

## EDUKASI KESEHATAN MENGENAI BAHAYA OBESITAS PADA IBU RUMAH TANGGA DI DESA WAIMITAL

Maryam Lih<sup>1</sup>, Amelia Niwele<sup>2</sup>, Suryanti Tukiman<sup>3</sup>, Aulia Debby Pelu<sup>4</sup>, Djulfikri Mewar<sup>5</sup>,  
Narwan Majidha<sup>6</sup>

<sup>1,3</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKes Maluku Husada, Kairatu, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi DIII Radiologi, STIKes Maluku Husada, Kairatu, Indonesia

<sup>4,5</sup>Program Studi Farmasi, STIKes Maluku Husada, Kairatu, Indonesia

<sup>6</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Maluku Husada, Kairatu, Indonesia

e-mail: lihimaryam@gmail.com

### Abstrak

Obesitas merupakan kondisi keadaan penumpukan lemak berlebih atau tidak normal dalam tubuh. Wilayah pesisir berkembang pesat karena memiliki akses yang mudah serta biaya hidup yang lebih rendah dibandingkan daerah daratan, sehingga menjadikannya tujuan utama migrasi penduduk. Salah satu kawasan pesisir yang mengalami hal ini adalah Desa Waimital, yang terletak di Kecamatan Kairatu, Kabupaten Seram Bagian Barat, dengan prevalensi obesitas pada ibu rumah tangga mencapai 33,53%. Data ini menunjukkan bahwa obesitas lebih banyak terjadi pada wanita, terutama ibu rumah tangga. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan mengenai bahaya obesitas pada ibu rumah tangga di Desa Waimital. Kegiatan ini dilakukan dengan metode observasional dan wawancara, yang kemudian dilanjutkan dengan edukasi tatap muka (fase ke fase) menggunakan media pamflet. Materi edukasi yang disampaikan meliputi pengertian obesitas, tanda-tanda dan gejalanya, faktor penyebab obesitas yang terdiri dari faktor perilaku dan non-perilaku, bahaya obesitas yang bisa menyebabkan komplikasi, serta cara-cara pencegahannya. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa masyarakat kini lebih memahami bahaya obesitas dan pentingnya pencegahan sejak dini.

**Kata kunci:** Obesitas, Gaya Hidup, Non Perilaku

### Abstract

Obesity is a condition characterized by the buildup of excess or abnormal fat in the body. Coastal regions are rapidly developing due to their easy access and lower cost of living compared to inland areas, making them a prime destination for migration. One such area is Waimital Village, located in Kairatu District, West Seram Regency, where the obesity rate among housewives reaches 33.53%. This highlights that obesity is more prevalent among women, particularly housewives. In response, this community service initiative aims to educate housewives in Waimital Village about the risks of obesity. The activity is conducted through observations and interviews, followed by face-to-face education using pamphlets. The educational content covers the definition of obesity, its signs and symptoms, the behavioral and non-behavioral causes, the associated risks, and preventive measures. The outcomes of this activity indicate that the community has gained a better understanding of obesity's dangers and the importance of early prevention.

**Keywords:** Obesity, Lifestyle, Non Behavior Factors

### PENDAHULUAN

Permasalahan gizi menjadi tantangan bagi setiap negara, baik yang berstatus miskin, berkembang, maupun maju. Negara dengan tingkat kemiskinan tinggi cenderung menghadapi permasalahan gizi kurang yang berkaitan dengan penyakit infeksi, sedangkan negara maju lebih sering dihadapkan pada permasalahan gizi berlebih yang berhubungan dengan penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung. Saat ini, obesitas telah menjadi isu global, bahkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengklasifikasikannya sebagai epidemi dunia. Mengacu pada laporan [sehatnegeriku.kemkes.go.id](http://sehatnegeriku.kemkes.go.id), hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan adanya peningkatan angka obesitas pada orang dewasa.

