



## Kegiatan Upaya Pencegahan Dini Dan Segera Obati Pada Masyarakat Dengan Pemanfaatan Bahan Alam Sebagai Warisan Budaya Bangsa

Errol Rakhmad Noordam<sup>1</sup>, Leli Nurlaeli<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Sarjana Farmasi

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

<sup>1,2</sup>Jl. Harapan No. 50, Lenteng Agung – Jakarta Selatan 12610 Telp : (021) 78894045

Email : errolnoordamuima@gmail.com

### Abstrak

Obesitas merupakan kondisi seseorang yang memiliki angka berat badan diatas angka berat idealnya). Seseorang dengan IMT 30 kg/m<sup>2</sup> atau lebih umumnya dianggap obesitas, jika IMT25 – 29,9 kg/m<sup>2</sup> disebut pre obesitas. Untuk orang Asia, BMI diatas 25 kg/m<sup>2</sup> termasuk obesitas). Masyarakat Indonesia terbiasa mengonsumsi karbohidrat berlebih. Nasi tetap menjadi makanan utama yang memiliki indeks glikemik (IG) yang tinggi sehingga cepat menaikkan glukosa dalam darah, sedangkan mie, ubi, dan roti sebagai makanan selingan). Pengabdian Masyarakat PS Sarjana Farmasi ini untuk memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat tentang obesitas dan penanganannya dari seduhan daun tin sebagai anti-obesitas dari bahan alam.

**Kata Kunci:** media audio visual, pendidikan seksual, usia dini

### Pendahuluan

Saat ini kegemukan merupakan masalah kesehatan di masyarakat karena dapat menyebabkan resiko penyakit degeneratif seperti diabetes militus tipe 2, tekanan darah tinggi, jantung, kanker, dan aterosklerosis.<sup>1</sup> Selain itu dapat menurunkan produktivitas kerja dan sangat mengganggu penampilan<sup>2</sup>, oleh karena itu orang yang kegemukan melakukan berbagai cara untuk menurunkan berat badannya dengan mengonsumsi obat pelangsing sampai pembedahan.<sup>3</sup> Gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik dengan berolahraga, diet tinggi karbohidrat dan lemak, dapat

### Abstract

Obesity is a condition of someone who has a weight figure above the ideal weight number. A person with a BMI of 30 kg / m<sup>2</sup> or more is generally considered obese, if an IMT25 - 29.9 kg / m<sup>2</sup> is called pre obesity. For Asians, BMI above 25 kg / m<sup>2</sup> includes obesity. Indonesian people are accustomed to consuming excess carbohydrates. Rice remains the main food that has a high glycemic index (IG) so it quickly raises glucose in the blood, while noodles, sweet potatoes, and bread as a snack. Community Service of Bachelor of Pharmacy is to provide information and education to the public about obesity and its handling of tin leaf steeping as an anti-obesity from natural ingredients.

**Keywords:** anti-obesity, stikim pharmaceutical community service, diet drinks, natural medicine

menimbulkan timbunan lemak didalam tubuh terutama pada abdomen.<sup>4</sup> Obesitas merupakan kondisi seseorang yang memiliki angka berat badan diatas angka berat idealnya.<sup>5</sup> Berat badan akan semakin meningkat karena energi dari makanan yang dikonsumsi setiap hari tidak sebanding dengan kalori yang digunakan untuk aktivitas fisik sehari-hari, sehingga akan ditimbun sebagai lemak didalam tubuh.<sup>6</sup> Setiap kelebihan 9,3 kalori maka tubuh akan menyimpan kalori tersebut sebesar 1 gram sebagai lemak ditubuh.<sup>7</sup> Ukuran obesitas dapat diamati dari indeks massa tubuh (IMT), berat badan seseorang (dalam kilogram) dibagi dengan kuadrat dari tinggi badannya (dalam meter).<sup>8</sup>

Seseorang dengan IMT  $30 \text{ kg/m}^2$  atau lebih umumnya dianggap obesitas, jika  $25 - 29,9 \text{ kg/m}^2$  disebut pre obesitas. Untuk orang Asia, BMI diatas  $25 \text{ kg/m}^2$  termasuk obesitas.<sup>9</sup> Masyarakat Indonesia terbiasa mengonsumsi karbohidrat berlebih. Nasi tetap menjadi makanan utama yang memiliki indeks glikemik (IG) yang tinggi sehingga cepat menaikkan glukosa dalam darah, sedangkan mie, ubi, dan roti sebagai makanan selingan.<sup>10</sup> Meski Indonesia bangsa agraris, konsumsi sayur dan buah amat rendah. Kondisi itu bersamaan dengan meningkatnya konsumsi makanan olahan dan siap saji tinggi lemak, garam, dan gula.<sup>11</sup>

