

UPAYA MENINGKATKAN PERILAKU PENCEGAHAN OBESITAS REMAJA

Arabta M Peraten Pelawi¹, Andi Pranata², Nurul Dina Rahmawati³, Eka Fitriana Febriyanti⁴,
Khairaini Az'zahra⁵, Nadia Virgie Zahida Winata⁶, Yossi Phira⁷, Syfa Alivia Salmabila⁸

^{1,2,4,5,6,7,8}) Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Medistra Indonesia

³) Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

e-mail: apkomunitas@gmail.com

Abstrak

Obesitas masih menjadi masalah kesehatan yang dialami oleh semua negara dari berbagai tingkatan ekonomi. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di SMK Mutiara Baru Kota Bekasi dengan tujuan meningkatkan perilaku pencegahan obesitas remaja. Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif dengan melibatkan remaja, guru dan puskesmas dengan mengukur pengetahuan, sikap dan keterampilan sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan. Kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi Kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan, kemudian dilakukan sosialisasi pemanfaatan aplikasi GrewDeal untuk mengukur sikap dan keterampilan remaja. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan. Kegiatan ini memberikan kontribusi pada peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan remaja dalam manajemen obesitas sehingga diharapkan masalah obesitas pada remaja dapat teratasi. Hal tersebut mendukung program pemerintah dalam mengatasi masalah gizi lebih di Indonesia. Pelaksanaan program perlu dilakukan secara konsisten oleh remaja di sekolah melalui penyebaran informasi sehingga siswa lain mendapatkan informasi Kesehatan dan dapat melakukan Upaya pencegahan obesitas secara mandiri, kolaborasi dengan sekolah maupun keluarga.

Kata kunci: Kolaborasi, Obesitas, Remaja, Sekolah

Abstract

Obesity remains a health problem experienced by all countries, regardless of their economic levels. This community service activity was conducted at SMK Mutiara Baru, Bekasi City, to promote healthy eating habits and prevent obesity among adolescents. This activity employed a participatory and educational approach, involving adolescents, teachers, and community health centers, to measure knowledge, attitudes, and skills before and after the implementation of the activity. The activity was carried out by providing health education to increase knowledge, then socializing the use of the GrewDeal application to measure adolescent attitudes and skills. The evaluation results showed an increase in knowledge, attitudes, and abilities. This activity contributed to increasing adolescent knowledge, attitudes, and skills in obesity management, to address the problem of obesity in adolescents. This supports the government program in addressing the issue of overnutrition in Indonesia. The program implementation needs to be carried out consistently by adolescents in schools through the dissemination of information, so that other students receive health information and can independently undertake obesity prevention efforts in collaboration with schools and their families.

Keywords: Collaboration, Obesity, Adolescents, Schools

PENDAHULUAN

Obesitas hingga saat ini masih menjadi salah satu tantangan kesehatan global yang mempengaruhi populasi pada semua kelompok usia dan tingkat sosial ekonomi. World Health Organization (WHO) menyatakan obesitas sebagai pandemi global dengan peningkatan kematian dan kecacatan sebesar 2,5 kali lipat yang disebabkan oleh indeks massa tubuh (IMT) yang tinggi. Obesitas merupakan salah satu penyebab peningkatan angka kejadian penyakit tidak menular. WHO melaporkan 390 juta anak-anak dan remaja mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022. Kelebihan berat badan, termasuk obesitas mengalami peningkatan drastis dari angka 8% pada tahun 1990 menjadi 20% tahun 2022 (Pandey & Todalabagi, 2024; Seyam, 2025).

Prevalensi obesitas pada remaja di Indonesia sebesar 15,2%. Sementara Angka kejadian obesitas pada remaja di Jawa Barat sebesar 5,2% obesitas (SKI, 2023). Prevalensi obesitas ditangani segera. Hal tersebut karena obesita merupakan salah satu faktor yang meningkatkan terjadinya penyakit tidak menular. Selain itu, penanganan obesitas pada remaja juga merupakan bentuk kegiatan

yang mendukung program pemerintah dalam mencapai Visi Indonesia Emas tahun 2045. Salah satu upaya pencapaian visi tersebut adalah adanya transformasi sosial dengan menciptakan manusia Indonesia yang unggul melalui pemerataan kesehatan untuk semua populasi di masyarakat. Selain itu, penanganan obesitas pada remaja dapat mendukung capaian indikator Rencana Induk Bidang Kesehatan (RIBK) pada komunitas gaya hidup sehat dengan menurunkan prevalensi obesitas (Kemkes, 2024).