Obesitas merupakan kondisi di mana terjadi akumulasi lemak yang berlebihan atau tidak normal dalam tubuh. Berdasarkan data WHO, sekitar 2,8 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat obesitas, menjadikannya sebagai penyebab kematian kelima di dunia. Individu yang mengalami obesitas memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita penyakit tidak menular, seperti diabetes dengan

risiko 4,5 kali lipat, hipertensi 2,5 kali lipat, serta penyakit jantung koroner dengan peningkatan risiko sebesar 32% (Apriyati, 2025).

Obesitas merupakan kondisi di mana terjadi penumpukan lemak tubuh secara berlebihan yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan. Kondisi ini dapat diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), di mana seseorang dikategorikan sebagai obesitas jika memiliki  $IMT \geq 25 \text{ kg/m}^2$  (Rousdyanto et al., 2021). Obesitas dikenal sebagai salah satu faktor risiko utama bagi berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan kanker (Aulia et al., 2024). Selain itu, kondisi ini juga sering dikaitkan dengan peningkatan kadar kolesterol dalam darah serta risiko kematian dini yang lebih tinggi (Cita et al., 2019).

Di tingkat global, obesitas telah menjadi permasalahan kesehatan yang semakin serius dengan angka kejadian yang terus meningkat di berbagai negara. Gaya hidup modern yang ditandai dengan kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi kalori, serta pola tidur yang tidak teratur turut berkontribusi terhadap peningkatan kasus obesitas (Bohari et al., 2021). Sejumlah penelitian internasional menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan risiko obesitas, terutama pada kelompok usia produktif. Kebiasaan kurang bergerak, seperti duduk dalam waktu lama di depan komputer dan minimnya waktu untuk berolahraga, semakin memperbesar kemungkinan seseorang mengalami obesitas (Agustina et al., 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengungkapkan bahwa prevalensi obesitas pada perempuan dewasa cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Temuan serupa juga tercatat dalam National Health and Morbidity Survey tahun 2011, yang melaporkan bahwa angka obesitas pada wanita mencapai 29,6%, lebih tinggi dibandingkan pria yang sebesar 25%. Kelompok dengan prevalensi obesitas tertinggi, yakni 20,3%, adalah ibu rumah tangga. Navadeh et al. (2011) juga menyatakan bahwa ibu rumah tangga memiliki risiko lebih besar mengalami obesitas dibandingkan wanita yang bekerja. Di beberapa negara di Amerika Latin, tingkat obesitas tertinggi tercatat di Uruguay (18,1%), disusul oleh Kosta Rika (12,4%), Chili (11,9%), dan Meksiko (10,5%). Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa lebih dari setengah kasus obesitas di dunia berasal dari sepuluh negara, yaitu Amerika Serikat, Tiongkok, India, Rusia, Brasil, Meksiko, Mesir, Jerman, Pakistan, dan Indonesia, dengan Amerika Serikat menyumbang 13% dari total kasus global. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa 62% penderita obesitas di dunia berasal dari negara berkembang (Noor et al., 2022).

