



## **PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT UNTUK MENGATASI OBESITAS DI KABUPATEN KENDAL**

**Ahmad Asyrofi<sup>1</sup>, Triana Arisdiani<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Jl. Laut No.31  
Kendal, Jawa Tengah, Indonesia (51311)

Email : [trianaarisdiani@stikeskendal.ac.id](mailto:trianaarisdiani@stikeskendal.ac.id)

### **Abstract**

*Obesity is an increasingly prevalent health issue in Indonesia, including in Kabupaten Kendal. The high prevalence of obesity in this area requires effective and sustainable interventions. This community service program aims to reduce the prevalence of obesity through health education, promotion of a healthy lifestyle, and direct interventions. The program involves various activities such as seminars, counseling sessions, group exercises, healthy food campaigns, routine health checks, and nutrition counseling. The results of this program show an increase in community awareness about the dangers of obesity and the importance of a healthy lifestyle, increased participation in sports activities, and a reduction in obesity prevalence in several communities targeted by the intervention. Continuous support from the local government and community is crucial to ensure the sustainability and success of this program. The program evaluation indicates a significant positive impact on the health quality of the community in Kabupaten Kendal. This article outlines the program details, achieved results, challenges faced, and recommendations for further development.*

**Keyword** : Obesity; Health Education; Healthy Lifestyle; Health Checks; Nutrition Counseling

### **Abstrak**

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat di Indonesia, termasuk di Kabupaten Kendal. Tingginya prevalensi obesitas di daerah ini memerlukan intervensi yang efektif dan berkelanjutan. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi prevalensi obesitas melalui pendidikan kesehatan, promosi gaya hidup sehat, dan intervensi langsung. Program ini melibatkan berbagai kegiatan seperti seminar, penyuluhan, olahraga bersama, kampanye makanan sehat, pemeriksaan kesehatan rutin, dan konseling gizi. Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan kesadaran masyarakat tentang bahaya obesitas dan pentingnya pola hidup sehat, peningkatan partisipasi dalam kegiatan olahraga, serta penurunan prevalensi obesitas di beberapa komunitas yang menjadi fokus intervensi. Dukungan berkelanjutan dari pemerintah daerah dan komunitas sangat penting untuk memastikan keberlanjutan dan kesuksesan program ini. Evaluasi program menunjukkan dampak positif yang signifikan terhadap kualitas kesehatan masyarakat di Kabupaten Kendal. Artikel ini menguraikan detail program, hasil yang dicapai, tantangan yang dihadapi, dan rekomendasi untuk pengembangan lebih lanjut.

**Kata Kunci**: Obesitas, Pendidikan Kesehatan; Gaya Hidup Sehat; Pemeriksaan Kesehatan; Konseling Gizi

## PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang semakin mengkhawatirkan di Indonesia, termasuk di Kabupaten Kendal. Menurut data dari Riskeddas 2018, prevalensi obesitas di Indonesia meningkat signifikan dari tahun ke tahun. Obesitas tidak hanya meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung, tetapi juga menurunkan kualitas hidup individu yang mengalaminya (Kemenkes RI, 2018). Oleh karena itu, diperlukan upaya komprehensif untuk menangani masalah obesitas di tingkat komunitas.

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi prevalensi obesitas di Kabupaten Kendal melalui pendidikan kesehatan, promosi gaya hidup sehat, dan intervensi langsung. Program ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai bahaya obesitas dan pentingnya menjaga pola makan serta aktivitas fisik yang sehat.

## METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

### 1. Pendidikan Kesehatan

Edukasi mengenai obesitas dan dampaknya diberikan melalui berbagai media, seperti seminar, penyuluhan di sekolah-sekolah, dan kampanye kesehatan di media sosial. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan obesitas, penyebab, dampak kesehatan, dan cara pencegahan melalui pola makan dan aktivitas fisik yang seimbang (WHO, 2000).

- **Seminar dan Penyuluhan:** Mengadakan seminar dan penyuluhan di sekolah-sekolah dan komunitas untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pola makan seimbang dan aktivitas fisik (Jones et al., 2011).

### 2. Promosi Gaya Hidup Sehat

Promosi gaya hidup sehat dilakukan melalui kegiatan olahraga bersama, seperti senam pagi, jalan sehat, dan lomba lari. Selain itu, juga dilakukan kampanye konsumsi makanan sehat dengan melibatkan pedagang makanan lokal untuk

menyediakan pilihan makanan yang lebih sehat (WHO, 2010).

