




## Pendidikan kesehatan dan pendampingan berbasis diet nutrisi dalam upaya pengendalian asupan lemak berlebih

Siti Mudlikah✉, Suprapti, Dian Agnesia, Dwi Fitriyatul Arifah, Khilyatus Shoihah  
Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik, Indonesia

✉ [mudlikah@umg.ac.id](mailto:mudlikah@umg.ac.id)

 <https://doi.org/10.31603/ce.4985>

### Abstrak

Asupan lemak berlebih menyebabkan penumpukan lemak tubuh yang berakibat obesitas. Adapun kadar kolesterol tinggi menimbulkan masalah kesehatan dan sistem reproduksi wanita usia subur. Asupan lemak berlebih dipengaruhi beberapa faktor seperti kurangnya pemahaman tentang konsumsi makanan bergizi dan sehat, kurangnya pemahaman ibu dari dampak asupan lemak berlebih beresiko obesitas, kolesterol tinggi dan gangguan siklus menstruasi. Tujuan kegiatan pengabdian ini untuk upaya pengendalian asupan lemak berlebih, obesitas, kadar kolesterol tinggi, dan keteraturan siklus menstruasi wanita usia subur. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini meliputi seminar pendidikan kesehatan, skrining pemeriksaan obesitas, kadar kolesterol, dan keteraturan siklus menstruasi dan pendampingan berbasis diet nutrisi. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian diketahui adanya peningkatan pemahaman tentang asupan lemak berlebih, obesitas, kolesterol tinggi dan siklus menstruasi. Kemudian ada perubahan dengan capaian berat badan normal, kadar kolesterol normal dan siklus menstruasi teratur wanita usia subur.

**Kata Kunci:** Asupan lemak berlebih; Obesitas; Kolesterol; Siklus menstruasi

## *Health education and nutritional diet-based mentoring in an effort to control excess fat intake*

### Abstract

*Excess fat intake causes the accumulation of body fat which results in obesity. The high cholesterol levels cause health problems and the reproductive system of women of childbearing age. Excess fat intake is influenced by several factors such as a lack of understanding of the consumption of nutritious and healthy foods, and the impact of excess fat intake on the risk of obesity, high cholesterol and menstrual cycle disorders. The purpose of this service activity is to control excess fat intake, obesity, high cholesterol levels, and regularity of the menstrual cycle of women of childbearing age. The methods used in this service activity include health education seminars, screening for obesity, cholesterol levels, and regularity of the menstrual cycle and nutritional diet-based mentoring. After the service activities, it was found that there was an increase in understanding about excess fat intake, obesity, high cholesterol and the menstrual cycle. Then, there are changes with the achievement of normal weight, normal cholesterol levels and regular menstrual cycles in women of childbearing age.*

**Keywords:** *Excess fat intake; Obesity; Cholesterol; Menstrual cycle*

# 1. Pendahuluan

---

Wanita usia subur di Desa Jaticalang mayoritas mengeluh peningkatan berat badan, kegemukan dan obesitas setelah menikah dan melahirkan anak akibat pola konsumsi makan yang tidak teratur. Kebiasaan konsumsi makanan yang digemari saat ini gorengan mengandung lemak jenuh alasan rasanya enak dan gurih serta kurangnya konsumsi serat dari buah dan sayur. Kurangnya pemahaman wanita subur ini tentang pola konsumsi makan gizi seimbang dan baik beresiko memicu peningkatan berat badan berlebihan yang berdampak 65,7% menimbulkan obesitas, kadar kolesterol tinggi yang menyebabkan masalah kesehatan dan sistem reproduksi wanita usia subur terganggu (Hidayati, Yuliati, & Pratiwi, 2017; Kemenkes.RI, 2016). Wanita usia subur yang mengalami kegemukan di Desa Jaticalang banyak mengeluh siklus menstruasi tidak teratur setiap bulan dan salah satu penyebabnya adalah asupan lemak berlebih yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi tidak teratur, gangguan produksi hormone sistem reproduksi wanita, gangguan kesuburan/infertilitas, nyeri anggota badan akibat peningkatan kolesterol tinggi. peningkatan penyakit degeneratif (hipertensi dan kolesterol tinggi), peningkatan stress ibu (Zainuddin & Yunawati, 2017; Susilawati, 2019; Muryati, 2010). Asupan lemak (lipid) dibutuhkan untuk pertumbuhan sel-sel didalam tubuh, tetapi apabila konsumsi asupan lemak berlebih akan menimbulkan masalah kesehatan (Zainuddin & Yunawati, 2017; Arini & Meilani, 2019). Kurangnya pengetahuan, aktivitas fisik rendah, dan gaya hidup tidak sehat salah satu pemicu penumpukan lemak berlebih pada obesitas dan kolesterol tinggi (Mudlikah, Hamidah, Rosita, & Agusari, n.d.; Novitasary, 2014).