Obesitas terjadi ketika asupan energi dari makanan melebihi jumlah energi yang digunakan oleh tubuh (Rahani et al., 2018). Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang memengaruhi keseimbangan energi, seperti pola makan, tingkat pendidikan, pemahaman tentang gizi, serta jenis pekerjaan. Pada individu dengan berat badan normal, sekitar sepertiga dari energi yang dikonsumsi digunakan untuk aktivitas fisik. Sebaliknya, individu dengan kelebihan berat badan perlu meningkatkan aktivitas fisik untuk membakar lemak yang tersimpan dalam jaringan adiposa. Jika aktivitas fisik tidak mencukupi, kelebihan energi akan disimpan sebagai lemak, sehingga individu dengan gaya hidup kurang aktif dan pola makan tinggi kalori lebih rentan mengalami peningkatan berat badan (Dani et al., 2024). Selain itu, faktor lain yang turut berkontribusi terhadap obesitas mencakup lingkungan tempat tinggal, kondisi mental dan emosional, usia, faktor genetik, serta jenis kelamin. Risiko obesitas semakin meningkat jika seseorang beralih dari gaya hidup aktif ke pola hidup sedentary atau lebih banyak diam (Pusung et al., 2024). Konsumsi berlebihan makanan manis, berlemak, makanan instan, serta minuman berpemanis dan berkarbonasi juga menjadi faktor utama yang dapat menyebabkan obesitas (Aifani et al., 2021).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, upaya pencegahan obesitas dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat, termasuk mengatur pola makan seimbang dan meningkatkan aktivitas fisik yang cukup. Langkah ini penting bagi individu yang berisiko mengalami obesitas maupun yang tidak. Pencegahan tersebut sebaiknya dimulai dari lingkungan keluarga, kemudian diperluas ke masyarakat serta fasilitas pelayanan kesehatan. Faktor seperti pengetahuan, keterampilan, dan dukungan sosial memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat yang dapat bertahan dalam jangka panjang. Tujuan utama dari pencegahan obesitas adalah mendorong perubahan pola makan dan perilaku, seperti meningkatkan konsumsi buah dan sayur, mengurangi makanan serta minuman tinggi gula, membatasi asupan makanan berkalori tinggi dan berlemak, menghindari junk

food, meningkatkan aktivitas fisik, serta mengurangi kebiasaan sedentari atau kurang bergerak (Kinansi et al., 2023).

Wilayah pesisir mengalami perkembangan yang pesat karena memiliki aksesibilitas yang tinggi serta biaya hidup yang lebih rendah dibandingkan dengan daerah daratan. Faktor ini menjadikan kawasan pesisir sebagai tujuan utama bagi perpindahan penduduk. Berdasarkan hasil observasi, Desa Waimital yang terletak di Kecamatan Kairatu, Kabupaten Seram Bagian Barat, memiliki angka prevalensi obesitas sebesar 33,53% pada ibu rumah tangga. Data tersebut menunjukkan bahwa kasus obesitas lebih banyak terjadi pada wanita, khususnya ibu rumah tangga, dibandingkan dengan pria. Pada wanita, terdapat area spesifik untuk penyimpanan jaringan lemak yang membentuk ciri khas feminin, seperti di bagian pantat (gluteal), bahu, dan dada, yang memberikan tampilan lebih membulat di daerah tersebut. Lemak yang tersimpan di area ini cenderung tetap dipertahankan oleh tubuh, bahkan saat terjadi defisit energi, dan hanya berkurang apabila kekurangan energi berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama. Sementara itu, jaringan lemak subkutan di dinding perut lebih mudah mengalami penebalan, terutama pada individu yang mengalami obesitas. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan mengenai bahaya obesitas bagi ibu rumah tangga di Desa Waimital.

## METODE

Metode penelitian dalam program pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan observasional dan wawancara untuk mengumpulkan data awal terkait obesitas pada ibu rumah tangga di Desa Waimital. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik accidental sampling, di mana semua ibu rumah tangga yang ditemui saat kegiatan berlangsung dijadikan responden. Sebanyak 27 responden berpartisipasi dalam wawancara yang menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan secara univariat untuk mendapatkan gambaran umum mengenai prevalensi obesitas di kalangan ibu rumah tangga. Berdasarkan hasil analisis, tim kemudian melaksanakan kegiatan edukasi kesehatan secara tatap muka menggunakan media pamflet. Edukasi ini diberikan secara bertahap (fase ke fase) dengan tujuan meningkatkan pemahaman ibu rumah tangga mengenai bahaya obesitas dan upaya pencegahannya.



