



PENGABDIAN MASYARAKAT DALAM MENCEGAH OBESITAS DI KALANGAN REMAJA MELALUI EDUKASI GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DI DESA TAMBAKREJO PATEBON KENDAL

Triana Arisdiani ¹, Ahmad Asyrofi ²

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Jl. Laut No.31 Kendal, Jawa Tengah, Indonesia (51311)

Email : trianaarisdiani@stikeskendal.ac.id

ABSTRACT

Obesity is a growing health problem, especially among adolescents. This community service aims to carry out community service programs in Tambakrejo Village with a focus on increasing awareness about obesity through educational seminars, sports training, and nutrition counseling. This method was followed by 100 adolescents and resulted in a significant increase in knowledge about healthy lifestyles. This program is expected to be an effective intervention model in preventing obesity in the community.

Keywords: Community Service; Obesity; Adolescent; Education, Nutrition, Physical Activity

ABSTRAK

Obesitas adalah masalah kesehatan yang semakin meningkat, terutama di kalangan remaja. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melaksanakan program pengabdian masyarakat di Desa Tambakrejo dengan fokus pada peningkatan kesadaran tentang obesitas melalui seminar edukasi, pelatihan olahraga, dan penyuluhan gizi. Metode ini diikuti oleh 100 remaja dan menghasilkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan tentang pola hidup sehat. Program ini diharapkan dapat menjadi model intervensi yang efektif dalam mencegah obesitas di masyarakat.

Kata kunci: Pengabdian Masyarakat; Obesitas; Remaja; Edukasi, Gizi, Aktivitas Fisik

PENDAHULUAN

Obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak yang berlebihan yang dapat membahayakan kesehatan (World Health Organization [WHO], 2020). Obesitas pada remaja telah menjadi salah satu masalah kesehatan utama di berbagai negara, termasuk Indonesia. Kondisi ini merupakan faktor risiko utama. Prevalensi obesitas pada anak dan remaja di Indonesia mengalami peningkatan yang mengkhawatirkan, dengan prevalensi mencapai 18,8% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Obesitas berisiko menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk diabetes, penyakit jantung, dan gangguan mental apabila tidak ditangani secara dini (World Health Organization, 2021). Oleh karena itu, upaya pencegahan melalui pendidikan dan promosi gaya hidup sehat sangat penting.

Menurut data dari Kementerian Kesehatan Indonesia (2020), prevalensi obesitas pada remaja terus meningkat, dengan faktor penyebab yang beragam, termasuk pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Desa Tambakrejo, Patebon, Kendal, adalah salah satu daerah dengan insiden obesitas yang cukup tinggi di kalangan remaja, sehingga membutuhkan intervensi berbasis masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang dan aktivitas fisik.

Pentingnya edukasi gizi dan penguatan kebiasaan aktivitas fisik pada remaja telah banyak dibuktikan dalam penelitian sebelumnya sebagai strategi yang efektif dalam menurunkan angka obesitas (Nguyen et al., 2017). Edukasi gizi yang tepat membantu remaja dalam memahami kebutuhan kalori, pentingnya makanan bergizi, serta cara memilih makanan yang sehat (Brown et al., 2018). Di sisi lain, aktivitas fisik juga berperan penting dalam mengendalikan berat badan, meningkatkan metabolisme, serta memperbaiki kondisi kesehatan secara keseluruhan (Meyer et al., 2019). Oleh karena itu, penggabungan edukasi gizi dengan program peningkatan aktivitas fisik merupakan strategi komprehensif dalam

pencegahan obesitas pada remaja.

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja di Desa Tambakrejo tentang pentingnya menjaga pola makan dan melakukan aktivitas fisik secara rutin. Melalui kegiatan edukasi gizi dan aktivitas fisik, diharapkan remaja memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk membuat pilihan gaya hidup yang sehat. Intervensi ini juga diharapkan dapat memberikan dampak positif jangka panjang dalam menekan angka obesitas dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat setempat.

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Program ini dilaksanakan di Desa Tambakrejo selama tiga bulan, melibatkan 100 remaja berusia 12-18 tahun. Metode yang digunakan terdiri dari:

1. Seminar Edukasi: Memberikan materi mengenai obesitas, dampaknya, dan pentingnya pola makan sehat.
2. Pelatihan Olahraga: Mengadakan sesi olahraga mingguan untuk meningkatkan keterlibatan fisik peserta.
3. Penyuluhan Gizi: Mengajarkan cara memilih makanan sehat dan teknik memasak yang bergizi.

HASIL

Program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Tambakrejo, Patebon, Kendal ini berhasil mencapai beberapa capaian penting dalam upaya mencegah obesitas di kalangan remaja melalui edukasi gizi dan promosi aktivitas fisik.

1. Peningkatan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang

Setelah diberikan edukasi mengenai gizi, remaja di Desa Tambakrejo menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan mereka tentang pentingnya pola makan sehat. Berdasarkan survei pre-test dan post-test, terdapat peningkatan

pengetahuan sebesar 30% mengenai pentingnya asupan gizi seimbang dan dampak negatif dari makanan tinggi kalori, gula, dan lemak. Hasil ini sesuai dengan penelitian dari Story et al. (2018), yang menunjukkan bahwa edukasi gizi mampu mempengaruhi pemahaman remaja dalam memilih makanan sehat.

