

Pemberdayaan Ibu PKK Dusun Bajang Semen Kabupaten Kediri dalam Mencegah Penyakit Kardiovaskular dan Peningkatan Imunitas pada Obesitas Sentral

Erawati^{1*}, Nita Ermawati², Triffit Imasari³, Frieti Vega Nela⁴, Siska Kusuma Wardhani⁵
^{1,5#}D3 TLM, ^{2,3,4#}D4 TLM, IIK Bhakti Wiyata Kediri
Email: erawati@iik.ac.id

ABSTRAK

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) merupakan upaya pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan edukatif yang bertujuan meningkatkan kemandirian dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan. Kegiatan PkM ini berjudul “*Pemberdayaan Ibu PKK Dusun Bajang Semen Kabupaten Kediri dalam Mencegah Penyakit Kardiovaskular dan Peningkatan Imunitas pada Obesitas Sentral*”. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu-ibu PKK mengenai risiko obesitas sentral terhadap penyakit kardiovaskular, pentingnya peningkatan imunitas, serta pemahaman hasil pemeriksaan imunoserologi HS-CRP sebagai penanda inflamasi tubuh. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 24–26 April 2025 di Balai Desa Semen, Kecamatan Semen, Kabupaten Kediri, dengan peserta sebanyak 20 ibu PKK Dusun Bajang. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan melalui ceramah interaktif, diskusi dan tanya jawab, pembagian leaflet edukatif, serta pelaksanaan pre-test dan post-test menggunakan kuesioner untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Selain itu, dilakukan pembahasan hasil pemeriksaan HS-CRP pada ibu PKK dengan obesitas sentral. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, dari 20% peserta yang memahami materi sebelum edukasi menjadi 90% setelah kegiatan berlangsung. Hal ini mencerminkan antusiasme dan keterlibatan aktif peserta selama kegiatan. Secara keseluruhan, kegiatan PkM ini berhasil meningkatkan kesadaran ibu PKK mengenai bahaya obesitas sentral sebagai faktor risiko penyakit kardiovaskular serta pentingnya penerapan pola hidup sehat untuk meningkatkan imunitas. Kegiatan ini diharapkan dapat berkelanjutan dan dikembangkan di wilayah lain sebagai upaya preventif berbasis masyarakat.

Kata Kunci: Ibu PKK, Kardiovaskular, Obesitas Sentral

1. PENDAHULUAN

Ibu Rumah Tangga dapat diartikan sebagai seorang yang mengelola penyelenggaraan berbagai macam pekerjaan rumah tangga. Didefinisikan juga merupakan seorang wanita yang telah menikah dan menjadi istri (ibu) yang hanya mengurus berbagai pekerjaan dalam rumah dan tidak bekerja diluar. Ibu rumah tangga juga bertanggung jawab dalam merawat serta mendidik anak – anaknya. Ibu rumah tangga adalah wanita yang sangat berperan penting dalam keluarga sebagai unit terkecil dalam kehidupan masyarakat (Nunung, 2021).

Saat ini banyak dijumpai pada ibu rumah tangga yang mengalami kegemukan atau biasa disebut dengan obesitas. Ibu rumah tangga memiliki resiko besar mengalami overweight daripada perempuan yang bekerja dikantor atau pelajar. Hal tersebut selalu dikaitkan dengan

asupan makanan atau energi yang tidak seimbang (Noor *et al.*, 2022). Pada seorang wanita memiliki cadangan lemak tubuh yang lebih tinggi dibandingkan laki – laki. Perempuan normal, jumlah lemak tubuhnya sekitar 20-25% dari total berat badannya, sedangkan tubuh laki – laki hanya mengandung rata – rata 10-15% (Panggul & Di, 2022).

Obesitas adalah kelainan yang ditandai dengan adanya penimbunan lemak secara berlebihan pada jaringan adiposa (Fitria & Berawi, 2020). Penumpukan lemak pada jaringan lemak visceral merupakan bentuk dari tidak berfungsinya jaringan lemak subkutan dalam menghadapi kelebihan energi karena konsumsi lemak berlebih. Obesitas sentral atau abdominal adalah obesitas yang ketahu berdasarkan rasio pinggang atau panggul (RLPP). Seseorang dikatakan obesitas sentral apabila memiliki lingkaran perut >90 cm pada laki – laki sedangkan pada wanita >80 cm (Alpionira *et al.*, 2022). Pengukuran indeks obesitas sentral dengan metode RLPP akan lebih spesifik daripada IMT karena dapat membedakan ukuran besar yang terjadi pada seseorang diakibatkan oleh lemak atau karena otot (Effiyana *et al.*, 2024).