Gambar 1. Edukasi Kesehatan (Media Pamflet)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Observasi dan Wawancara

Edukasi kesehatan yang dilakukan dengan cara pengumpulan data menggunakan wawancara kuesioner, adapun hasil survei adalah sebagai berikut:

### Karakteristik Responden

#### Umur Respoden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

| Umur        | n | %    |
|-------------|---|------|
| 30-35 tahun | 3 | 11,1 |
| 35-39 tahun | 3 | 11,1 |
| 40-44 tahun | 2 | 7,4  |
| 45-49 tahun | 3 | 11,1 |
| 50-54 tahun | 2 | 7,4  |

|              |           |              |
|--------------|-----------|--------------|
| 55-60 tahun  | 2         | 7,4          |
| >60 tahun    | 12        | 44,4         |
| <b>Total</b> | <b>27</b> | <b>100,0</b> |

Sumber Data: Data Primer

Pada tabel 1 menunjukan bahwa distribusi responden berdasarkan umur terbanyak yaitu >60 tahun sebanyak 12 responden (44,4%).

#### **Pendidikan**

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

| <b>Pendidikan</b> | <b>n</b>  | <b>%</b>     |
|-------------------|-----------|--------------|
| tidak sekolah     | 3         | 11,1         |
| SD                | 13        | 48,1         |
| SMp               | 4         | 14,8         |
| SMA               | 7         | 25,9         |
| <b>Total</b>      | <b>27</b> | <b>100,0</b> |

Sumber Data: Data Primer

Berdasarkan hasil analisis tabel 2 menunjukan bahwa distribusi responden berdasarkan pendidikan terbanyak yaitu SD sebanyak 13 responden (48,1%).

#### **Pengetahuan**

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Obesitas

| <b>Pengetahuan</b> | <b>n</b>  | <b>%</b>     |
|--------------------|-----------|--------------|
| Ya                 | 10        | 37,0         |
| Tidak              | 17        | 63,0         |
| <b>Total</b>       | <b>27</b> | <b>100,0</b> |

Sumber Data: Data Primer

Diketahui pada tabel 3 menunjukan bahwa distribusi responden yang tidak mengetahui tentang obesitas sebanyak 17 responden (63,0 %).

#### **Ibu Sering Ngemil Pada Malam Hari**

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Ngemil pada Malam Hari Ibu Rumah Tangga

| <b>Ngemil pada Malam Hari</b> | <b>n</b>  | <b>%</b>     |
|-------------------------------|-----------|--------------|
| Ya                            | 15        | 55,6         |
| Tidak                         | 12        | 44,4         |
| <b>Total</b>                  | <b>27</b> | <b>100,0</b> |

Sumber Data: Data Primer

Pada hasil analisis tabel 4 menunjukan bahwa distribusi responden berdasarkan ngemil pada malam hari sebanyak 15 responden (55,6%).

#### **Ibu Memiliki Kebiasaan Tidur Setelah Makan**

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Tidur setelah Makan

| <b>Kebiasaan Tidur setelah Makan</b> | <b>n</b>  | <b>%</b>     |
|--------------------------------------|-----------|--------------|
| Ya                                   | 10        | 37,0         |
| Tidak                                | 17        | 63,0         |
| <b>Total</b>                         | <b>27</b> | <b>100,0</b> |

Sumber Data: Data Primer

Berdasarkan hasil analisis tabel 5 menunjukan bahwa distribusi responden berdasarkan kebiasaan tidur tidur setelah makan yaitu tidak sebanyak 17 responden (63%) dan ya sebanyak 10 responden (37%).

#### **Ibu Sering Makan Makanan Berlemak Seperti Daging**

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Ibu Rumah Tangga Sering Makan Makanan Berlemak

| Makanan Berlemak | n         | %            |
|------------------|-----------|--------------|
| Ya               | 6         | 22,2         |
| Tidak            | 21        | 77,8         |
| <b>Total</b>     | <b>27</b> | <b>100,0</b> |

Sumber Data: Data Primer

Berdasarkan hasil analisis tabel 6 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan sering makan makanan berlemak terbanyak yaitu tidak berjumlah 21 responden (77,8%) dan ya sebanyak 6 responden (22,2%).

#### Aktivitas fisik

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Ibu Rumah Tangga

| Aktivitas Fisik | n         | %            |
|-----------------|-----------|--------------|
| Ya              | 16        | 59,3         |
| Tidak           | 11        | 40,7         |
| <b>Total</b>    | <b>27</b> | <b>100,0</b> |

Sumber Data: Data Primer

Berdasarkan hasil analisis tabel 7 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik (berolahraga) sebanyak 16 responden (59,3%). Dan tidak sebanyak 11 responden (40,7%).