2. Peningkatan Motivasi untuk Berolahraga

Kegiatan promosi aktivitas fisik yang diadakan melalui berbagai bentuk olahraga kelompok seperti permainan bola dan senam bersama berhasil meningkatkan minat dan motivasi remaja untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Sebelum intervensi, hanya sekitar 40% remaja yang secara teratur berolahraga minimal tiga kali dalam seminggu. Setelah program, jumlah tersebut meningkat menjadi 75%. Temuan ini sesuai dengan hasil studi dari Janssen dan LeBlanc (2019), yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengurangi risiko obesitas pada remaja.

3. Perubahan Pola Makan Harian

Dengan pemahaman baru tentang bahaya makanan cepat saji dan manfaat buah-buahan serta sayuran, terjadi perubahan dalam pola makan harian remaja di desa tersebut. Setelah program edukasi, sebagian besar remaja mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis. Mereka juga menunjukkan peningkatan konsumsi makanan bergizi, seperti sayuran dan protein yang seimbang. Penelitian oleh Wang et al. (2019) mendukung hal ini, menunjukkan bahwa edukasi gizi yang efektif dapat mengubah preferensi makanan remaja menuju pilihan yang lebih sehat.

4. Penggunaan Sumber Daya Lokal sebagai Fasilitas Olahraga

Salah satu tantangan yang dihadapi adalah kurangnya fasilitas olahraga. Namun, program ini berhasil mendorong pemanfaatan area-area publik, seperti lapangan desa dan area terbuka lainnya, untuk digunakan sebagai tempat aktivitas fisik bagi remaja. Dengan memanfaatkan fasilitas ini, remaja di Desa Tambakrejo dapat mempertahankan kebiasaan olahraga mereka. Hal ini sejalan dengan studi Sallis et al. (2016), yang menunjukkan bahwa pemanfaatan fasilitas terbuka dapat meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik di daerah dengan keterbatasan fasilitas olahraga.

5. Peningkatan Kesadaran akan Bahaya Obesitas

Melalui diskusi kelompok dan sesi tanya jawab, para remaja menjadi lebih sadar akan risiko jangka panjang obesitas, seperti diabetes dan penyakit jantung. Kesadaran ini menjadi motivasi tambahan bagi mereka untuk menjaga pola makan dan menjalani aktivitas fisik yang cukup. Penelitian oleh Lobstein et al. (2020) menunjukkan bahwa pemahaman mengenai risiko kesehatan terkait obesitas dapat menjadi dorongan penting bagi remaja untuk mengadopsi gaya hidup sehat.

Secara keseluruhan, program ini menunjukkan bahwa edukasi gizi dan promosi aktivitas fisik memiliki dampak positif yang signifikan dalam pencegahan obesitas di kalangan remaja. Hasil yang diperoleh sama dengan pengabdian masyarakat sebelumnya oleh Asyrofi et al., (2024). Program ini diharapkan dapat menjadi contoh bagi komunitas lain yang menghadapi masalah serupa untuk

melakukan intervensi yang sejalan dengan kebutuhan masyarakat setempat.

Program berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang obesitas dan gaya hidup sehat. Sebelum program, 30% peserta memahami BMI (Body Mass Index), sedangkan setelah program, meningkat menjadi 85%. Partisipasi dalam kegiatan fisik juga meningkat dari 40% menjadi 75%. Umpan balik peserta menunjukkan kepuasan tinggi terhadap program yang diadakan.

PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa edukasi dan intervensi fisik dapat mempengaruhi pengetahuan dan perilaku peserta secara positif. Menurut penelitian oleh Rosenbaum et al. (2019), program edukasi yang efektif dapat meningkatkan kesadaran akan risiko obesitas dan memotivasi perubahan perilaku. Pelatihan olahraga juga sejalan dengan rekomendasi WHO tentang aktivitas fisik untuk remaja, yang menyarankan minimal 60 menit aktivitas fisik per hari (WHO, 2020).

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam upaya pencegahan obesitas di kalangan remaja di Desa Tambakrejo, Patebon, Kendal, melalui edukasi gizi dan promosi aktivitas fisik, menunjukkan hasil yang cukup signifikan. Edukasi gizi yang diberikan berfokus pada pemahaman remaja tentang pentingnya asupan gizi seimbang dan dampak negatif dari konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Setelah mengikuti program edukasi, mayoritas remaja menunjukkan peningkatan pengetahuan yang cukup baik terkait pentingnya pola makan yang sehat. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa edukasi gizi dapat menjadi intervensi efektif dalam mengurangi kebiasaan makan yang buruk di kalangan remaja (Wang et al., 2019). Selain itu, promosi aktivitas fisik menjadi langkah penting dalam mendukung upaya penurunan obesitas. Aktivitas fisik yang dirancang, seperti olahraga kelompok dan latihan intensitas sedang, berhasil

meningkatkan motivasi remaja untuk lebih aktif. Berdasarkan observasi, partisipasi remaja dalam kegiatan fisik meningkat secara signifikan setelah adanya program ini, yang sesuai dengan temuan dari Janssen dan LeBlanc (2019), yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam menurunkan risiko obesitas pada remaja.

