

PEMBERDAYAAN SISWA MELALUI EDUKASI POLA HIDUP SEHAT UNTUK MENEKAN ANGKA OBESITAS DI SEKOLAH

Mona Megasari

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Luhur Cimahi Jawa Barat

Email : monamegasari86@gmail.com

ABSTRACT

Background: Establishing a healthy lifestyle early in childhood is essential to mitigate the risk of obesity and break the chain of metabolic diseases. Regular physical activity and balanced nutrition are key factors for optimal growth and development. Objective: This study aims to evaluate the effectiveness of a healthy lifestyle educational program as a preventive measure against childhood obesity. Methods: The intervention was conducted using a direct lecturing and Q&A method, supported by visually engaging PowerPoint presentations and informative leaflets. The program involved 20 school-aged children and utilized a pre-test and post-test design to measure knowledge improvement. Additionally, a healthy food demonstration was performed to provide a practical understanding of ideal weight management. Results: The post-test results showed a significant increase in the participants' knowledge levels regarding healthy habits. The use of leaflets as a take-home reference proved effective in reinforcing the material delivered during the session. The children demonstrated high engagement and a better grasp of nutritional concepts following the food demonstration. Conclusion: Interactive educational methods combined with supportive visual media are highly effective in enhancing health literacy among children. These findings suggest that well-planned communication and appropriate educational tools are vital for the success of future obesity prevention programs.

Keyword : *Childhood Obesity, Healthy Lifestyle, Nutritional Education, Health Promotion, Interactive Learning.*

PENDAHULUAN

United Nation Development Programme (UNP) merilis bahwa dari 189 negara, Indonesia menduduki peringkat ke 107 dalam penilaian Index Prestasi Manusia (IPM). Hal ini menunjukkan Indonesia berada di urutan ke 5 Negara ASEAN, dibawah Thailand (CBNC Indonesia,2020). Dalam penilaian IPM salah satu penilaian yang dilakukan adalah menilai status kesehatan. Dengan kata lain kesehatan adalah suatu indikator teratas dalam kemajuan suatu bangsa (Pasaribu & SKM, 2015). Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI, 2022), obesitas (kegemukan) pada anak usia 5-12 tahun yaitu 10,8% gemuk dan 9,2% obesitas , artinya 1 dari 5 anak usia 5-12 tahun gemuk atau obesitas karena kurang aktivitas fisik: 64,4% . Terdapat 16 % anak usia 13-15 tahun gemuk dan obesitas sementara pada usia 16-18 tahun 49,6 % karena kurang aktivitas fisik (SS et al., 2025). Obesitas termasuk salah satu masalah gizi yang menjadi perhatian pemerintah saat ini (Sudargo et al., 2018). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2022, sekitar

21,8% dari penduduk di Jawa Barat berusia di atas 18 tahun mengalami obesitas. Angka ini mencerminkan kondisi yang mirip dengan tingkat obesitas nasional, yang juga terus meningkat selama dekade terakhir. Satu sisi mempunyai masalah kekurangan gizi dan stunting, sisi lainnya mempunyai angka obesitas yang tinggi.

Menurut *World Health Organisation* (WHO), obesitas merupakan akumulasi lemak yang berlebihan di jaringan adiposa yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dikeluarkan oleh tubuh. hal ini dapat mengganggu kesehatan dan dapat menimbulkan risiko masalah kesehatan (Kamal & Nadira, 2025). Masih banyak masyarakat dan orang tua yang berpendapat bahwa anak dengan tubuh gemuk menandakan anak sehat dan menggemaskan, bahkan beberapa orang tua menganggapnya sebagai simbol kesuksesan finansial, sehingga banyak orang tua yang merasa bangga, senang, dan tenang melihat anak-anak mereka dengan tubuh yang besar (gemuk). Padahal hal tersebut sangat keliru,



karena jika anak memiliki tubuh gemuk itu masuk ketegori *overweight* maupun obesitas, dan sangat berdampak buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak pada masa mendatang (Angely et al., 2021).

Faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas pada anak yakni, status sosial ekonomi keluarga, dan aktivitas fisik. Genetik menyumbang 10-30% dari orang tua yang menurunkan kepada anaknya (Wahyuni & Widiyawati, 2019). Selain itu pemilihan makanan tinggi kalori dan lemak seperti makanan olahan serba instan, minuman soft drink, makanan cepat saji, cemilan padat kalori rendah gizi (Siregar, 2023). serta gaya hidup yang kurang baik seperti kurang aktifitas fisik menjadi resiko independen untuk obesitas dan penyakit-penyakit kronis lainnya, karena dengan aktifitas fisik yang kurang maka adanya ketidakseimbangan antara asupan dan penggunaan energi, dimana asupan lebih besar dari pada penggunaan energi (Fadilah & Sefrina, 2022).