Penggunaan obat kimia sintesis sebagai penurun berat badan atau untuk membantu mengurangi risiko mendapatkan kembali berat badan yang sudah hilang, dengan cara memblok lemak yang dimakan agar tidak diserap oleh tubuh.<sup>12</sup> Obat ini harus digunakan bersama-sama dengan diet rendah kalori dan obat kimia sintesis hanya diperuntukan orang dewasa, namun tidak diperuntukan untuk ibu hamil dan menyusui, memiliki masalah kantung empedu, sindrom malabsorpsi kronik (ketidakmampuan untuk menyerap makanan dan nutrisi dengan baik), memiliki tiroid kurang aktif, riwayat batu empedu atau pankreatitis, tipe 1 atau diabetes tipe 2, gangguan makan, penyakit hati. Penggunaan orsilat kurang efektif karena memerlukan waktu konsumsi yang lama dan adanya efek samping.<sup>13</sup>

Dalam rangka menghasilkan peningkatan keluaran riset unggulan bidang keilmuan PS Sarjana Farmasi bersama dengan Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (P3M) STIKIM mengadakan Pengabdian Kepada Masyarakat bersama dengan mahasiswa pada tanggal 10 Desember 2019 di Kampung Perigi RT.03/07 Desa Bedahan Kecamatan Sawangan, Depok. Diharapkan dengan adanya Pengmas ini dapat menanggulangi obesitas di masyarakat yang berasal dari bahan alam dan dapat meningkatkan derajat Kesehatan serta

mengurangi faktor resiko terhadap penyakit kegemukan saat ini.

## Metode

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan dengan tiga tahapan. Pada tahap pertama mahasiswa melakukan survey ke daerah sasaran untuk dilakukan PKM, melihat kondisi lapangan dan berkolaborasi dengan pimpinan warga untuk memastikan tanggal dan jam pelaksanaan PKM guna permohonan izin kegiatan PKM yang akan dilaksanakan, persiapan bahan materi, administrasi yang diperlukan, peralatan pendukung PKM dan konsumsi yang akan disediakan selama pelaksanaan. Tahap selanjutnya adalah Pelaksanaan Kegiatan PKM, meliputi pembukaan pelaksanaan, pelaksanaan penyampaian materi edukasi kepada warga dan sesi diskusi tanya jawab dengan warga dengan harapan dapat meningkatkan pemahaman tentang materi yang disampaikan oleh pemateri. Pada tahap akhir dilakukan evaluasi pelaksanaan PKM di STIKES Indonesia Maju bersama dosen dan mahasiswa.

Pada pelaksanaan PKM ini, memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat tentang kesadaran diri terhadap obesitas sehingga dapat menurunkan berat badan yang ideal serta terhindar dari berbagai faktor resiko yang dapat terjadi. Presentasi Pengabdian Masyarakat merupakan hasil Penelitian yang penulis lakukan pada Februari 2019.

Indikator pencapaian kegiatan PKM di Sawangan Depok ini adalah 80% adanya pemahaman tentang pre-obesitas yang ada dimasyarakat, sehingga dapat meningkatkan derajat Kesehatan di masyarakat.

## Hasil dan Pembahasan

Pada tanggal 10 Desember 2019 di Kampung Perigi RT.03/07 Desa Bedahan Kecamatan Sawangan, Depok pada pukul 13.00 WIB dilaksanakan Pengabdian Masyarakat PS Sarjana Farmasi dengan warga sekitar 20 orang. Dilakukan sesi tanya jawab sesudah presentasi dan diberikan minuman seduhan daun Tin

(*Ficus carica* Lin) yang telah disiapkan oleh mahasiswa.

Faktor pendukung keberhasilan PKM adalah pada saat sesi pertanyaan, masyarakat secara antusias bertanya untuk memahami konsep penanganan obesitas dengan bahan alam, antusias dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang dikemukakan dalam pelaksanaan diskusi warga dengan pameteri dan berlangsung selama 60 menit. Setelah sesi tanya jawab adanya peningkatan pengetahuan dari masyarakat yang mengikuti presentasi Pengabdian Masyarakat PS Sarjana Farmasi STIKIM. Berikut distribusi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Pre-Obesitas yang dilakukan terhadap 20 warga.