Salah satu bentuk kegiatan dalam meningkatkan perilaku pencegahan obesitas remaja adalah dengan melakukan kolaborasi antara profesional kesehatan, institusi pendidikan tinggi dan sekolah. Bentuk kolaborasi yang dilakukan adalah pemberdayaan kader usaha kesehatan sekolah (UKS) dimana kader UKS dilatih dalam menggunakan aplikasi GrewDeal yang merupakan aplikasi berbasis android yang berisi fitur skrining kesehatan, monitoring harian dan edukasi kesehatan. Keberhasilan program penanganan obesitas remaja tidak hanya mengintervensi dari segi manajemen nutrisi saja namun perlu memperhatikan tingkat aktivitas fisik serta latihan fisik yang di programkan (Jayasinghe & Hills, 2023; Normand & Gibson, 2020).

METODE

Kegiatan pemberdayaan kader UKS dilaksanakan di SMK Mutiara Baru Kota Bekasi. Pelaksanaan kegiatan bertempat di Aula SMK Mutiara Baru pada tanggal 18 September 2025. Kelompok sasaran dalam kegiatan pemberdayaan kader UKS adalah 45 siswa kelas 10, kelas 11 dan kelas 12. Pemberdayaan kader UKS dipimpin oleh ketua tim pengabdian yakni Ns.Arabta M Peraten Pelawi.

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pemberdayaan kader UKS melalui beberapa tahapan yakni: (a). Persiapan; Tahap ini tim pengabdian memberikan penjelasan kepada pihak sekolah mengenai program yang dilaksanakan. Tim pengabdian juga berkoordinasi dengan pihak Puskesmas Sepanjangjaya, kemudian menyiapkan materi yang diberikan pada siswa. Pada tahap ini, tim pengabdian juga merancang aplikasi GrewDeal berbasis android yang digunakan saat implementasi program. (b) Pelaksanaan; siswa yang tergabung sebagai kader UKS menghadiri kegiatan dari awal hingga akhir. Siswa diberikan pengantar materi terkait dengan faktor risiko, skrining dan penentuan status nutrisi serta manajemen penatalaksanaan obesitas oleh kader UKS. Selanjutnya disampaikan materi tentang pemanfaatan aplikasi untuk skrining obesitas dan edukasi yang tepat diberikan berdasarkan hasil Indeks Massa Tubuh (IMT). Pada tahap pelaksanaan, dilakukan demonstrasi pemanfaatan aplikasi GrewDeal oleh tim pengabdian, selanjutnya dilakukan redemonstrasi oleh siswa. (d) Evaluasi; Tim pengabdian melakukan evaluasi kegiatan untuk mengukur pengetahuan, sikap dan keterampilan peserta mengenai kegiatan yang telah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pemberdayaan kader Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dijalankan melalui beberapa tahapan dengan optimal. Konsep pemberdayaan berasal dari bidang sosiologi yang bertujuan untuk meningkatkan status dan pengaruh individu atau kelompok dalam konteks sosial, organisasi, atau pribadi dengan meningkatkan kendali, partisipasi dan akses terhadap sumber daya. Pemberdayaan sekolah dilakukan dengan memberikan siswa hak pengambilan keputusan partisipatif dan kesempatan belajar mandiri yang memungkinkan siswa merasakan kehormatan dan kepercayaan sehingga meningkatkan efikasi diri yang sangat diperlukan dalam pengambilan keputusan (Li et al., 2025).

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan oleh tim pengabdian dari STIKes Medistra Indonesia pada kelompok siswa di SMK Mutiara Baru Kota Bekasi dengan karakteristik remaja yang dijelaskan pada tabel 1 berikut:

Tabel 1 Karakteristik Remaja Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin (n=45)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia		
15 tahun	6	13,30%
16 tahun	14	31,10%
17 tahun	21	46,70%
18 tahun	4	8,90%
Jumlah	45	100%
Jenis Kelamin		
Perempuan	29	64,40%
Laki-laki	16	35,60%
Jumlah	45	100%

Berdasarkan tabel 1 bahwa jumlah remaja yang mengikuti kegiatan pemberdayaan kader UKS adalah usia 17 tahun sebanyak 21 orang atau 46,70%. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin, perempuan lebih banyak yaitu 29 orang atau 64,40% dibandingkan dengan laki-laki.