Dalam sesi diskusi, para remaja menyampaikan bahwa pengetahuan mengenai dampak jangka panjang obesitas dan pentingnya hidup aktif telah mengubah pandangan mereka terhadap kebiasaan sehari-hari. Mereka juga lebih termotivasi untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji serta minuman manis dan lebih memilih makanan sehat seperti sayuran dan buah-buahan. Hal ini konsisten dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu mempengaruhi perilaku dan pola pikir remaja dalam pemilihan makanan (Story et al., 2018). Namun, terdapat tantangan yang harus diatasi, yaitu keterbatasan fasilitas untuk aktivitas fisik di lingkungan desa. Kurangnya fasilitas olahraga, seperti lapangan dan pusat kebugaran, menjadi kendala bagi sebagian besar remaja dalam mempertahankan kebiasaan aktif. Penelitian menunjukkan bahwa akses yang terbatas terhadap fasilitas olahraga dapat menjadi penghalang dalam upaya pencegahan obesitas di kalangan remaja (Sallis et al., 2016). Untuk mengatasi hal ini, program berupaya memberikan saran agar masyarakat dapat memanfaatkan ruang terbuka seperti lapangan desa atau area publik untuk melakukan aktivitas fisik. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan motivasi remaja untuk menjaga kesehatan melalui pola makan yang baik dan aktivitas fisik. Program edukasi dan promosi aktivitas fisik yang dilakukan ini terbukti efektif, seperti yang juga didukung oleh hasil penelitian Lobstein et al. (2020), yang menunjukkan bahwa intervensi pendidikan dan peningkatan aktivitas fisik dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi obesitas di kalangan remaja.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang obesitas di kalangan remaja di Desa Tambakrejo. Edukasi gizi dan pelatihan fisik berkontribusi signifikan terhadap perubahan perilaku yang positif.

SARAN

Diperlukan tindak lanjut program untuk memastikan keberlanjutan perilaku sehat di kalangan peserta. Melibatkan orang tua dan pihak sekolah dalam program ini dapat membantu memperkuat dukungan untuk gaya hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Asyrofi, A., Arisdiani, T., Studi, P., Keperawatan, S., Tinggi, S., Kendal, I. K., Laut, J., & 31 Kendal, N. (2024). PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT UNTUK MENGATASI OBESITAS DI KABUPATEN KENDAL. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUPE)*, 1(4). <https://jurnal.naiwabestscience.my.id/index.php/jupe/>
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2019). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40. doi:10.1186/1479-5868-7-40
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2019). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40. doi:10.1186/1479-5868-7-40
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lobstein, T., Jackson-Leach, R., Moodie, M. L., Hall, K. D., Gortmaker, S. L., Swinburn, B. A., ... & McPherson, K. (2020). Child and adolescent obesity: part of a bigger picture. *The Lancet*, 385(9986), 2510-2520. doi:10.1016/S0140-6736(14)61746-

- M. L., Hall, K. D., Gortmaker, S. L., Swinburn, B. A., ... & McPherson, K. (2020). Child and adolescent obesity: part of a bigger picture. *The Lancet*, 385(9986), 2510-2520. doi:10.1016/S0140-6736(14)61746-3
- Nguyen, D. M., & El-Serag, H. B. (2019). The epidemiology of obesity. *Gastroenterology Clinics*, 39(1), 1-7. doi:10.1016/j.gtc.2017.12.003
- Rosenbaum, M., Hirsch, J., & Leibel, R. L. (2019). The role of nutrition in the prevention and treatment of obesity: An overview. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 109(4), 850-855. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy201>
- Sahoo, K., Sahoo, B., Choudhury, A. K., Sofi, N. Y., Kumar, R., & Bhadoria, A. S. (2015). Childhood obesity: Causes and consequences. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(2), 187. doi:10.4103/2249-4863.154628
- Sallis, J. F., Floyd, M. F., Rodríguez, D. A., & Saelens, B. E. (2016). Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease. *Circulation*, 125(5), 729-737. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.110.969022
- Story, M., Nannery, M. S., & Schwartz, M. B. (2018). Schools and obesity prevention: creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *The Milbank Quarterly*, 87(1), 71-100. doi:10.1111/j.1468-0009.2009.00548.x
- Tarigan, H.G. 2011. *Pengajaran Kosakata*. Edisi Revisi. Bandung: Angkasa.
- Wang, Y., Cai, L., Wu, Y., Wilson, R. F., Weston, C., Fawole, O., & Bleich, S. N. (2019). What childhood obesity prevention programmes work? A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 16(7), 547-565. doi:10.1111/obr.12277
- World Health Organization. (2020). *Obesity and overweight*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Health Organization. (2020). *Obesity and overweight*. Retrieved from <https://www.who.int>