Obesitas meningkatkan resiko gangguan kardiovaskuler seperti penyakit jantung koroner (PJK). Penyakit jantung koroner (PJK) merupakan salah satu jenis penyakit pada jantung yang disebabkan karena kurangnya suplai udara darah ke otot jantung. Obesitas dapat menyebabkan terjadinya peningkatan pada tekanan darah / hipertensi, kadar trigliserida, kolesterol, resistensi glukosa, dan resiko penggumpalan darah, yang semuanya itu terkait dengan penyakit jantung koroner. Pembuluh darah menjadi lebih rentan terhadap penebalan dan penyempitan ketika tekanan darah meningkat, hal ini dapat memicu penyakit jantung koroner (PJK) jika muncul pada arteri koroner (Syahryan, 2023).

Obesitas sentral tidak hanya meningkatkan risiko penyakit metabolik dan kardiovaskular, tetapi juga berdampak negatif terhadap sistem imun tubuh. Individu dengan obesitas mengalami kondisi inflamasi kronis derajat rendah (low-grade chronic inflammation) yang menyebabkan disregulasi respon imun. Hal ini membuat tubuh lebih rentan terhadap infeksi virus, bakteri, dan penurunan kemampuan imun adaptif (Gregor & Hotamisligil, 2011).

Obesitas adalah salah satu penyebab terjadinya penyakit kardiovaskular, dimana terjadi hipertrofi adiposit. Akumulasi makrofag pada jaringan adiposa akan memicu inflamasi, sehingga mengakibatkan terjadinya berbagai disfungsi metabolik, termasuk inflamasi sistemik dan arteriosklerosis. Beberapa pro-inflamasi seperti TNF- α , dan IL-6 diproduksi oleh jaringan adiposa. Inflamasi mempunyai peran sebagai kunci dalam patofisiologi arteriosklerosis dan penyakit kardiovaskular (Wahyuni, 2016).

Imunitas adalah kemampuan tubuh untuk melawan infeksi dan penyakit. Pada individu dengan obesitas sentral, sistem imun cenderung terganggu akibat peradangan kronis dan perubahan profil sitokin, yang membuat tubuh lebih rentan terhadap infeksi (Gregor & Hotamisligil, 2011). Intervensi melalui peningkatan konsumsi makanan bergizi, seperti buah, sayur, dan sumber antioksidan, dapat meningkatkan respons imun tubuh (Calder, 2020).

Dusun Semen adalah salah satu dusun yang terdapat di Desa Semen Kecamatan Semen Kabupaten Kediri Provinsi Jawa Timur. Dusun Bajang terdiri dari dua Ketua RT yaitu Ketua RT001 dan Ketua RT002 dan memiliki 1 Ketua RW yang menaungi dua ketua RT yaitu ketua RW007.

Pemberdayaan kelompok ibu-ibu PKK (Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga) merupakan pendekatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat terkait isu kesehatan. PKK memiliki peran strategis dalam edukasi dan promosi kesehatan keluarga melalui pendekatan sosial dan budaya lokal (KemenPPPA, 2019). Melalui pelatihan dan pembinaan, kader PKK dapat menjadi agen perubahan dalam menerapkan gaya hidup sehat di lingkungan keluarga dan masyarakat.

Sistem kekebalan tubuh sangat bergantung pada keseimbangan nutrisi, aktivitas fisik, dan kesehatan metabolik secara umum. Pada ibu rumah tangga, khususnya anggota PKK,

peran mereka sebagai pengelola gizi keluarga sangat penting. Peningkatan imunitas dapat dilakukan melalui edukasi gizi seimbang, pengenalan pangan lokal kaya antioksidan (seperti sayur-sayuran hijau, buah-buahan berwarna cerah, serta rempah-rempah seperti kunyit dan jahe), serta penerapan pola hidup aktif.

Menurut Calder (2020), asupan mikronutrien seperti vitamin A, C, D, E, serta mineral seperti zinc dan selenium berkontribusi besar terhadap fungsi imun yang optimal. Aktivitas fisik sedang seperti senam ibu-ibu atau jalan kaki rutin juga terbukti memperbaiki profil imun, memperkuat respons imun seluler, dan menurunkan kadar sitokin proinflamasi dalam tubuh orang obesitas (Nieman & Wentz, 2019).

Pemberdayaan ibu PKK sebagai kader kesehatan di tingkat keluarga dan masyarakat juga memberikan efek domino dalam perbaikan pola hidup komunitas. Melalui program pelatihan dan edukasi, ibu PKK dapat menjadi agen perubahan dalam meningkatkan imunitas tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga anggota keluarga. Pengetahuan dan keterampilan ini menciptakan efek jangka panjang dalam mencegah penyakit dan meningkatkan ketahanan kesehatan masyarakat secara kolektif (Kemenkes RI, 2021).

