

UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN

Bartol Felndity¹ , Darmila Sahsun² , Sinta Saiful³ , Sumianti Musa⁴ , Tutik Lestari⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Maluku Utara

E-mail: ryntofelndity8@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received :21-06-2025

Revised :-03-07-2025

Accepted: 09-07-2025

Key words: Knowledge,
Obesity, Adolescents

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Obesity is a condition of excessive fat accumulation in the body due to an imbalance between incoming energy and energy used, which causes health risks. This community service activity aims to increase knowledge about obesity in adolescents. The method used is direct counseling with a powerpoint presentation, and using a questionnaire to measure participants' understanding. A total of 15 respondents participated in this activity and showed an increase in knowledge. The results showed that adolescents have a fairly good understanding of obesity. Therefore, it is hoped that adolescents can maintain a lifestyle in everyday life by implementing healthy behaviors to avoid various diseases and other health problems, one of which is obesity.

ABSTRAK

Obesitas merupakan kondisi akumulasi lemak yang berlebihan dalam tubuh akibat tidak adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang dapat menimbulkan risiko kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan tentang obesitas pada remaja. Metode yang digunakan adalah penyuluhan langsung dengan presentasi powerpoint, serta menggunakan kuesioner untuk mengukur pemahaman peserta. Sebanyak 15 responden mengikuti kegiatan ini dan menunjukkan peningkatan pengetahuan. Hasilnya menunjukkan bahwa para remaja telah memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai obesitas. Oleh sebab itu diharapkan para remaja dapat menjaga pola hidup dalam kehidupan sehari-hari dengan menerapkan perilaku

sehat agar terhindar dari berbagai penyakit maupun masalah kesehatan lainnya salah satunya obesitas.

PENDAHULUAN

Obesitas adalah akumulasi lemak yang berlebihan yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan (energi yang diserap) dan pengeluaran (energi yang digunakan) energi dalam jangka waktu yang lama. Obesitas dapat terjadi pada orang dewasa, anak-anak, atau remaja (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Salah satu masalah kesehatan masyarakat yang semakin mengkhawatirkan di seluruh dunia, termasuk di Indonesia adalah obesitas. Obesitas meningkatkan risiko diabetes melitus, jantung iskemik, kanker, kematian mendadak saat tidur (*sleep apnue*), hipertensi, dan penyakit tidak menular lainnya. Hal ini berdampak pada jumlah pembiayaan kesehatan yang harus ditanggung pemerintah (IDAI, 2014).

Kondisi ini tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tetapi juga mulai banyak dialami oleh remaja. Obesitas pada remaja ditandai dengan kelebihan lemak tubuh akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi. Hal ini dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, hipertensi, gangguan jantung, hingga gangguan psikologis seperti rendahnya kepercayaan diri dan depresi. Faktor penyebab obesitas pada remaja sangat beragam, mulai dari pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, pengaruh lingkungan, hingga kebiasaan sedentari seperti duduk terlalu lama di depan layar (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Di era digital saat ini, remaja cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dengan gadget dan media sosial, yang turut menurunkan aktivitas fisik harian mereka. Selain itu, pola konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah nutrisi semakin memperburuk situasi

Peningkatan angka obesitas pada remaja menjadi tantangan serius karena dapat berlanjut hingga dewasa dan menimbulkan beban kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, pemahaman yang baik mengenai faktor risiko, dampak, dan cara pencegahan obesitas sangat penting untuk menumbuhkan kesadaran dan membentuk gaya hidup sehat sejak usia dini. Berbagai usaha preventif dapat dilakukan guna mencegah terjadinya obesitas pada remaja, sehingga dapat meningkatkan kualitas dan produktivitas di usia muda. Salah satu usaha yang dapat dilakukan, yaitu dengan memberikan penyuluhan mengenai pemahaman bahaya obesitas pada remaja serta upaya yang perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya obesitas ataupun mengatasi kondisi obesitas yang sudah terjadi. Selain itu, deteksi dini kondisi obesitas juga perlu dilakukan untuk dapat mencegah terjadinya keberlanjutan obesitas hingga usia dewasa.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap seseorang adalah media promosi kesehatan. Promosi kesehatan adalah karena merupakan cara untuk memberikan pesan-pesan kesehatan sehingga informasi kesehatan dapat disampaikan lebih jelas dan tujuannya diterima (Niara & Pertiwi, 2022).

Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya menerapkan gaya hidup yang sehat dan aktif dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan ini diharapkan untuk mengubah sikap dan perilaku anak muda

dalam kaitannya dengan kebiasaan sehari-hari, dan untuk menularkan perilaku sehatnya ke keluarga dan lingkungan sekitarnya.

METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian ceramah dan diskusi dengan sasaran edukasi perwakilan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan sebanyak 15 orang. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari Rabu, 07 Mei 2025 bertempat di ruang kelas pada pukul 09.45- 10.37 WIT. Tujuan pengabdian masyarakat ini memberikan edukasi dalam upaya pencegahan obesitas sejak dini. Beberapa tahap pelaksanaannya sebagai berikut :

1. Persiapan
Berkordinasi dengan ketua tingkat untuk memastikan jadwal pelaksanaan edukasi selanjutnya mempersiapkan materi yang akan disampaikan maupun alat yang digunakan dan absensi.
2. Pelaksanaan
Edukasi kesehatan yang disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat kemudian dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab bersama peserta. Setelah edukasi diberikan dilanjutkan dengan pembagian kuesioner untuk melihat bagaimana peningkatan pemahaman para peserta setelah diberikan penyuluhan.
3. Monitoring dan Evaluasi
Monitoring dan evaluasi dilakukan terhadap semua kegiatan yang dilakukan, mulai dari proses persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan pada hari Rabu, 07 Mei 2025 yang berlangsung di salah satu ruang kelas Fakultas Ilmu Kesehatan UMMU dengan sasaran perwakilan mahasiswa semester II, IV dan VI. Diharapkan peserta dapat memahami pola makan yang baik seperti tinggi serat dan rendah lemak, melakukan aktifitas fisik atau perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Data yang diperoleh sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Karakteristik Peserta	N (15)	%
Kategori Umur (Tahun)		
17	1	6,7
18	5	33,3
19	2	13,3
20	4	26,7
21	2	13,3
22	1	6,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	73,3
Perempuan	4	26,7

Semester		
II	10	66,7
IV	3	20
VI	2	13,3

Sumber : Data Primer, Mei 2025

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa peserta berada pada rentang umur 17-22 tahun, dimana terbanyak pada umur 18 tahun (5 orang), dengan jenis kelamin laki-laki (11 orang) dan saat ini sedang kuliah pada tingkat II (10 orang).

Tabel 2. Distribusi Jawaban Responden

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar		Salah	
		n	%	n	%
1	Obesitas atau kegemukan adalah suatu keadaan peningkatan akumulasi lemak dalam tubuh yang menyebabkan beberapa resiko terhadap kesehatan	15	100	-	-
2	Kegemukan disebabkan karena seseorang bertambah dewasa, dan tidak bisa terjadi di usia balita atau anak- anak	11	73,3	4	26,7
3	Kegemukan terjadi bukan karena keturunan.	4	26,7	11	73,3
4	Kuning telur, susu dan mentega merupakan makanan yang tinggi lemak.	11	73,3	4	26,7
5	Kegemukan tidak akan membuat tekanan darah meningkat	11	73,3	4	26,7
6	Mengonsumsi makanan berserat (sayuran dan buah- buahan) bukan cara yang tepat untuk mengatasi kegemukan karena akan menyebabkan masalah pencernaan.	8	53,3	7	46,7
7	Faktor risiko penyakit karena kegemukan antara lain: hipertensi (tekanan darah tinggi), diabetes militus dan nyeri pada sendi.	11	73,3	4	26,7
8	Mengorok saat tidur merupakan hal yang wajar, dan bukan akibat dari kegemukan.	7	46,7	8	53,3
9	Membatasi jumlah makanan (diet) merupakan cara untuk menurunkan berat badan sekaligus mencegah timbulnya risiko penyakit akibat kegemukan.	15	100	-	-
10	Aktifitas fisik (olahraga) dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan diabetes.	15	100	-	-

Sumber : Data Primer, Mei 2025

Pada tabel 2 diketahui bahwa setelah diberikannya penyuluhan tentang obesitas sebagian besar responden dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan benar. Namun pada pertanyaan terkait dengan masalah kegemukan sebagian besar responden menganggap hal itu merupakan keturunan yang dapat menyebabkan seseorang menjadi gemuk.

Kegemukan tidak hanya disebabkan oleh faktor keturunan, tetapi oleh beberapa faktor genetik, lingkungan, dan gaya hidup. Bahkan jika ada faktor genetik, pola hidup sehat tetap bisa dicegah atau mengendalikan kegemukan. Faktor keturunan memang ada pengaruhnya seperti bagaimana gen mempengaruhi cara tubuh seseorang menyimpan lemak, metabolisme dan sinyal lapar atau kenyang, anak

dengan riwayat orangtua obesitas berisiko lebih tinggi mengalami obesitas tetapi genetik bukanlah satu-satunya faktor penentu seseorang mengalami kegemukan atau obesitas. Pola hidup sehat tetap berpengaruh.