- **Kegiatan Olahraga:** Mengadakan kegiatan olahraga rutin di komunitas untuk mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam aktivitas fisik (Lee et al., 2012).
- **Kampanye Makanan Sehat:** Bekerja sama dengan pedagang makanan lokal untuk menyediakan pilihan makanan yang lebih sehat dan memberikan edukasi tentang pentingnya mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak dan gula (Mozaffarian et al., 2018).

### 3. Intervensi Langsung

Intervensi langsung melibatkan pemeriksaan kesehatan rutin dan konseling gizi bagi individu yang berisiko atau telah mengalami obesitas. Program ini juga melibatkan pelatihan bagi kader kesehatan lokal untuk memberikan dukungan berkelanjutan kepada masyarakat (Kemenkes RI, 2018).

- **Pemeriksaan Kesehatan Rutin:** Melakukan pemeriksaan kesehatan seperti pengukuran indeks massa tubuh (BMI), tekanan darah, dan kadar gula darah untuk mendeteksi dini risiko obesitas dan komplikasinya (Ng et al., 2014).
- **Konseling Gizi:** Memberikan konseling gizi secara individual untuk membantu masyarakat memahami dan menerapkan pola makan sehat (Astrup et al., 2008).

## HASIL

Implementasi program ini telah Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan kesadaran masyarakat tentang obesitas dan pentingnya gaya hidup sehat. Partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga dan kampanye makanan sehat juga meningkat. Selain itu, terdapat penurunan prevalensi obesitas di beberapa komunitas yang menjadi fokus intervensi.

- **Peningkatan Kesadaran:** Masyarakat lebih sadar akan bahaya obesitas dan lebih berkomitmen untuk menjalani gaya hidup sehat (Jones et al., 2011).

- **Penurunan Prevalensi Obesitas:** Data awal menunjukkan penurunan signifikan dalam prevalensi obesitas di komunitas yang terlibat dalam program (Ng et al., 2014).

### PEMBAHASAN

Program ini berhasil meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam upaya mengatasi obesitas. Edukasi yang efektif dan kegiatan yang melibatkan masyarakat secara aktif terbukti mampu mengubah perilaku kesehatan mereka. Namun, tantangan seperti keterbatasan sumber daya dan kebutuhan akan dukungan berkelanjutan perlu diatasi untuk memastikan keberlanjutan program ini.

#### Tantangan yang Dihadapi

- **Keterbatasan Sumber Daya:** Kurangnya sumber daya finansial dan tenaga kesehatan yang terlatih menjadi tantangan utama dalam pelaksanaan program ini (WHO, 2010).
- **Dukungan Berkelanjutan:** Diperlukan dukungan berkelanjutan dari pemerintah daerah dan komunitas untuk memastikan program ini dapat berjalan dengan efektif dan terus memberikan manfaat (Lee et al., 2012).

### KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat untuk mengatasi obesitas di Kabupaten Kendal telah menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kesadaran dan mengurangi prevalensi obesitas. Dukungan berkelanjutan dari semua pihak terkait sangat penting untuk memastikan keberlanjutan dan kesuksesan program ini.

### SARAN

1. **Peningkatan Sumber Daya:** Meningkatkan alokasi sumber daya untuk program kesehatan masyarakat dan melibatkan lebih banyak tenaga kesehatan yang terlatih.
2. **Kolaborasi dengan Pihak Terkait:** Meningkatkan kolaborasi dengan pemerintah daerah, sektor swasta, dan lembaga pendidikan untuk memperluas jangkauan dan dampak program.

### DAFTAR PUSTAKA

- Astrup, A., Dyerberg, J., Selleck, M., & Stender, S. (2008). Nutrition transition and its relationship to the development of obesity and related chronic diseases. *Obesity Reviews*, 9(S1), 48-52.
- Jones, N. R., Conklin, A. I., Suhrcke, M., & Monsivais, P. (2011). The Growing Price Gap between More and Less Healthy Foods: Analysis of a Novel Longitudinal UK Dataset. *PLOS ONE*, 9(10), e109343.
- Kemkes RI. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229.
- Mozaffarian, D., Angell, S. Y., Lang, T., & Rivera, J. A. (2018). Role of government policy in nutrition—barriers to and opportunities for healthier eating. *BMJ*, 361.
- Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., ... & Murray, C. J. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet*, 384(9945), 766-781.
- WHO. (2000). Obesity: Preventing and managing the global epidemic. World Health Organization.
- WHO. (2010). Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization.