

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Overweight merupakan kondisi ketika tubuh mengalami penumpukan lemak berlebih yang menyebabkan berat badan berada di atas batas normal. Kondisi overweight dapat terjadi karena berbagai faktor dan tidak hanya dipengaruhi oleh satu penyebab. Beberapa faktor yang dapat berkontribusi terhadap terjadinya overweight antara lain pemilihan makanan, pola makan yang tidak sehat, konsumsi makanan dalam porsi berlebihan, serta kurangnya aktivitas fisik. Apabila tidak dikendalikan, kondisi overweight dapat berkembang menjadi masalah kesehatan yang lebih serius, termasuk obesitas (Akhriani et al, 2024).

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang ditandai dengan penumpukan lemak tubuh secara berlebihan dan dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit. Obesitas berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes melitus tipe 2, penyakit ginjal kronis, kanker, serta gangguan sistem gerak tubuh. Obesitas dapat terjadi akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang digunakan dalam jangka waktu yang lama. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh pola makan yang tidak sehat, seperti rendahnya konsumsi sayur dan buah serta tingginya konsumsi makanan dan minuman manis, disertai dengan kurangnya aktivitas fisik (Badriyah, 2023). Pada orang dewasa, status gizi dapat dinilai menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Berdasarkan kriteria yang digunakan dalam Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, overweight pada orang dewasa berada pada $IMT\ 25,0 - <27,0\ kg/m^2$, sedangkan obesitas berada pada $IMT\ \geq 27,0\ kg/m^2$ (Kementrian Kesehatan, 2023).

Secara global, overweight dan obesitas menjadi salah satu masalah kesehatan yang terus meningkat. Pada tahun 2022, sekitar 2,5 miliar orang dewasa mengalami overweight, termasuk lebih dari 890 juta orang mengalami obesitas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa overweight dan obesitas merupakan masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serta upaya pencegahan secara berkelanjutan (World Health Organization, 2025).

Di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi obesitas pada penduduk usia >18 tahun mencapai 23,4%, meningkat dibandingkan tahun 2018 sebesar 21,8%. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa obesitas masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat di Indonesia (Kementrian Kesehatan, 2023) Kondisi status gizi lebih di tingkat daerah juga perlu menjadi perhatian sebagai bagian dari upaya pengendalian overweight dan obesitas.

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan pegawai yang diperoleh dari bagian K3 RS Radjiman Wediodiningrat tahun 2026, pemeriksaan kesehatan pegawai meliputi tinggi badan, berat badan, lingkar perut, pemeriksaan gula darah, dan tekanan darah. Berdasarkan hasil pengelompokan data pada Instalasi Farmasi, pada TW 1 bulan Februari tahun 2026 terdapat 16 orang obesitas, 5 orang overweight, 9 orang normal, dan 3 orang sangat kurus. Sementara pada TW 2 bulan Mei tahun 2026 terdapat 14 orang obesitas, 5 orang overweight, 11 orang normal, dan 2 orang sangat kurus.

Berdasarkan data tersebut, obesitas merupakan kategori yang paling banyak ditemukan pada pegawai Instalasi Farmasi, baik pada TW 1 maupun TW 2. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan promosi kesehatan mengenai pencegahan dan pengendalian overweight dan obesitas melalui peningkatan pengetahuan serta penerapan perilaku hidup sehat pada pegawai Instalasi Farmasi. Edukasi mengenai pola makan sehat dan gaya hidup sehat dapat menjadi salah satu upaya dalam pencegahan obesitas.

