

OPTIMALISASI PENGETAHUAN DAN TINDAKAN *PREVENTIF OVERWEIGHT*– *OBESITAS* PADA REMAJA KOMUNITAS KARANG TARUNA

Elok Faradisa*, Mira Wahyu Kusumawati

Sarjana Keperawatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

*Email: faradisaelok2309@gmail.com

Naskah diterima: 26-06-2025, disetujui: 28-07-2025, diterbitkan: 30-07-2025

DOI: <http://dx.doi.org/10.29303/jppm.v8i3.9470>

Abstrak - Obesitas pada remaja mengalami peningkatan yang signifikan dan telah menjadi masalah kesehatan global yang serius, termasuk di Indonesia. Gaya hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, serta kurangnya aktivitas fisik, merupakan faktor utama yang memicu obesitas di kalangan remaja. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi penampilan fisik, tetapi juga meningkatkan risiko penyakit kronis, seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular sejak usia muda. Tujuan utama dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan upaya pencegahan overweight dan obesitas pada remaja di lingkungan komunitas karang taruna melalui edukasi kesehatan. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan mengenai strategi pencegahan overweight dan obesitas pada remaja di lingkungan komunitas karang taruna. Hasil pengukuran antropometri menunjukkan nilai rata-rata BMI remaja sebesar 22,6, dengan rentang 19,9 hingga 28,1, mengindikasikan sebagian besar responden berada dalam kategori normal hingga overweight ringan. Terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pasca-intervensi. Sebelum sosialisasi, 30% responden memiliki pengetahuan tinggi, 45% sedang, dan 25% rendah. Setelah sosialisasi, proporsi pengetahuan tinggi meningkat drastis menjadi 72,5%, pengetahuan sedang 27,5%, dan tidak ditemukan responden dengan pengetahuan rendah. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan suasana interaktif selama kegiatan. Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini menegaskan efektivitas intervensi edukatif berbasis komunitas dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja terkait pencegahan obesitas. Pendekatan partisipatif dan edukasi yang kontekstual terbukti mampu membentuk kesadaran dan pemahaman akan pentingnya gaya hidup sehat.

Kata kunci: pengetahuan, pencegahan, *overweight*, obesitas, remaja

LATAR BELAKANG

Obesitas dan kelebihan berat badan telah menjadi masalah kesehatan yang signifikan di seluruh dunia. Menurut World Health Organization (WHO), kedua kondisi ini telah mencapai status epidemi global. Mereka menimbulkan ancaman serius terhadap kesehatan populasi yang berkembang pesat, terutama di negara-negara berkembang (Kharistik et al., 2018). Selain itu, obesitas dan kelebihan berat badan juga semakin menjadi perhatian di kalangan anak-anak dan remaja. Kesehatan remaja saat ini memiliki implikasi jangka panjang terhadap kesehatan di masa dewasa, dengan banyak penyakit serius yang dialami saat dewasa berakar pada masa remaja (Roy et al., 2021).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memproyeksikan bahwa pada tahun 2024,

prevalensi obesitas di kalangan anak-anak dan remaja akan melampaui prevalensi kasus berat badan kurang (*underweight*) (Lopez-Gonzalez et al., 2020). Jumlah kasus obesitas di seluruh dunia meningkat hampir tiga kali lipat dari tahun 1975 hingga 2016, dengan lebih dari 340 juta anak dan remaja (usia 5 hingga 19 tahun) mengalami obesitas (Huang et al., 2020). Pada tahun 2016, lebih dari 650 juta orang dewasa mengalami obesitas; artinya, 39% orang dewasa berusia di atas 18 tahun mengalami kelebihan berat badan dan 13% di antaranya menderita obesitas. Selain itu, sekitar 340 juta anak dan remaja berusia lima hingga 19 tahun mengalami obesitas, dan 40 juta anak di bawah usia lima tahun juga mengalami obesitas (Ananthapavan et al., 2020).

Data dari Survei Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdas) yang dikumpulkan pada

tahun 2013 dan 2018 menunjukkan bahwa prevalensi kegemukan dan obesitas mengalami peningkatan. Secara keseluruhan, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada anak-anak dan remaja di Indonesia mencapai sekitar 11,5% (Sparrow et al., 2021). Survei Risesdas melaporkan bahwa remaja usia > 15 tahun tergolong obesitas meningkat dari 26,6% pada tahun 2013 menjadi 31% pada tahun 2018 dan pada Provinsi Jawa Tengah Khususnya Kota Surakarta prosentasi status gizi remaja usia 16-18 tahun mengalami overweight (gemuk) sebesar 9,98% dan status gizi obesitas tertinggi diantara kabupaten/kota lain di Jawa Tengah yaitu 11,47% (KEMENKES RI, 2019). Data berat badan lebih dan obesitas tersebut merepresentasikan kondisi gizi pada remaja di Surakarta harus diperbaiki.