#### Ibu Sering Memakan Makanan Cepat Saji

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Ibu Rumah Tangga Sering Makan Makanan Cepat Saji

| Makanan Cepat Saji | n         | %            |
|--------------------|-----------|--------------|
| Ya                 | 11        | 40,7         |
| Tidak              | 16        | 59,3         |
| <b>Total</b>       | <b>27</b> | <b>100,0</b> |

Sumber Data: Data Primer

Hasil Statistik yang disajikan pada tabel 8 diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan sering makan makanan cepat saji terbanyak terbanyak yaitu tidak sebanyak 16 responden (59,3%) dan ya sebanyak 11 responden (40,7%).

#### Ibu Sering Makan Pada Malam Hari

Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Ibu Rumah Tangga Sering Makan Pada Malam Hari

| Makan pada Malam Hari | n         | %            |
|-----------------------|-----------|--------------|
| Ya                    | 9         | 33,3         |
| Tidak                 | 18        | 66,7         |
| <b>Total</b>          | <b>27</b> | <b>100,0</b> |

Sumber Data: Data Primer

Hasil analisis tabel 9 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan sering makan pada malam hari terbanyak yaitu tidak sebanyak 18 responden (66,7%) dan ya sebanyak 9 responden (33,3%).

#### Ibu Makan Lebih Dari 3 Kali Sehari

Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Ibu Rumah Tangga Makan Lebih Dari 3

| Makan >3 Kali | n         | %            |
|---------------|-----------|--------------|
| Ya            | 15        | 55,6         |
| Tidak         | 12        | 44,4         |
| <b>Total</b>  | <b>27</b> | <b>100,0</b> |

Sumber Data: Data Primer

Berdasarkan hasil analisis tabel 10 menunjukkan bahwa distribusi responden dengan makan lebih dari 3 kali sehari berjumlah 15 responden (55,6%).

#### Kegiatan Edukasi Kesehatan melalui intervensi pemberian media pamphlet bahaya obesitas

Obesitas adalah kondisi di mana terjadi akumulasi lemak berlebih dalam tubuh, yang dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan kalori dan jumlah kalori yang dibakar melalui aktivitas fisik serta rutinitas harian. Perempuan yang bekerja cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan laki-laki. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik, pola konsumsi energi, serta perbedaan metabolisme antara kedua jenis kelamin. Secara fisiologis, perempuan memiliki laju metabolisme basal sekitar 10% lebih rendah dibandingkan laki-laki, sehingga tubuh mereka lebih mudah menyimpan makanan sebagai lemak daripada menggunakannya untuk membentuk otot atau menghasilkan energi secara langsung (Rahmawati, dkk., 2024).

Kebutuhan kualitas dan jumlah makanan untuk mendukung aktivitas fisik bergantung pada jenis serta intensitas latihan yang dilakukan. Jika aktivitas fisik yang dilakukan sangat rendah, maka energi yang dikeluarkan oleh tubuh juga sedikit. Sementara itu, konsumsi makanan tinggi kalori secara berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko gangguan akibat kelebihan gizi (Dani, dkk., 2024). Berdasarkan hasil observasi terhadap ibu rumah tangga di Desa Waimital, Kecamatan Kairatu, Kabupaten Seram Bagian Barat, yang ditinjau dari karakteristik responden, ditemukan bahwa kelompok usia terbesar adalah di atas 60 tahun, dengan jumlah 44,4%. Dari segi pendidikan, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan sekolah dasar (SD), sebanyak 13 orang atau 48,1%. Pada variabel pengetahuan, sebanyak 17 responden (63%) tidak mengetahui tentang obesitas. Adapun pola konsumsi menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi camilan di malam hari terjadi pada 55,6% responden. Dalam hal kebiasaan tidur setelah makan, sebanyak 17 responden (63%) tidak melakukannya, sedangkan 10 responden (37%) memiliki kebiasaan tersebut. Sementara itu, mayoritas responden (77,8%) tidak memiliki kebiasaan sering mengonsumsi makanan berlemak, sedangkan 22,2% lainnya melakukannya.