**Gambar 1.** Presentasi dan Sesi Tanya Jawab kepada Masyarakat

Pemateri menyampaikan presentasi terkait khasiat penggunaan seduhan daun Tin (*Ficus carica* Lin) yang pada saat penelitian dilakukan percobaan terhadap hewan coba tikus albino *Rattus norvegicus*, bahwa ekstrak daun Tin mampu menurunkan berat badan tikus yang diberikan pakan diet tinggi lemak, adanya penurunan nafsu makan hewan coba tikus albino *Rattus norvegicus*, dan adanya peningkatan feses pada kelompok tikus yang sebanding dengan peningkatan dosis yang diberikan. Selain itu terjadinya peningkatan pengetahuan dimana pengetahuan itu sangat penting terhadap mekanisme coping dalam hal pencegahan kondisi yang dapat membuat masyarakat mengalami sakit.<sup>14</sup>

### Simpulan

Kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dari Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat STIKIM dapat memberikan kontribusi positif pada kemajuan keilmuan, informasi dan edukasi kepada masyarakat

dalam pencegahan dan penanganan penyakit obesitas yang berasal dari bahan alam di Indonesia sebagai pelestarian jamu sebagai warisan budaya bangsa.

### Daftar Pustaka

1. Krisanti L. Pemberian ekstrak anggur (*Vitis vinifera*) oral dapat mencegah kenaikan berat badan dan lemak abdominal pada tikus wistar jantan yang diberi diet tinggi karbohidrat dan lemak. Program Pascasarjana Universitas Udayana Denpasar. 2014, h 24.
2. Desi E. Hubungan antara citra tubuh ideal dengan usaha membangun daya tarik fisik pada perempuan. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2010, h.i.
3. Suwandani S. Diet rendah kalori dan metformin menurunkan berat badan lebih tinggi dari pada diet rendah kalori atau metformin saja pada pasien obesitas. Program Studi Ilmu Biomedik Program Pasca Sarjana Universitas Udayana Denpasar. 2010, h 1.
4. Priskalina A. Hubungan antara asupan energi, karbohidrat, protein dan lemak terhadap obesitas sentral pada orang dewasa di desa Kepuharjo, Kecamatan Cangkringan, Yogyakarta. Fakultas Farmasi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. 2016, h 2.
5. Sientia F. Pengaruh latihan senam aerobik terhadap perubahan berat badan pada peserta klub kebugaran. Program Pendidikan Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. 2012, h 5.
6. Mudjianto T. Pengetahuan dan sikap terhadap kegemukan pada anak di antara Ibu-Ibu murid SD usia 9-10 tahun di Kota Bandung. 2004, h 2.
7. Febe C. Pengaruh ekstrak etanol daun sirih merah (*Piper crocatum* Linn) terhadap penurunan berat badan tikus putih jantan. Program Studi S1 Fakultas Farmasi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. 2014, h 3.
8. Azwar A. Tubuh sehat ideal dari segi kesehatan. Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat Departemen Kesehatan RI. 2004, h 5. Nur A. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada karyawan sekretariat daerah kabupaten wonosobo. Program Studi S-1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang. 2014, h 1.
9. Suryani N, Abdurrachim, R, Alindah, N. Analisis Kandungan Karbohidrat, Serat Dan

- Indeks Glikemik Pada Hasil Olahan Beras Siam Unus Sebagai Alternatif Makanan Selingan Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan Indonesia*. 2016;7:1.
10. Nurlita N. Pola konsumsi makanan cepat saji, status gizi dan kenaikan berat badan pada mahasiswa FIK dan FT Universitas Muhammadiyah Surakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2017, h 3.
  11. Setyono J. Efek orlistat, ekstrak biji kopi hijau, dan kombinasinya terhadap kadar adiponektin dan profil lipid. Fakultas Kedokteran dan Ilmu kesehatan. Universitas Jendral Soedirman, Purwokerto. 2017, h 26.
  12. Fitriyani A. Uji in vitro ekstrak air dan etanol dari bahan buah asam gelugur, rimpang lengkuas dan kencur sebagai inhibitor aktivitas lipase pankreas. Departemen Kimia Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Institut Pertanian Bogor. 2009, h 3.
  13. Noordam ER, Tamat SR, Abdillah S. Anti-obesity Activity Tin Leaf Extract (*Ficus carica* Linn) on the Rats given High Fat Diets. *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*. 2019 Apr 24;17(1):81-6.
  14. Adyani, Sang Ayu Made, Wiwin Winarsih, and Poppy Fitriyani. "Konseling Sebaya Sebagai Pencegahan Perilaku Seksual Berisiko Pada Remaja." *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia* 9.01 (2019): 544-549.