Selama pandemi COVID-19 baru-baru ini, peningkatan laju indeks massa tubuh (IMT) hampir dua kali lipat dibandingkan dengan periode pra-pandemi pada populasi usia 2–19 tahun (Jha & Mehendale, 2022). Proyeksi terbaru dari World Obesity Federation (WOF) memperkirakan bahwa pada tahun 2030, sekitar satu miliar orang akan hidup dengan obesitas di seluruh dunia, termasuk satu dari lima wanita dan satu dari tujuh pria. Di Asia Selatan dan Tenggara, prevalensi obesitas diprediksi bertambah dua kali lipat antara tahun 2010 dan 2030 (Tham et al., 2023).

Penyebab kelebihan berat badan dan obesitas yang sangat kompleks, menunjukkan bahwa faktor-faktor penyebabnya bersifat multifaktorial. Berdasarkan survei dasar UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja yang berkontribusi terhadap kelebihan berat badan dan obesitas (Moschonis & Trakman, 2023). Data dari WHO menunjukkan bahwa faktor penyebab mendasar dari kelebihan berat badan dan obesitas adalah ketidakseimbangan energi antara kalori yang

dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan (Ness et al., 2018).

Hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan di salah satu sekolah di Kota Surakarta menunjukkan bahwa Sebagian besar siswa dengan Tingkat aktivitas fisik yang rendah berada pada kategori obese 2 yang artinya memiliki BMI lebih dari sama dengan 30 berdasarkan kriteria WHO. Selain itu Sebagian besar responden dengan emotional eating yang berat juga merupakan responden kategori obese 2. Semakin tinggi Tingkat kelebihan berat badan dan semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan akan berdampak pada Kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis yang biasanya ditandai dengan kondisi mudah tersinggung dan sering merasa gugup (Stival et al., 2022). Remaja dengan overweight dan obesitas memiliki resiko tinggi untuk mengalami bullying di sekolah. Stigma terhadap berat badan dapat semakin mengarahkan remaja pada perilaku makan yang tidak sehat dan mengurangi aktivitas fisik (Rao et al., 2020).

Oleh sebab itu, dibutuhkan upaya pencegahan, yaitu dapat berupa strategi pendekatan berbasis komunitas berupa kegiatan promosi pola hidup sehat serta penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan secara berkala sebagai bentuk pemantauan status Kesehatan remaja. Berdasarkan uraian fenomena diatas maka kami tertarik untuk memberikan pendidikan kesehatan sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan perilaku pencegahan overweight dan obesitas pada remaja di lingkungan komunitas Karang Taruna.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025 bertempat di desa Wonorejo RT.02/RW.10, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar dengan memberikan edukasi Kesehatan tentang pencegahan overweight dan obesitas pada kelompok remaja Kegiatan

pengabdian masyarakat dengan sosialisasi ini dilakukan secara langsung di balai desa yang diikuti oleh komunitas remaja karang taruna Desa Wonorejo. Kegiatan promosi Kesehatan ini ditujukan untuk Masyarakat umum khususnya Masyarakat dengan usia remaja.

Pada tahap awal, kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan penyusunan proposal yang selanjutnya tim mengajukan surat izin pelaksanaan kepada ketua RT dan RW setempat untuk memperoleh dukungan serta legitimasi kegiatan. Selanjutnya, seluruh peralatan dan materi sosialisasi dipersiapkan, mencakup laptop, LCD + proyektor, kamera, serta leaflet edukasi pencegahan overweight dan obesitas. Pada fase ini, koordinator bersama anggota tim menyusun satuan acara dan membagi tugas secara jelas antara ketua, anggota, dan mahasiswa pendamping untuk memastikan kelancaran pelaksanaan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan memberikan edukasi kepada remaja melalui kehadiran dosen yang memiliki keahlian dalam bidang keperawatan Medikal Bedah, guna memberikan arahan kepada anggota komunitas karang taruna.. Kegiatan optimalisasi pengetahuan remaja ini dimulai dengan edukasi terkait pengertian, faktor penyebab, dampak dan upaya pencegahan overweight dan obesitas di lingkungan masyarakat. pateri memberikan motivasi dan mengajarkan strategi untuk melakukan upaya pencegahan yang dapat dilakukan oleh para remaja. Kegiatan ini akan dilakukan secara tatap muka dan diskusi secara langsung di area balai desa. Sebelum acara dimulai, peserta diwajibkan untuk mengisi identitas, melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan guna keperluan screening Indeks Massa Tubuh (BMI), serta mengisi kuesioner pretest dan daftar hadir. Setelah itu, dilakukan sosialisasi yang dilanjutkan dengan sesi tanya jawab atau diskusi. Pada sesi terakhir,