1.2 Tujuan dan Manfaat

1.2.1 Tujuan Umum Magang Mahasiswa

Merancang media leaflet promosi kesehatan sebagai sarana edukasi dalam upaya pencegahan overweight dan obesitas pada pegawai di RS Radjiman Wediodiningrat

1.2.2 Tujuan Khusus Magang Mahasiswa

1. Mengidentifikasi masalah dan kebutuhan informasi pegawai terkait pencegahan overweight dan obesitas di RS Radjiman Wediodiningrat

2. Merancang konsep, materi, dan desain media leaflet promosi kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik pegawai
3. Mengembangkan media leaflet melalui uji coba untuk menghasilkan media yang informatif, menarik, dan mudah dipahami
4. Menyebarluaskan dan memanfaatkan media leaflet sebagai sarana penyampaian informasi mengenai pencegahan overweight dan obesitas kepada pegawai

1.2.3 Manfaat Magang Mahasiswa

A. Bagi Mahasiswa

Kegiatan magang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk memperoleh pengalaman belajar secara langsung di RS Radjiman Wediodiningrat, khususnya dalam pelaksanaan promosi kesehatan. Kegiatan ini meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengidentifikasi masalah dan kebutuhan promosi kesehatan serta merancang media edukasi menggunakan pendekatan 4D (*Define, Design, Develop, Disseminate*). Selain itu, kegiatan magang menjadi sarana untuk mengintegrasikan teori perkuliahan dengan praktik di lapangan, khususnya dalam perancangan media leaflet sebagai sarana edukasi pencegahan overweight dan obesitas pada pegawai.

B. Bagi RS Radjiman Wediodiningrat

Hasil kegiatan magang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi RS Radjiman Wediodiningrat sebagai bahan pendukung dalam pelaksanaan promosi kesehatan bagi pegawai. Media leaflet yang dihasilkan dapat digunakan sebagai salah satu media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) dalam menyampaikan informasi mengenai pencegahan overweight dan obesitas, sehingga dapat mendukung upaya peningkatan kesadaran pegawai dalam menerapkan perilaku hidup sehat

C. Bagi Politeknik Negeri Jember

Kegiatan magang diharapkan dapat memperkuat kerja sama antara Politeknik Negeri Jember dengan RS Radjiman Wediodiningrat sebagai mitra dalam

pelaksanaan pendidikan vokasi. Selain itu, hasil kegiatan magang dapat menjadi bahan evaluasi bagi program studi dalam mengembangkan pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan dunia kerja serta mendukung peningkatan kompetensi mahasiswa dalam mengidentifikasi masalah, merancang media promosi kesehatan, dan menerapkan pendekatan 4D dalam menghasilkan media edukasi yang sesuai dengan kebutuhan sasaran

1.3 Lokasi dan Waktu

Magang media promosi kesehatan dilaksanakan di RS Radjiman Wediodiningrat yang beralamat di Jalan A. Yani, Krajan Utara, Sumber Porong, Kecamatan Lawang, Kabupaten Malang, Jawa Timur 65208.

Magang media promosi kesehatan dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus sampai dengan 12 September 2026. Kegiatan magang dilaksanakan setiap hari Senin sampai Jumat pukul 07.30–15.30 WIB, sesuai dengan ketentuan jam kerja di RS Radjiman Wediodiningrat.

1.4 Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan magang di RS Radjiman Wediodiningrat dilaksanakan selama 5 minggu, mulai tanggal 10 Agustus sampai dengan 12 September 2026 di Instalasi Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS), dengan metode observasi, wawancara, telaah dokumen, praktik langsung, dan bimbingan. Kegiatan menggunakan pendekatan 4D yaitu Define, Design, Develop, dan Disseminate.

Pada tahap Define, mahasiswa mengidentifikasi masalah dan kebutuhan promosi kesehatan berdasarkan data pemeriksaan kesehatan pegawai dari unit K3. Tahap Design dilakukan dengan menyusun rancangan leaflet pencegahan overweight dan obesitas. Tahap Develop meliputi pengembangan dan uji coba media, sedangkan Disseminate dilakukan melalui penyuluhan menggunakan leaflet yang telah dikembangkan.

Selama magang, mahasiswa memperoleh bimbingan dari pembimbing lapangan dan dosen pembimbing akademik. Dokumentasi berupa foto, logbook, dan laporan kegiatan disusun sebagai bentuk pertanggungjawaban pelaksanaan magang.