Selain itu penyebab utama yang bisa diubah yaitu gaya hidup seperti pola makan yang tinggi kalori, gula dan lemak; kurangnya aktifitas fisik atau duduk yang terlalu lama dan sering mengkonsumsi makanan siap saji, minuman manis dan kebiasaan ngemil berlebihan. Namun faktor lingkungan dan psikologis juga mendukung pola makan seseorang yang tidak sehat serta kondisi seseorang seperti stres, cemas dan depresi dapat mempengaruhi pola makan yang berlebihan. Faktor lainnya seperti kurang istirahat, gangguan hormon maupun pengaruh obat-obatan serta kondisi sosial ekonomi dapat mempengaruhi seseorang dalam mengkonsumsi makanan sehat.

Obesitas pada remaja penting untuk diperhatikan karena remaja yang mengalami obesitas 80% berpeluang mengalami obesitas saat dewasa. Selain itu, meningkatnya jumlah remaja obesitas yang didiagnosis dengan diabetes tipe 2 dan hipertensi. Obesitas meningkatkan risiko menderita penyakit jantung, stroke, diabetes, asma dan kanker. Adanya stigma obesitas sering dibebaskan dari lingkungan dan dapat menyebabkan konsekuensi sosial dan psikologis, termasuk peningkatan risiko depresi (Oktavia, 2019). Obesitas merupakan masalah kompleks yang mempengaruhi anak-anak dari segala usia. Meskipun tidak ada penyebab epidemi ini, obesitas disebabkan oleh interaksi kompleks antara faktor biologis, perkembangan, perilaku, genetika dan lingkungan (Saraswati et al., 2021).

Salah satu upaya pemerintah untuk mengatasi masalah kesehatan melalui kegiatan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). Saat ini, gernas fokus pada 3 kegiatan yaitu melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, mengkonsumsi buah dan sayur, dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Hal ini merupakan salah satu cara berat badan ideal dan potensi untuk meminimalkan penyakit berbahaya seperti diabetes dan penyakit jantung koroner. Oleh karena itu, mencegah obesitas dapat dilakukan secara mandiri oleh setiap orang (Aldjokdja et al., 2025). Selain itu, dapat dilakukan secara dini melakukan cek kesehatan untuk mendeteksi terjadinya obesitas dengan memanfaatkan pelayanan posyandu setiap bulan (Sayuti et al., 2024) sehingga akan lebih mudah untuk melakukan intervensi yang tepat (Niara & Pertiwi, 2022).



Gambar 1 Pengisian Kuesioner



Gambar 2 Edukasi tentang Obesitas

KESIMPULAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang pesat. Pada masa ini, tubuh membutuhkan asupan nutrisi yang tepat untuk mendukung pertumbuhan. Namun, jika kebiasaan sehari-hari seperti pola makan, aktivitas fisik, dan istirahat tidak dijaga dengan baik, maka risiko terkena obesitas meningkat secara signifikan. Obesitas bukan hanya soal penampilan, tetapi juga menyangkut risiko gangguan kesehatan seperti diabetes tipe 2, hipertensi, kolesterol tinggi, serta gangguan mental seperti rendahnya rasa percaya diri dan kecemasan. Menjaga kebiasaan sehat sejak remaja sangat penting untuk mencegah obesitas dan menjaga kualitas hidup jangka panjang. Remaja yang aktif dan memiliki pola makan seimbang akan tumbuh lebih sehat, produktif, dan percaya diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldjokdja, R. K., Sumanto, S., & dkk. (2025). edukasi Gerakan masyarakat hidup Sehat (GERMAS) Di kelurahan Tosa. *Indonesian Journal of Community EMpowerment*, 2(3), 350–355.
- IDAI. (2014). Diagnosis, Tata Laksana dan Pencegahan Obesitas pada Anak dan Remaja. In *Unit Kerja Koordinasi Nutrisi dan Penyakit Metabolik Ikatan Dokter Anak Indonesia*.
- Kemendes RI. (2015). Pedoman Umum Pengendalian Obesitas. In *Gastronomía ecuatoriana y turismo local*.
- Kemendes RI, K. K. (2021). *Penyakit Tidak Menular Kini Ancam Usia Muda. Sehat Negeriku*.
- Niara, S. I., & Pertiwi, Y. (2022). Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan : Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 96–104. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i2.278>
- Oktavia, S. N. (2019). Hubungan Kadar Vitamin D Dalam Darah Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Sma Pembangunan Padang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.97>
- Saraswati, S. K., Rahmaningrum, F. D., Pahsya, M. N. Z., Paramitha, N., Wulansari, A., Ristantya, A. R., Sinabutar, B. M., Pakpahan, V. E., & Nandini, N. (2021). Literature Review : Faktor Risiko Penyebab Obesitas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 70–74. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.1.70-74>
- Sayuti, S., Sari, P., & Suryaman, A. (2024). Edukasi Pencegahan Obesitas Pada Remaja Di

Posyandu Remaja Kelurahan Selamat Kota Jambi. *Jurnal BINA KES*, 4(2), 76–82.
<https://doi.org/10.35910/binakes.v4i2.766>