peserta akan diberikan kuesioner post-test. Hasil pre-test dan post-test kemudian ditabulasi untuk dianalisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini telah dilakukan di desa Wonorejo RT.02/ RW.10, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar yang melibatkan sebanyak 40 responden. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu pemeriksaan status antropometri, dan edukasi tentang Pencegahan Overweight dan obesitas pada remaja di lingkungan komunitas karang taruna yang telah dilaksanakan pada tanggal 03 Mei 2025. Kegiatan ini dilakukan bekerjasama dengan UKM KNC Emergency Universitas Kusuma Husada Surakarta. dimana kegiatan ini telah berjalan sesuai dengan perencanaan dan mendapatkan hasil yang sesuai.

Hasil pengukuran antropometri pada 40 responden didapatkan hasil pada table 1

Tabel 1. Nilai Rerata BMI Remaja Karang Taruna

BMI Minimal	BMI Maksimal	Nilai Rerata BMI
19,9	28,1	22,6

Hasil pre-test pengukuran pengetahuan mengenai overweight dan obesitas serta upaya pencegahan obesitas pada remaja telah dilaksanakan pada tanggal 3 Mei 2025. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, di mana pengisian kuesioner dibantu oleh penulis dan mahasiswa kepada responden melalui wawancara. Setelah hasil diperoleh, kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan edukasi. Semua peserta menunjukkan antusiasme terhadap kegiatan edukasi tersebut, karena mereka dapat berbagi pengalaman satu sama lain. Setelah kegiatan edukasi Kesehatan prevensi obesitas pada remaja selesai, dilakukan pengukuran ulang terhadap pengetahuan dan pencegahan

overweight dan obesitas pada remaja. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. hasil tes pengetahuan dan pencegahan sebelum dan sesudah mengenai kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja di lingkungan karang taruna.

Tingkat Pengetahuan	Pre-test	Post-test
Tinggi	12 (30%)	29 (72,5%)
Sedang	18 (45%)	11 (27,5)
Rendah	10 (25%)	-

Peningkatan kasus overweight dan obesitas pada remaja telah menjadi isu kesehatan masyarakat yang mendesak untuk ditangani secara sistematis. Remaja adalah kelompok usia yang rentan terhadap perubahan dalam pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat jika tidak diawasi dapat menyebabkan berbagai penyakit kronik seperti Diabetes Mellitus tipe II (Susanti et al., 2024). Melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 3 Mei 2025, tim pelaksana berupaya memberikan edukasi secara langsung kepada remaja Karang Taruna mengenai pentingnya mengenali status tubuh mereka melalui pengukuran antropometri serta memahami langkah-langkah pencegahan overweight dan obesitas. Hal ini sejalan dengan program promotif dan preventif yang dicanangkan dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas).

Hasil pengukuran antropometri terhadap 40 responden menunjukkan rentang indeks massa tubuh (BMI) berkisar antara 19,9 hingga 28,1, dengan nilai rata-rata sebesar 22,6. Berdasarkan klasifikasi WHO (2023), angka ini menunjukkan bahwa sebagian remaja berada dalam kategori normal hingga overweight ringan. Temuan ini menjadi dasar penting dalam menyusun strategi intervensi edukatif yang relevan, karena memperlihatkan adanya

kerentanan terhadap risiko obesitas jika tidak ditangani secara dini. Data ini juga memperkuat urgensi pelaksanaan kegiatan edukasi yang bertujuan membentuk kesadaran dan pemahaman remaja terhadap pentingnya menjaga berat badan ideal melalui gaya hidup sehat dan aktivitas fisik yang rutin.