Beberapa responden dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah diketahui mengalami obesitas. Rendahnya aktivitas fisik ini disebabkan oleh keterbatasan waktu untuk berolahraga, terutama karena kesibukan dalam pekerjaan. Selain itu, banyak dari mereka lebih memilih menggunakan sepeda motor dibandingkan berjalan kaki atau bersepeda untuk perjalanan jarak dekat, seperti saat pergi ke pasar. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebanyak 16 responden (59,3%) memiliki kebiasaan berolahraga, sementara 11 responden (40,7%) tidak melakukannya.

Dalam hal pola makan, sebanyak 11 responden (40,7%) memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji. Sementara itu, mayoritas responden, yaitu 18 orang (66,7%), tidak memiliki kebiasaan makan pada malam hari, sedangkan 9 responden (33,3%) melakukannya. Adapun kebiasaan makan lebih dari tiga kali sehari ditemukan pada 15 responden (55,6%).

Secara umum, masyarakat, khususnya ibu rumah tangga, mulai menyadari adanya perubahan kondisi kesehatan dari waktu ke waktu. Jika dibandingkan dengan masa lalu, kasus diabetes dan hipertensi kini lebih banyak dialami oleh ibu rumah tangga. Mereka cenderung lebih rentan mengalami kenaikan berat badan akibat pola hidup yang kurang sehat, terutama setelah melahirkan anak pertama. Jika kondisi ini dibiarkan, maka dapat berujung pada obesitas. Selain itu, terdapat beberapa faktor lain yang berkontribusi terhadap peningkatan berat badan, seperti penggunaan program keluarga berencana (KB), faktor keturunan, konsumsi obat-obatan, serta berbagai penyebab lainnya (Hidayat, dkk., 2022).

Adapun intervensi yang dilakukan setelah melakukan observasi dan wawancara yaitu dengan memberikan edukasi kesehatan berupa penyuluhan face to face menggunakan media pumflate. Adapun hal-hal dan bentuk edukasi yang disampaikan kepada ibu rumah tangga yaitu tentang pengertian obesitas, ciri dan tanda, faktor penyebab yang terdiri dari faktor tingkah laku dan faktor bukan tingkah laku, bahaya obesitas yang dapat menimbulkan komplikasi berupa penyakit degenerative seperti diabetes melitus, hipertensi, asma, dan lain sebagainya serta cara pencegahannya.



Gambar 2. Pemberian Edukasi Kesehatan tentan Bahaya Obesitas secara Face to Face

## SIMPULAN

Disimpulkan bahwa masalah utama terjadinya obesitas pada ibu rumah tangga di Desa Waimital yaitu pengetahuan tentang Obesitas yang kurang. Kebanyakan Ibu rumah tangga sering ngemil pada malam hari dan yang paling menonjol ada kebiasaan ibu yang makan lebih dari 3 kali. Sedangkan pada hasil intervensi yang dilakukan dengan pemberian edukasi kesehatan secara face to face dengan media pumflate dapat disimpulkan bahwa masyarakat akhirnya mengetahui bahaya obesitas yang dapat ditimbulkan bagi tubuh jika tidak dicegah sedini mungkin.