2. METODE PENGABDIAN

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (Pengmas) dilakukan secara luar jaringan (luring). Kegiatan ini dilakukan dengan cara sosialisasi secara langsung kepada Ibu Rumah Tangga penderita Obesitas Sentral di Dusun Bajang Desa Semen Kabupaten Kediri mengenai pentingnya pengetahuan, pencegahan dan deteksi dini penyakit kardiovaskular pada ibu PKK serta pengaruh obesitas terhadap imunitas tubuh. Acara Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada:

Hari	: Kamis - Sabtu
Tanggal	: 26 April 2025
Waktu	: 09.00 – selesai
Tempat	: Balai Desa Semen Kecamatan Semen Kabupaten Kediri

2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

Metode kegiatan pengmas ini adalah secara luar jaringan (luring). Kegiatan pertama yang dilakukan pada acara Pengmas ini adalah pemaparan materi mengenai penyakit obesitas sentral pada ibu rumah tangga dan penyakit kardiovaskular yang menjadi dampak dari obesitas sentral. Disini dijelaskan mengenai apa itu obesitas sentral, apa itu penyakit kardiovaskular, dan apa hubungan antara keduanya, serta cara pencegahan, gejala yang ditimbulkan selain itu juga cara peningkatan imunitas pada ibu PKK dengan obesitas sentral. Acara yang selanjutnya yaitu pemaparan mengenai hasil dari pemeriksaan HS-CRP yang sebelumnya telah dilakukan, dan dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh salah satu dosen mengenai kenali faktor resiko infeksi bakteri terhadap wanita dengan obesitas sentral, kemudian acara PKMD ditutup dengan penyuluhan dosen dan tanya jawab serta sesi foto Bersama.

Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi :

1. Perijinan tentang permohonan pengabdian masyarakat kepada kepala Desa di Dusun Bajang kecamatan Semen Kabupaten Kediri
2. Koordinasi dengan team pengabdian masyarakat dan pihak Kelurahan Bawang Kecamatan Pesantren Kota Kediri untuk tempat penyuluhan pengmas di Dusun Bajang kecamatan Semen Kabupaten Kediri

2.3. Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel dilakukan dengan mengukur peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan (melalui pre-test dan post-test singkat), Memberikan kuesioner

umpan balik untuk perbaikan kegiatan di masa mendatang, memberikan hasil pemeriksaan CRP untuk penentuan resiko penyakit kardiovaskular pada ibu PKK.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil 1

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Desa (PKMD) telah diselenggarakan dengan baik dan lancar pada hari Sabtu, 26 April 2025 yang dimulai dengan persiapan panitia pada pukul 07.00 WIB. Kegiatan ini diselenggarakan secara luring atau tatap muka secara langsung dengan peserta PKMD atau tamu undangan di Dusun Bajang Desa Semen Kabupaten Kediri. Sebelum peserta PKMD datang ke tempat acara yaitu di Balai Desa Semen Kecamatan Semen Kabupaten Kediri, kami telah menyiapkan semua keperluan seperti mempersiapkan proyektor, menata meja, kursi, mempersiapkan konsumsi dan kuisisioner serta hasil pemeriksaan yang akan dibagikan untuk peserta PKMD. Setelah peserta PKMD datang panitia mahasiswa dari kami menyerahkan konsumsi, kuisisioner yang harus peserta isi dan diarahkan untuk menempati tempat duduk para peserta PKMD. Sebelum kegiatan PKMD dimulai seluruh peserta PKMD yang telah datang dan mengisi kuisisioner harus mengumpulkan kuisisioner kepada panitia mahasiswa untuk diganti dengan hasil pemeriksaan serta *leaflet* PKMD yang telah disiapkan. Kegiatan PKMD dibuka atau dimulai oleh MC (*Master Of Ceremoni*) dan dilanjutkan dengan doa bersama, sambutan kepala desa, sambutan dosen pembimbing lapangan, pemaparan materi pertama dan pemamaparan hasil pemeriksaan oleh panitia mahasiswa yang bertugas, pemaparan materi kedua oleh dosen yang bersangkutan, dan dilanjutkan sesi tanya jawab serta peyerahan *doorprize* kepada peserta PKMD yang telah bersedia bertanya seputar materi yang telah disampaikan, kegiatan PKMD ditutup dengan foto bersama dan penutup oleh MC. Berikut data serta diagram hasil Kuisisioner :

Tabel 1. Data Hasil Kuisisioner PKMD pengetahuan

Pengetahuan tentang Obesitas Sentral dan Pengetahuan dan Pencegahan Kardiovaskular	Pre-test	Post-test
Memahami	4	16
Belum Memahami	17	3
Jumlah	21	21



Gambar 1. Kegiatan Pengmas bersama Ibu PKK Desa Bajang Kediri

Sumber: dokumen pribadi

Pada waktu sebelum dilaksanakannya PKMD, panitia mahasiswa yang bertugas telah melakukan pemeriksaan HS-CRP yang digunakan untuk melihat adanya resiko penyakit kardiovaskular pada penderita obesitas sentral terutama pada ibu rumah tangga di Dusun Bajang Desa Semen Kabupaten Kediri, dengan jumlah responden sebanyak 25 ibu rumah tangga dengan obesitas sentral, didapatkan hasil dengan resiko tinggi CVD sebanyak 15 orang, hasil dengan resiko sedang CVD sebanyak 6 orang dan hasil dengan resiko rendah CVD

sebanyak 4 orang. Kemudian dilanjut dengan sesi tanya jawab seputar hasil pemeriksaan lalu foto bersama serta ditutup yang disampaikan oleh MC.