Dalam pelaksanaan kegiatan, pendekatan partisipatif digunakan dengan melibatkan mahasiswa dan fasilitator dalam pengisian kuesioner serta proses wawancara. Metode ini terbukti efektif dalam menggali pemahaman awal responden mengenai overweight dan obesitas (Kapadia & Agustina, 2022). Selain itu, suasana interaktif yang dibangun selama kegiatan edukasi mendorong keterlibatan aktif peserta, sehingga materi yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diinternalisasi. Kegiatan edukasi tidak hanya menyampaikan informasi satu arah, tetapi juga diselingi dengan diskusi kelompok kecil dan simulasi pengukuran BMI yang memungkinkan peserta memahami konteks personal dari isu kesehatan yang dibahas.

Penilaian efektivitas Pendidikan Kesehatan dilakukan dengan melihat perbedaan hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta. Sebelum intervensi, sebanyak 25% responden berada pada kategori pengetahuan rendah, 45% sedang, dan hanya 30% memiliki pengetahuan tinggi. Namun setelah kegiatan, terjadi peningkatan drastis pada kategori pengetahuan tinggi menjadi 72,5%, sedangkan pengetahuan sedang menurun menjadi 27,5%, dan kategori rendah tidak ditemukan. Hasil ini menunjukkan keberhasilan metode edukatif yang diterapkan dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja terkait pencegahan overweight dan obesitas.

Perubahan positif dalam tingkat pengetahuan ini juga mencerminkan efektivitas

pendekatan edukasi berbasis komunitas. Edukasi yang dilakukan dalam konteks sosial dan budaya remaja memungkinkan proses belajar berlangsung secara kontekstual dan bermakna. Keberadaan kelompok sebaya sebagai agen pembelajaran informal turut memperkuat penyebaran informasi dan pengaruh gaya hidup sehat dalam komunitas tersebut (Widyarini et al., 2024). Selain itu, peningkatan pengetahuan ini menjadi indikator penting bahwa edukasi kesehatan dapat berkontribusi pada pembentukan sikap dan perilaku preventif terhadap penyakit tidak menular sejak usia dini (Hidayatullaili et al., 2023).

Program pengabdian masyarakat ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan, tetapi juga menciptakan peluang kolaborasi antara lembaga pendidikan, komunitas lokal, dan pemerintah daerah untuk mengembangkan program kesehatan yang berkelanjutan. Hasil pengukuran antropometri dan perubahan pengetahuan pasca-edukasi dapat dijadikan dasar penyusunan program lanjutan seperti pembentukan duta kesehatan remaja, pelatihan gaya hidup sehat, serta monitoring rutin status gizi remaja oleh kader posyandu remaja. Keterlibatan multipihak ini menjadi krusial untuk menjaga keberlangsungan dampak dari kegiatan edukasi yang telah dilakukan.

Secara teori, keberhasilan dari kegiatan ini dapat dijelaskan menggunakan pendekatan teori perubahan perilaku seperti *Health Belief Model*, yang menekankan bahwa peningkatan persepsi risiko dan pemahaman manfaat tindakan preventif akan meningkatkan motivasi individu dalam menjaga kesehatannya (Green et al., 2020). Dengan menyajikan informasi yang relevan dan mudah dimengerti, remaja akan lebih menyadari dampak dari gaya hidup yang tidak sehat dan termotivasi untuk mengubah perilaku mereka, seperti mengurangi konsumsi

makanan cepat saji, meningkatkan aktivitas fisik, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan bukti nyata bahwa intervensi edukatif yang dirancang dengan baik mampu meningkatkan pemahaman remaja terhadap isu kesehatan penting seperti overweight dan obesitas. Kegiatan ini secara bersamaan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas memiliki potensi yang signifikan dalam membentuk perilaku hidup sehat sejak masa remaja. Diperlukan dukungan lanjutan dari berbagai pihak untuk mengintegrasikan hasil kegiatan ini ke dalam program kesehatan masyarakat yang berkelanjutan dan terukur. Dengan demikian, upaya preventif terhadap obesitas dapat dilakukan secara lebih sistematis dan berdampak luas di masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang berperan penting dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dengan pihak-pihak terkait dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananthapavan, J., Sacks, G., Brown, V., Moodie, M., Nguyen, P., Veerman, L., Mantilla Herrera, A. M., Lal, A., Peeters, A., & Carter, R. (2020). Priority-setting for obesity prevention—The Assessing Cost-Effectiveness of obesity prevention policies in Australia (ACE-Obesity Policy) study. *PLoS ONE*, 15(6).
- Green, E. C., Murphy, E. M., & Gryboski, K. (2020). The Health Belief Model. In *The*