Status gizi wanita usia subur menentukan terjadinya proses kehamilan, persalinan dan massa nifas, wanita yang memiliki kelebihan berat badan (obesitas) menyebabkan bayi lahir dengan berat badan lebih merupakan penyulit kelahiran, berat badan kurang menyebabkan bayi lahir dengan berat badan kurang (BBLR). Akibat kadar kolesterol tinggi terkait kesehatan reproduksi berdampak pada kesuburan wanita akibat penumpukan lemak berlebih (Trigatti et al., 1999; Arini & Meilani, 2019).

Kelebihan berat badan (obesitas) dan kolesterol tinggi menjadi masalah kesehatan nasional di Indonesia dan trendnya terus mengalami peningkatan sampai saat ini. Data Riset kesehatan dasar (Riskesder) tahun 2018 menunjukkan Obesitas yang dialami pada usia >18 dari tahun 2007 sejumlah 8,6% meningkat tahun 2018 menjadi 21,8%. Dan penderita kolesterol tinggi prevalensi tahun 2016 sejumlah 52,3% dan menjadi resiko yang tinggi pada tingkat nasional (Riskesdas, 2018). Faktor yang mempengaruhi kelebihan berat badan (obesitas, kadar kolesterol tinggi dan ketidak teraturan siklus menstruasi disebabkan yaitu: 1) Asupan lemak berlebih, 2) Pola makan, 3) Gaya hidup (Perokok pasif), 4) Aktivitas, 5) Psikologis (Sèdes et al., 2018; Trigatti et al., 1999). Sekitar 35,5% wanita yang memiliki obesitas berpotensi mengalami siklus menstruasi tidak teratur (Praditasari & Sumarmik, 2018).

Kelebihan lemak tubuh sekitar 10% sampai 15% dari lemak normal tubuh seseorang. Obesitas mempengaruhi pertumbuhan folikel ovarium dan produksi hormone reproduksi (Sindrom Ovarium Polistik) yang dapat menimbulkan gangguan ketidak teraturan siklus menstruasi wanita dan ketidak suburannya reproduksi wanita (Muryati, 2010; Novitasary, 2014; Indarwati, Budihastuti, & Dewi, 2017). Kadar kolesterol tinggi banyak dialami ibu usia >18 tahun merupakan masa usia reproduktif. Peningkatan kadar kolesterol terjadi akibat konsumsi lemak berlebih, pola makan yang salah, gaya

hidup dan aktivitas yang rendah (kurang olah raga) merupakan penyebab peningkatan kadar kolesterol tinggi (Sèdes et al., 2018; Sri, 2015).

Kelebihan berat badan (obesitas), kolesterol tinggi dan ketidak teraturan siklus menstruasi banyak dikeluhkan ibu. Studi pendahuluan diperoleh informasi dari 15 ibu usia subur di bidan praktik Desa Jaticalang Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo. Data diperoleh kebiasaan konsumsi asupan makan ibu lebih menyukai makanan yang digoreng, jerohan ati, dan sayur yang santan. dari konsumsi tersebut menggambarkan pola makan yang mengandung banyak lemak, apabila dikunsumsi dalam jangka waktu lama akan mengakibatkan resiko obesitas dan kadar kolesterol tinggi yang mempengaruhi reproduksi serta kesuburan wanita.

Upaya pengendalian obesitas dan kolesterol tinggi dapat dilakukan melalui diet nutrisi secara alamiah sebagai penurunan berat badan dan kadar kolesterol tinggi. Diet nutrisi mengurangi konsumsi lemak jenuh dan menambah asupan serat dari sayur dan buah. Berdasarkan permasalahan tersebut, rencana akan dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat melalui pendidikan kesehatan dan pendampingan intervensi berbasis diet nutrisi pada wanita usia subur di Desa Jaticalang Kec. Prambon Kab. Sidoarjo.

## 2. Metode

---

Kegiatan PKM ini dilakukan pada ibu peserta PKK di desa jatiklang Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo pada 08 Maret 2021. Sasaran sejumlah 20 wanita usia subur yang mengalami obesitas dan kadar kolester tinggi. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat terdiri dari 3 tahap meliputi: pemberian pendidikan kesehatan, skrining dan pendampingan berbasis diet nutria. Langkah-langkah kegiatan PKM sebagai berikut:

- a. Seminar bertujuan memberikan pendidikan kesehatan tentang asupan lemak berlebih, obesitas, kadar kolesterol tinggi dan siklus menstruasi dengan melakukan pre tes dan post tes sebelum dan sesudah diberi pendidikan kesehatan. Persiapan kegiatan meliputi: menentukan tempat, menentukan waktu, membuat jadwal, menentukan narasumber, menentukan materi relevan, menyiapkan sarana dan prasarana, serta monitoring dan evaluasi
- b. Melakukan Skrening pemeriksaan berat badan, tinggi badan, kadar kolesterol dan ketidak teraturan siklus menstruasi wanita usia subur sebanyak 3 kali perminggu.
- c. Melakukan Pendampingan Intervensi berbasis diet nutrisi asupan lemak selama 3 kali perminggu
- d. Monitoring dan evaluasi hasil kegiatan upaya pengendalian asupan lemak berlebih pada obesitas, kadar kolesterol tinggi dan ketidak teraturan siklus menstruasi melalui pendidikan kesehatan dan berbasis diet nutrisi wanita usia subu sebanyak 3 kali perminggu.

## 3. Hasil dan Pembahasan

---

Pelaksanaan Tujuan kegiatan PKM adalah Upaya pengendalian asupan lemak berlebih pada obesitas, kadar kolesterol tinggi dan ketidak teraturan siklus menstruasi melalui

pendidikan kesehatan dan berbasis diet nutrisi wanita usia subur (Arini & Meilani, 2019). Pelaksanaan kegiatan PKM di Desa Jaticalang Kecamatan Prmabon Kab. Sidoarjo. Kegiatan pelaksanaan PKM dengan pemberian pendidikan kesehatan, melakukan skring pemeriksaan obesitas, kadar kolesterol dan siklus mentruasi, pendampingan diet nutrisi.

### 3.1. Kegiatan pendidikan kesehatan

Memberikan pendidikan dengan cara penyuluhan kepada wanita subur sebanyak 2 kali sebelum dan sesudah diberi pendidikan kesehatan yang diukur dg menggunakan kuesioner pre tes dan post test dengan hasil sebelum diberi pendidikan kesehatan memiliki pengetahuan baik 15% dan setelah diberi pendidikan kesehatan pengetahuan baik sebesar 70% menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang baik.. Pelaksanaan kegiatan PKM dapat dilihat pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Pemberian pendidikan kesehatan

### 3.2. Pelaksanaan skrining obesitas, kadar kolesterol dan ketidak teraturan siklus mentruasi

Pelaksanaan skrining dilakukan dengan pemeriksaan berat badan, tinggi badan, kadar kolesterol dan ketidak teraturan siklus mentruasi sebelum dan sesudah dilakukan pendampingan berbasis diet nutrisi wanita usia subur dilakukan secara sebanyak 3 kali perminggu. Hasil rata-rata skrining setelah pendampingan diet nutrisi sebanyak 40% Berat badan menjadi normal menunjukkan obesitas berkurang 40%, terjadi kadar kolesterol normal 65% dan terjadi siklus mentruasi teratur sebesar 25%. (Dewi, Natsir, & Bukhari, 2012; Yoeantafara & Martini, 2017). Pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan skrining

### 3.3. Kegiatan Pendampingan berbasis diet nutrisi

Kegiatan pendampingan diet nutrisi rendah lemak jenuh dengan menambah konsumsi serat. Hasilnya di evaluasi dari obesitas, kadar kolesterol, dan keteraturan siklus menstruasi wanita usia subur. Hasil dipeoleh dari kuesioner diperoleh ibu yang melakukan diet nutrisi rendah lemak dengan baik sebanyak 80% dan ibu yang kurang baik melakukan diet nutrisi rendah lemak jenuh sebanyak 20%. Kegiatan pendampingan ini dilakukan monitoring dan evaluasi sebanyak 3 kali perminggu kegiatan dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Pendampingan, monitoring dan evaluasi

## 4. Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Jatikalang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang asupan lemak berlebih, obesitas, kadar kolesterol dan keteraturan siklus menstruasi setelah diberi pendidikan kesehatan, Adanya berat badan normal setelah dilakukan pendampingan berbasis diet nutrisi dan sebagian besar pelaksanaan pendampingan diet nutrisi dilakukan dengan baik.