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Pengabdian Kepada Masyarakat di bidang Imunoserologi dilaksanakan di Balai Desa Semen, Kecamatan Semen, Kabupaten Kediri mengusung tema “Pentingnya Pengetahuan dan Deteksi Dini Penyakit Kardiovaskuler pada Ibu Rumah Tangga di Dusun Bajang, Desa Semen, Kabupaten Kediri.” Acara pengmas berjalan dengan baik dan mencakup berbagai kegiatan, antara lain pemaparan materi, penyampaian hasil pemeriksaan HS-CRP, pembagian leaflet serta kegistan pretes dan postes. Seluruh program kerja yang telah dirancang dapat terlaksana dengan lancar dan mendapatkan peningkatan pengetahuan dengan hasil dari kegiatan menunjukkan hasil mengenai pencegahan mengenai penyakit kardiovaskular, obesitas sentral dan peningkatan imunitas untuk pencegahan obesitas, serta pengetahuan mengenai HS CRP pengetahuan yang memahami lebih tinggi dan meningkat postes dibanding pretes. Adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta berdasarkan hasil postes menunjukkan antusiasme tinggi selama sesi pengmas. Masyarakat, khususnya ibu rumah tangga, menunjukkan peran aktif selama kegiatan berlangsung seperti bertanya, menyampaikan pendapat, dan berbagi pengalaman, sehingga materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Bapak Hasyim selaku Kepala Dusun Bajang Kecamatan Semen Kabupaten Kediri beserta ibu-ibu PKK, mahasiswa D3 TLM yang melaksanakan kegiatan pengmas dan PKMD Bersama serta IIK Bhakti Wiyata yang memfasilitasi kegiatan pengmas berjalan lancar

6. DAFTAR PUSTAKA

- Alpionira, V., Indri Hapsari, A., Moviana, Y., Syarief, O., Willihelm Saleky, Y., & Nur Fauziah, R. (2022). Asupan Lemak Jenuh Dan Obesitas Sentral Pada Ibu Rumah Tangga Usia 30-49 Tahun. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 1020–1027. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.797>
- Effiyana, A., Kaidah, S., & Marisa, D. (2024). Korelasi Indeks Obesitas Sentral Dengan Nilai FVC Pada Mahasiswa PSKPS FK ULM. *Homeostasis*, 7(1), 35–40.
- Fitria, D. A., & Berawi, K. N. (2020). Hubungan Obesitas Terhadap Keseimbangan Postural. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 7(2), 76–89. <https://doi.org/10.53366/jimki.v7i2.68>
- Noor, Y., Edi Sugiarto, & Adenia Siti Fatimah. (2022). Studi Kepustakaan Gambaran Obesitas pada Ibu Rumah Tangga di Dunia. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(1), 34–42. <https://doi.org/10.35473/jgk.v14i1.243>
- Nunung. (2021). *Peran Ibu Rumah Tangga Dalam Memenuhi Kebutuhan Ekonomi Keluarga Melalui Usaha Jepa Di desa Kola - Kola Kecamatan Benawa Tengah* (pp. 10–12). Respiratory Universitas Islam Negeri Datokarama Palu. http://repository.uindatokarama.ac.id/1561/1/NUNUNG_164140015.pdf
- Panggul, P., & Di, R. (2022). *HUBUNGAN INTAKE KALORI DENGAN KEJADIAN OBESITAS BERDASARKAN RASIO LINGKAR Oleh : Ketua : Anggi Nur Lestari (NIM : 11181051) Anggota : Ratna Sari Dinaryanti (NIDN : 0630018101) SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PERTAMEDIKA.*
- Syahryan Gibran, M., & Nurulhuda, U. (2023). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian

Penyakit Jantung Koroner. *JHCN Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 3(2), 57–62. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i2.1092>

Wahyuni, N., & Murbawani, A. (2016). HUBUNGAN LINGKAR PINGGANG DAN RASIO LINGKAR PINGGANG PANGGUL DENGAN KADAR SERUM HIGH SENSITIVITY C-REACTIVE PROTEIN (hsCRP) PADA REMAJA OBESITAS. *Journal of Nutrition College*, 5(4), 388. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>