai dengan indeks massa tubuh yang melebihi batas normal, tetapi belum mencapai kategori obesitas. Berat badan melebihi normal juga dapat menyebabkan penumpukan lemak di pinggang. Kondisi ini tidak menimbulkan gejala lain, tetapi dapat menyebabkan sejumlah komplikasi.

Perubahan gaya hidup menjadi lebih sehat dapat membantu menyeimbangkan kalori dalam tubuh guna mencapai dan menjaga berat badan normal. Untuk menurunkan berat badan, kalori yang digunakan oleh tubuh harus lebih besar dari kalori yang masuk. Sedangkan untuk mempertahankan berat badan, kalori yang masuk dan keluar harus seimbang.

Perubahan gaya hidup untuk mengatasi berat badan berlebih dapat berupa:

- 1. Menjaga pola makan sehat**

Untuk menurunkan berat badan, diperlukan pengurangan asupan kalori secara bertahap. Pola makan yang sehat dapat membantu memastikan jumlah kalori yang dikonsumsi.

- 2. Beraktivitas secara rutin**

Melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara rutin dapat membantu membakar kalori sehingga berat badan akan turun. Meski begitu, diskusikan terlebih dahulu dengan dokter mengenai aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi Anda.

3. Tidur cukup

Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan risiko obesitas dapat dipicu oleh waktu tidur yang kurang. Oleh sebab itu, penderita berat badan berlebih akan disarankan untuk tidur yang cukup.

Umumnya obesitas tahap awal tidak memiliki gejala yang berdampak pada tubuh. Pengidap tidak menyadari bahwa berat badannya terus meningkat serta pakaian lama menjadi kekecilan. Pengidap umumnya baru akan menyadari gejala tersebut setelah kerabat atau lingkungan sekitarnya mengingatkan dan memberi tahu. Diagnosis obesitas terjadi ketika indeks massa tubuh (BMI) adalah 30 atau lebih tinggi. Indeks massa tubuh dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter kuadrat. Bagi kebanyakan orang, BMI memberikan perkiraan lemak tubuh yang masuk akal. Sayangnya, BMI tidak secara langsung mengukur kadar lemak dalam tubuh, sehingga beberapa orang, seperti atlet, memiliki BMI dalam kategori obesitas meskipun mereka tidak memiliki kelebihan lemak tubuh.

Cara untuk mencegah kenaikan berat badan, yaitu dengan olahraga harian, diet sehat, dan komitmen jangka panjang untuk mengawasi apa yang dimakan dan minum. Berolahraga secara teratur berupa aktivitas intensitas sedang selama 150 hingga 300 menit seminggu untuk mencegah penambahan berat badan. Kegiatan fisik yang cukup intens termasuk berjalan cepat dan berenang. Ikuti rencana makan sehat, dengan fokus pada makanan rendah kalori, makanan padat nutrisi, seperti buah-buahan, sayur-sayuran dan biji-bijian.

BAB IV

HASIL YANG DI CAPAI

Hasil yang di capai yaitu masyarakat yang tinggal di pesisir pantai mengetahui bahaya nya kelebihan berat badan untuk dirinya sendiri. Agar kesehatan badan bisa tetap terjaga. Dan juga sebagai bentuk mengurangi tingginya kasus “obesitas” di indonesia.

Potensi berkelanjutannya yaitu masyarakat dapat berpikir untuk melakukan pola hidup sehat dengan mengurangi asupan gula, minyak yang berlebihan agar gizi dan juga daya tahan tubuh dapat terjaga, masyarakat juga dapat berpikir untuk menyeimbangi makan dan pola gizi yang sesuai pedoman ahli gizi di Indonesia. Hal ini juga akan membantu menjaga kesehatan dan gizi masyarakat.

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Kelebihan berat badan dan obesitas disebabkan oleh berbagai faktor. Anak laki-laki, ibu yang bekerja dan berpendidikan tinggi, status sosioekonomi keluarga yang tinggi, dan jumlah anggota keluarga yang sedikit merupakan faktor risiko obesitas pada anak dan remaja. Anak yang sering mengonsumsi junk food, makanan manis, sering makan di luar rumah dan jarang sarapan pagi berisiko lebih besar mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Aktivitas fisik yang sedikit, menggunakan transportasi ke sekolah, dan kurang gerak (sedentary) juga meningkatkan prevalensi obesitas pada anak dan remaja.
2. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) di pantai Bale-Bale, Nongsa Batam berupa penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat, dari kurang mengerti menjadi memahami tentang Kegemukan dan Obesitas. Hal ini dapat dilihat dari antusiasme peserta mengikuti penyuluhan dan keaktifan peserta dalam diskusi. Dalam proyek penelitian ini kita bisa membagikan pengetahuan tentang bahaya nya kelebihan berat badan.
3. Pakar ilmu gizi mengatakan bahwa kelebihan berat badan itu bisa menyebabkan penyakit yg serius seperti penyakit jantung, penyakit ginjal, penyakit gula, sampai bisa berujung kematian. Oleh sebab itu kami sebagai mahasiswa yg mempelajari tentang ilmu gizi ini memberikan masukan kepada masyarakat melalui penelitian yang terjun langsung kepada masyarakat di daerah pesisir pantai nongsa.