## SARAN

Pemberian edukasi kesehatan mengenai risiko obesitas bagi ibu rumah tangga sangat penting, terutama karena berbagai faktor yang berkontribusi terhadap kondisi ini. Pertama, adanya riwayat keluarga dengan obesitas dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami hal yang sama. Kedua, faktor gaya hidup turut berperan, seperti pola makan yang kurang sehat, sering mengonsumsi makanan tinggi lemak dan minuman manis, serta minimnya aktivitas fisik. Hal ini terutama terjadi pada mayoritas ibu rumah tangga di Desa Waimital yang bekerja sebagai pedagang di pasar, di mana aktivitas mereka lebih banyak bersifat statis karena sering duduk dalam waktu lama. Ketiga, faktor non-perilaku seperti ketidakseimbangan hormon juga dapat memicu obesitas. Berbagai faktor tersebut menunjukkan perlunya pendekatan edukasi kesehatan yang berkelanjutan untuk mengurangi angka kejadian obesitas di masyarakat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Apresiasi khusus kami berikan kepada para responden yang sudah bersedia diwawancarai, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina W, Lestari RM, Prasida DW. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. *J Surya Med*. 2023;9(1):1–8.
- Apriaty, L., & Nuryanto, N. (2015). Faktor Risiko Obesitas Ibu Rumah Tangga Di Kelurahan Bendungan Kecamatan Gajahmungkur Kota Semarang (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Arifani, S., & Setyaningrum, Z. (2021). Faktor Perilaku Berisiko yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Dewasa di Provinsi Banten Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 160-168.
- Aulia Rizky Ramadhania, Azwaj Nailla Hasna, Rieke Kartika Winata, Heri Ridwan, Popi Sopiah. Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Status Indeks Masa Tubuh Normal. *Sehatmas J Ilm Kesehat Masy*. 2024;3(1):58–66.
- Bohari B, Nuryani N, Abdullah R, Amaliah L, Hafid F. Hubungan aktivitas fisik dan obesitas sentral dengan hiperglikemia wanita dewasa: Cross-sectional study. *AcTion Aceh Nutr J*. 2021;6(2):199. 5.

- Cita Mafngula Nandar R, Fatimah Pradigdo S, Suyatno. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Aktivitas Fisik, Dan Persentase Lemak Tubuh Dengan Kejadian Obesitas Pada Pekerja Wanita (Studi pada Perusahaan Makanan Ringan di Semarang). J Kesehat Masy [Internet]. 2019;7(1):2356–3346. Available from: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Dani, M. P., & Dalimunthe, N. K. (2024). Perbedaan Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis dan Aktivitas Fisik pada Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung Tahun 2024. *Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(2), 918-928.
- Hidayat, K. P., & Karjadidjaja, I. (2022). Hubungan Pengetahuan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Obesitas Pada Ibu Rumah Tangga Di Kecamatan Dayeuhluhur. *BULLET: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(06), 947-952.
- Kinansi, R. R., Shaluhayah, Z., Kartasurya, M. I., Sutiningsih, D., Adi, M. S., & Widjajanti, W. (2023). Pengetahuan, sikap, dan perilaku mengenai obesitas pada wanita usia produktif di Dukuh Gamol, Kecamatan Mangunsari, Kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 318–333. <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i3.35587>
- Noor, Y., Sugiarto, E., & Fatimah, A. S. (2022). Tinjauan pustaka terkait obesitas pada ibu rumah tangga di tingkat global. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(1), 34–42. <https://doi.org/10.35473/jgk.v14i1.243>
- Pusung, N. L. O., Asnidar, A., & Muttaqien, A. R. (2024, November). ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN OBESITAS PADA WANITA USIA SUBUR (WUS) DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TINOOR. In *Journal Peqguruang: Conference Series* (Vol. 6, No. 2, pp. 557-565).
- Rahani, A. S. B., & Tamba, E. (2018). Gambaran Kejadian Obesitas dan Faktor-Faktor yang Memengaruhi pada Usia di Atas 40 Tahun di Kelurahan Tanjung Duren Jakarta Tahun 2016. *Jurnal Kedokteran Meditek*.
- Rahmawati, T. D., & Inayah, Z. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik, Jenis Kelamin dan Usia Terhadap Obesitas Pada Pekerja di Perusahaan Pembangkit Listrik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(4), 47-51.
- Rousdyanto MHR, Ratimiasih Y, Ardiyanto A. Korelasi antara Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Tahun Pelajaran 2020/2021 di Sma Negeri 3 Demalang. *J Pendidik Dasar dan Menengah*. 2021;1(1):15–21. 2.