Obesitas pada anak usia sekolah perlu suatu upaya pencegahan obesitas melalui edukasi pola hidup sehat sehingga anak-anak mengetahui pentingnya pola hidup yang sehat untuk mencegah obesitas atau kegemukan (Al Rahmad et al., 2021). Upaya pencegahan yang dilakukan memerlukan dukungan dari keluarga dan sekolah sehingga dapat menurunkan kejadian obesitas pada anak usia sekolah yang pada akhirnya dapat meningkatkan derajat kesehatan (Fauzan et al., 2023).

Memberikan pengetahuan dan pemahaman pada anak usia sekolah mengenai pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan obesitas bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup anak sekolah dengan menjaga pola makan serta membangun kebiasaan berolahraga.

SD Budi Luhur Cimahi merupakan salah satu sekolah dasar yang ada di Cimahi tepatnya di Jl. Gajah XVII, Leuwigajah, Kec. Cimahi Sel., Kota Cimahi, Jawa Barat 40532 dengan akreditasi A, serta dengan lokasi yang strategis dan ruang belajar yang aman dan nyaman. Akan tetapi berdasarkan analisa, didapat permasalahan mitra: Kurangnya pengetahuan tentang obesitas. Kurangnya pengetahuan tentang makanan bergizi. Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya berolahraga. Maka dari itu kami dari STIKes Budi Luhur Cimahi tertarik untuk melakukan edukasi pola

hidup sehat sebagai upaya pncegahan obesitas pada anak di SD Budi Luhur Cimahi kelas 5.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang akan digunakan dalam program edukasi pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan obesitas pada anak di SD Budi Luhur Cimahi meliputi: Metode ceramah tanya jawab, dimana Materi yang akan diberikan dalam bentuk PowerPoint. Setiap slide berisi materi yang ringkas dan visual yang menarik sehingga dengan presentasi ini dapat mudah dimengerti oleh anak usia sekolah. Selain PowerPoint didapat pula leaflet yang dirancang untuk merangkum poin-poin penting dari materi edukasi.

Pre-test dan Post-test, dimana Pre-test: tes yang diberikan sebelum materi dimulai, bertujuan untuk menilai pengetahuan atau keterampilan awal peserta. Post-test: tes yang diberikan setelah intervensi, bertujuan untuk mengukur sejauh mana peserta mengalami peningkatan pengetahuan, keterampilan, atau perubahan sikap.

Demonstrasi makanan sehat dan bergizi dimana demonstrasi ini bertujuan untuk membantu anak-anak dalam memahami pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi. Dengan menunjukkan contoh makanan sehat anak-anak lebih mudah mengerti cara menjaga berat badan ideal dan mencegah obesitas.



Gambar 1. Leaflet Edukasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan promosi kesehatan dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 22 November 2024, bertempat di SD Budi Luhur Jl. Gajah XVII No.16 Rt.005 Rw.012, Kecamatan Cimahi Selatan, Kota Cimahi, Jawa Barat. Kegiatan ini dimulai pukul 07.00 WIB, dan dihadiri oleh 29 peserta, yang terdiri atas 14 anak laki-laki dan 15 anak perempuan. Sebelum penyuluhan di mulai, diberikannya pre-test oleh mahasiswi kepada seluruh peserta untuk mengukur tingkat pengetahuan mereka. Pre-test omo menggunakan teori Suharsimi Arikunto dengan kategori penilaian sebagai berikut: *baik* (76-100), *cukup* (56-75), dan *kurang* (<55).

Kegiatan penyuluhan diawali dengan pembukaan oleh mahasiswi yaitu Arla. Penyuluhan ini mengusung tema Edukasi Pola Hidup Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah, yang disampaikan dengan metode ceramah tanya jawab. Materi disampaikan oleh Naswa dan Ai Rohidah, dan para siswa siswi mengikuti dengan antusias. Setelah pemaparan materi, diberikan sesi diskusi di mana anak-anak diberikan kesempatan bertanya dan menjawab. Tiga peserta yang berhasil menjawab pertanyaan mendapatkan hadiah yang diserahkan oleh ketua pengabdian yaitu Ibu Mona Megasari. Kegiatan senam dan demonstrasi makanan sehat juga dilakukan kepada para peserta. Setelahnya kegiatan penyuluhan diakhiri dengan sesi foto bersama.

Setelah penyuluhan, peserta diberikan post-test untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan peserta. Peserta dengan pengetahuan kurang, menurun dari 22 anak (75,86%) menjadi 10 anak (34,48%). Peserta dengan pengetahuan cukup, meningkat dari 4 anak (13,79%) menjadi 5 anak (17,24%). Begitupun dengan pengetahuan baik, meningkat dari 3 anak (10,34%) menjadi 14 anak (48,27%). Peningkatan ini menunjukkan keberhasilan penyuluhan yang dibantu dengan media leaflet sebagai alat bantu edukasi. Leaflet ini memungkinkan anak-anak untuk membaca ulang materi yang telah disampaikan sehingga meningkatkan pemahaman mereka.