- Wiley *Encyclopedia of Health Psychology* (pp. 211–214). Wiley.
- Hidayatullaili, N. A., Syamsulhuda Budi Musthofa, & Ani Margawati. (2023). Media Health Literacy on Prevention of Noncommunicable Diseases in Adolescents. *Jurnal PROMKES*, 11(2), 229–236.
- Huang, L., Chen, W., Renzaho, A. M. N., & Hall, B. J. (2020). Validation of obesity status based on self-reported data among filipina and indonesian female migrant domestic workers in Macao (SAR), China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 1–13.
- Jha, S., & Mehendale, A. M. (2022). Increased Incidence of Obesity in Children and Adolescents Post-COVID-19 Pandemic: A Review Article. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.29348>
- Kapadia, R., & Agustina, M. (2022). *Pengaruh Participatory Learning Approach (PLA) terhadap Pengetahuan dan Kesadaran Ibu dalam Pencegahan Stunting*. <http://jkip.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/bnj/index>
- KEMENKES RI. (2019). *Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018*.
- Kharistik, Y., Lanti, Y., & Wekadigunawan, C. S. P. (2018). Path Analysis on the Psychosocial Impact of Obesity or Overweight in Adolescents in Surakarta, Central Java. *Path Analysis on the Psychosocial Impact of Obesity*, 3, 105–117.
- Lopez-Gonzalez, D., Partida-Gaytán, A., Wells, J. C., Reyes-Delpech, P., Avila-Rosano, F., Ortiz-Obregon, M., Gomez-Mendoza, F., Diaz-Escobar, L., & Clark, P. (2020). Obesogenic lifestyle and its influence on adiposity in children and adolescents, evidence from Mexico. *Nutrients*, 12(3).
- Moschonis, G., & Trakman, G. L. (2023). Overweight and Obesity: The Interplay of Eating Habits and Physical Activity. In *Nutrients* (Vol. 15, Issue 13). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI).
- Ness, S. J., Hickling, D. F., Bell, J. J., & Collins, P. F. (2018). The pressures of obesity: The relationship between obesity, malnutrition and pressure injuries in hospital inpatients. *Clinical Nutrition*, 37(5), 1569–1574.
- Rao, W. W., Zong, Q. Q., Zhang, J. W., An, F. R., Jackson, T., Ungvari, G. S., Xiang, Y., Su, Y. Y., D'Arcy, C., & Xiang, Y. T. (2020). Obesity increases the risk of depression in children and adolescents: Results from a systematic review and meta-analysis. In *Journal of Affective Disorders* (Vol. 267, pp. 78–85). Elsevier B.V.
- Roy, S. K., Jahan, K., Alam, N., Rois, R., Ferdous, A., Israt, S., & Karim, M. R. (2021). Perceived stress, eating behavior, and overweight and obesity among urban adolescents. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 40(1).
- Sparrow, R., Agustina, R., Bras, H., Sheila, G., Rieger, M., Yumna, A., Feskens, E., & Melse-Boonstra, A. (2021). Adolescent Nutrition—Developing a Research Agenda for the Second Window of Opportunity in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S9–S20.
- Stival, C., Lugo, A., Barone, L., Fattore, G., Odone, A., Salvatore, S., Santoro, E., Scaglioni, S., van den Brandt, P. A., & Gallus, S. (2022). Prevalence and Correlates of Overweight, Obesity and Physical Activity in Italian Children and

Adolescents from Lombardy, Italy.
Nutrients, 14(11).

Susanti, N., Syakira, S., Ningtias, A., & Purba, E. Y. (2024). *Adolescent Lifestyle as a Risk Factor for Diabetes*. 7(4), 561–565.

Tham, K. W., Abdul Ghani, R., Cua, S. C., Deerochanawong, C., Fojas, M., Hocking, S., Lee, J., Nam, T. Q., Pathan, F., Saboo, B., Soegondo, S., Somasundaram, N., Yong, A. M. L., Ashkenas, J., Webster, N., & Oldfield, B. (2023). Obesity in South and Southeast Asia—A new consensus on care and management. In *Obesity Reviews* (Vol. 24, Issue 2). John Wiley and Sons Inc.

Widyarini, N., Setiyawati, D., & Retnowati, S. (2024). Cultural Integration in Adolescent Reproductive Health Promotion Initiatives: Insights from Tengger, Indonesia. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 26(2), 177–184.