5.2 Saran

1. Perlu dilakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan prosedur penelitian yang lebih lengkap, agar didapatkan data dengan cakupan populasi lebih besar dan data yang lebih lengkap dan perlu dilakukan nya penelitian lanjutan dengan pemeriksaan awal yang lebih lengkap sehingga faktor lain yang menyebabkan penyakit akibat obesitas dapat dikendalikan.

2. Diharapkan masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan dengan cara ikut berpartisipasi secara aktif jika ada sosialisasi atau penyuluhan tentang kesehatan dan pola hidup yang sehat.
3. Diharapkan masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan dengan menambah informasi dari membaca brosur, buku, majalah, atau internet, serta aktif dalam mengikuti penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmayuni, K. S. (2007). Kegemukan (Overweight) Pada Perempuan Umur 25-50 Tahun (Di Kota Padang Panjang Tahun 2007). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, II (1), 111–115.
- Ks, J., Matsangas, P., & Cd, C. (2017). Knowledge of Obesity Risks and Women ' s Health : What do we know ? *Invest Gynecol Res Women's Health*, 1–6. <https://doi>
- Mokdad, A. H., Ford, E. S., Bowman, B. A., Dietz, W. H., Vinicor, F., Bales, V. S., & Marks, J. S. (2003). Prevalence of Obesity, Diabetes, and Obesity-Related Health Risk Factors, 2001. *JAMA*, 289(1), 2001–2004.
- Mustofa, A. (2010). Solusi Ampuh Mengatasi Obesitas Disertai Pembahasan Tentang Sebab, Akibat dan Solusi Mengenai Obesitas. Yogyakarta: Hanggar Kreator.
- Sugiatmi, & Handayani, D. R. (2018). Faktor Dominan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia *Determinant of Obesity among Senior High School Student at South Tangerang Indonesia. Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 1–10.

LAMPIRAN



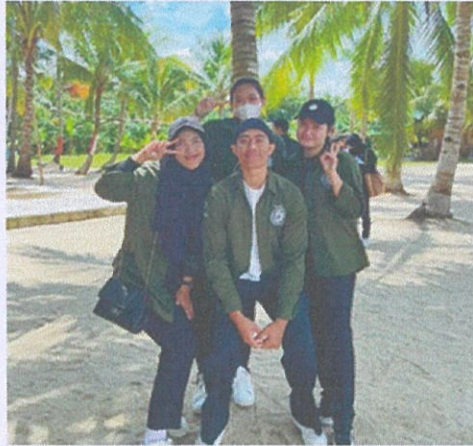
Gambar 1
Mayarakat dengan Dosen



Gambar 2
Lokasi Penyuluhan



Gambar 3
Proses Penyuluhan

[illegible]

Daftar absensi peserta penyuluhan

BTP
Batam Tourism
Polytechnic

Politeknik Pariwisata Batam
Program Studi Manajemen Kuliner
Jalan Seputih Mado, The Villa City Complex, Tugu,
Kota Batam 76117, Kepulauan Riau
☎ (0779) 324800, ✉ www.btp.ac.id, ✉ info@btp.ac.id

DAFTAR HADIR MAHASISWA PENGABDIAN KE PADA MASYARAKAT 2022

NO	NAMA	NIM	TTD
1	Yenni Rusdiana	20200500015	<i>[Signature]</i>
2	NOVA ANINDA	20200500019	<i>[Signature]</i>
3	Anggia Dini	20200500018	<i>[Signature]</i>
4	M. Haris Zari	2020050002	<i>[Signature]</i>
5	Ella Guruhita	20200500028	<i>[Signature]</i>
6	Tania Rizkiana A.R.A	20200500027	<i>[Signature]</i>
7	Jeliana	20200500026	<i>[Signature]</i>
8	Zahra Aminda Achmad	20200500025	<i>[Signature]</i>
9	Widya	20200500023	<i>[Signature]</i>
10	Melissa Arianti	20200500022	<i>[Signature]</i>
11	Melissa Jeliana S	20200500021	<i>[Signature]</i>
12	Charisima Mulya	20200500021	<i>[Signature]</i>
13	Hana Elga Ransur	20200500049	<i>[Signature]</i>
14	Melissa Guruhita S	20200500019	<i>[Signature]</i>
15	Alma Okhanna Ihsan	20200500017	<i>[Signature]</i>
16	Fia Alinda Risma	20200500016	<i>[Signature]</i>
17	Eka Triyia	20200500015	<i>[Signature]</i>
18	Latipahani S	20200500014	<i>[Signature]</i>

Gambar 7
Daftar nama pelaksana penyuluhan