## Acknowledgement

Ucapan terima kasih kepada kepala desa, tokoh masyarakat, para ibu-ibu PKK yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini sehingga dapat terlaksana dengan baik.

## Daftar Pustaka

- Arini, B., & Meilani, K. (2019). *Hubungan massa lemak dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Tarumanagara angkatan 2013*. 1(2), 265–269.
- Dewi, R., Natsir, R., & Bukhari, A. (2012). *Hubungan Kadar Kolesterol, IMT, Lingkar Pinggang Dengan Derajat Premenstrual Syndrome Pada Wanita Usia Subur*. 1–9.
- Hidayati, D. R., Yuliati, Y., & Pratiwi, K. R. (2017). Hubungan asupan lemak dengan kadar trigliserida dan indeks massa tubuh sivitas akademika uny. *Jurnal Prodi Biologi*, 6(1), 25–33.
- Indarwati, I., Budihastuti, U. R., & Dewi, Y. L. R. (2017). Analysis of Factors Influencing Female Infertility. *Journal of Maternal and Child Health*, 2(2), 150–161. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2017.02.02.06>

- Kemenkes.RI. (2016). 616.98 Ind p. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53).
- Mudlikah, S., Hamidah, S., Rosita, R., & Agusari, S. R. (n.d.). *Determinan Faktor Berat Badan dan Gaya Hidup Wanita Produktif Pada Infertilitas Sekunder Determining Weight Factors and Lifestyle for Productive Women in Secondary Infertility*. 4(2), 0-5.
- Muryati, S. B. (2010). Hubungan Konsumsi Lemak Dengan Kejadian Hiperkolesterolemia Pada Pasien Rawat Jalan Di Poliklinik Jantung Rumah Sakit Umum Daerah Kraton Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, (Vol 6, No 1 (2010): Public Health), 85-90.
- Novitasary, M. D. (2014). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Wanita Usia Subur Peserta Jamkesmas Di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado. *Jurnal E-Biomedik*, 1(2), 1040-1046. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.2.2013.3255>
- Praditasari, J. A., & Sumarmik, S. (2018). Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Kegemukan Pada Remaja Putri Di Smp Bina Insani Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 13(2), 117. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i2.117-122>
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1-200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Sèdes, L., Thirouard, L., Maqdasy, S., Garcia, M., Caira, F., Lobaccaro, J. M. A., ... Volle, D. H. (2018). Cholesterol: A gatekeeper of male fertility? *Frontiers in Endocrinology*, 9(JUL), 1-13. <https://doi.org/10.3389/fendo.2018.00369>
- Sri, U. (2015). Hubungan antara Usia dan Jenis Kelamin dengan Kadar Kolesterol Penderita Obesitas RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 43-48.
- Susilawati, D. (2019). Hubungan Obesitas dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Infertilitas Pada Pasangan Usia Subur di Klinik Dr.Hj. Putri Sri Lasmini Spog (K) Periode Januari-Juli Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 2(1), 8. <https://doi.org/10.36984/jkm.v2i1.20>
- Trigatti, B., Rayburn, H., Viñals, M., Braun, A., Miettinen, H., Penman, M., ... Krieger, M. (1999). Influence of the high density lipoprotein receptor SR-BI on reproductive and cardiovascular pathophysiology. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 96(16), 9322-9327. <https://doi.org/10.1073/pnas.96.16.9322>
- Yoeantafara, A., & Martini, S. (2017). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol The Influence Of Diet To Total Cholesterol Levels. *Jurnal Mkm*, 13(4), 304-309.
- Zainuddin, A., & Yunawati, I. (2017). Asupan Natrium Dan Lemak Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Poasia Kota Kendari. *Snt2Bkl-Kh-13, i*, 581-588.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License