Selama kegiatan berlangsung terdapat beberapa kendala yang terjadi pada tahap penyampaian materi, terutama dalam aspek

mengkoordinasikan para peserta. Kendala ini disebabkan oleh terlalu lamanya penyampaian materi yaitu selama 20 menit. Hal ini menyebabkan kurangnya kondusif dalam penyampaian materi sehingga berpotensi menghambat kelancaran kegiatan pada tahap penyampain materi. Namun demikian, seluruh pihak berupaya untuk menyelesaikan masalah tersebut secara bertahap melalui kerja sama, sehingga kegiatan dapat dilaksanakan dengan lancar hingga selesai. Kedepannya, diharapkan dalam penyampaian materi lebih dipersingkat dan lebih banyak interaksi dengan peserta. dengan demikian, kegiatan serupa di masa mendatang diharapkan dapat berjalan lebih efektif dan memberikan hasil yang optimal bagi seluruh pihak yang terlibat.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan promosi kesehatan dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 22 November 2024, bertempat di SD Budi Luhur Jl. Gajah XVII No.16 Rt.005 Rw.012, Kecamatan Cimahi Selatan, Kota Cimahi, Jawa Barat. Kegiatan ini dimulai pukul 07.00 WIB, dan dihadiri oleh 29 peserta, yang terdiri atas 14 anak laki-laki dan 15 anak perempuan.

Berdasarkan hasil pre-test yang dilakukan sebelum penyuluhan, diketahui bahwa tingkat pengetahuan peserta didominasi oleh kategori kurang, dengan 22 anak (75,86%) memiliki pengetahuan kurang, 4 anak (13,79%) dengan pengetahuan cukup dan hanya 3 anak (10,34%) memiliki pengetahuan baik. Namun, setelah dilaksanakannya penyuluhan dan pemberian leaflet edukasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan. Anak dengan pengetahuan baik meningkat dari 3 anak (10,34%) menjadi 14 anak (48,27%), anak dengan pengetahuan cukup juga mengalami peningkatan dari 4 anak (13,79%) menjadi 5 anak (17,24%), sementara ini anak dengan pengetahuan kurang menurun drastis dari 22 anak (75,86%) menjadi 10 anak (34,48%).

Kegiatan ini juga menghadapi beberapa tantangan, terutama dalam tahap penyampaian materi yaitu tidak kondusifnya situasi dikarenakan durasi dan interaksi antara mahasiswa dengan peserta kurang terjalin dengan baik. Kegiatan ini menghambat dalam penyampaian materi, namun dapat diatasi dengan mengajak para peserta berdiskusi, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

Secara keseluruhan, kegiatan ini dinilai berhasil meningkatkan pengetahuan anak-anak dan memberikan edukasi kesehatan yang relevan. Keberhasilan ini menunjukkan pentingnya komunikasi yang baik, metode penyuluhan yang tepat yaitu ceramah tanya jawab, dan penggunaan media pendukung seperti leaflet. Untuk kegiatan mendatang, diharapkan perencanaan yang lebih matang serta komunikasi yang terarah dapat ditetapkan guna mendukung efektivitas dan keberhasilan program tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Al Rahmad, A. H., Fadjri, T. K., Fitri, Y., & Mulyani, N. S. (2021). Sosialisasi pola makan dan sedentari dalam mencegah masalah obesitas pada anak sekolah dasar di

Kota Banda Aceh. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 3(2), 62–66.

Angely, C., Nugroho, K. P. A., & Agustina, V. (2021). Gambaran pola asuh anak obesitas usia 5–12 tahun di SD Negeri 09 Rangkang, Kabupaten Bengkayang, Kalimantan Barat. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(6), 816–825.

Fadilah, N., & Sefrina, L. R. (2022). Hubungan Pola Makan, Asupan Kebiasaan Makan, Dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar: Literature Review. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(3), 200.

Fauzan, M. R., Rumaf, F., & Tutu, C. G. (2023). Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja Menggunakan Media Komunikasi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 1(2), 29–34.

Kamal, M. F. F., & Nadira, C. S. (2025). Gambaran Faktor Risiko Obesitas Sentral Pada Masyarakat di Puskesmas Mon Geudong Kota Lhokseumawe. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(2), 115–133.

Pasaribu, R. M., & SKM, M. K. (2015). Solusi dalam mengatasi masalah pembangunan kesehatan masyarakat di Indonesia. *Dunia Ilmu*, 1(2).

Siregar, I. R. (2023). Literatur Review: Pengaruh Pola Makan Dan Kurangnya Aktivitas Fisik Terhadap Terjadinya Obesitas. *Jurnal Kesehatan*, 1(1), 170–176.

SS, N. A., Talahatu, A. H., & Nur, M. L. (2025). Hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda kota Kupang. *Jurnal Kesehatan*. <https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/jurnalkesehatan/article/view/633>

Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). *Pola makan dan obesitas*. UGM press.

Wahyuni, S., & Widiyawati, S. A. (2019). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah di SD Mardi Rahayu Ungaran Kabupaten Semarang. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 1(1), 65–78.