Tabel 2 Evaluasi Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Remaja Sebelum dan Setelah Intervensi di SMK Mutiara Baru Kota Bekasi (n=45)

Variabel	Waktu	n	Mean	SD
Pengetahuan	Sebelum	45	14,93	2,060
	Setelah	45	18,36	1,932
	Selisih		3,43	0,128
Sikap	Sebelum	45	13,49	1,740
	Setelah	45	16,40	1,286
	Selisih		2,91	0,454
Keterampilan	Sebelum	45	21,33	2,266
	Setelah	45	26,16	2,585
	Selisih		4,83	-0,319

Tabel 2 menjelaskan bahwa terdapat peningkatan rerata pengetahuan, sikap dan keterampilan sebelum dan setelah diberikan intervensi pemanfaatan aplikasi GrewDeal. Pada variabel pengetahuan terjadi peningkatan rerata sebanyak 3,43 poin antara sebelum dan setelah kegiatan. Sedangkan pada variabel sikap, terdapat peningkatan sebesar 2,91 poin. Kemudian pada variabel keterampilan terdapat peningkatan sebesar 4,83 poin. Hal tersebut membuktikan bahwa implementasi kegiatan pemberdayaan kader UKS melalui pemanfaatan aplikasi GrewDeal dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan remaja dalam pencegahan obesitas.

Pencegahan obesitas pada remaja perlu melibatkan berbagai pihak terkait seperti penyedia layanan Kesehatan, pembuat kebijakan, masyarakat, sekolah dan keluarga. Hal tersebut dilakukan untuk menerapkan strategi yang efektif dengan mengontrol berbagai faktor risiko (Ronzon et al., 2025). Penanganan kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja harus multimodal dan mencakup intervensi perilaku dalam manajemen obesitas, termasuk mengatur asupan makanan, meningkatkan aktivitas fisik, mengatasi perilaku sedentary, pola tidur dalam konteks keluarga dan lingkungan. Terapi gaya hidup meliputi aktivitas fisik rutin dan mengidentifikasi hambatan dalam keluarga dan lingkungan (Whitaker et al., 2024).

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan memanfaatkan teknologi berupa aplikasi berbasis android yaitu GrewDeal yang berisi berbagai fitur skrining status nutrisi, edukasi kesehatan dan aktivitas fisik. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pemanfaatan aplikasi dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan pencegahan faktor risiko obesitas. Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa intervensi mHealth menggunakan teknologi seluler untuk menyampaikan panduan, dukungan dan informasi terkait kesehatan dan terbukti efektif dalam meningkatkan hasil kesehatan di berbagai populasi (Baumann, 2023). Penelitian lain menjelaskan bahwa pemanfaatan teknologi secara online dapat meningkatkan motivasi melakukan aktivitas fisik, namun terdapat faktor lain yang memerlukan pertimbangan dalam pemanfaatan Smartphone seperti risiko radiasi yang dapat berdampak pada kesehatan (Njang, 2021).

SIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini berfokus pada peningkatan perilaku pencegahan obesitas melalui pemanfaatan aplikasi berbasis android. Keberhasilan program di evaluasi melalui tiga aspek meliputi pengetahuan, sikap dan keterampilan yang diukur sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan berbagai pihak terdiri dari institusi pendidikan, sekolah dan puskesmas. Hasil evaluasi didapatkan adanya peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan remaja dalam mengidentifikasi berbagai faktor risiko dan dapat melakukan demonstrasi pemanfaatan aplikasi android untuk keperluan skrining dan edukasi kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) STIKes Medistra Indonesia yang telah memfasilitasi keperluan administrasi dalam kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kemendikisaintek atas pendanaan melalui skema Hibah Pengabdian Masyarakat. Apresiasi juga disampaikan kepada Kepala SMK Mutiara Baru Kota Bekasi, para remaja dan Kepala Puskesmas Sepanjangjaya yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan selama proses pelaksanaan kegiatan. Kerjasama merupakan kunci keberhasilan program berbasis Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumann, H. (2023). Individualization of mHealth Interventions for Children and Adolescents. University of Hamburg, libro.
- Jayasinghe, S., & Hills, A. P. (2023). Strategies to Improve Physical Activity and Nutrition Behaviours in Children and Adolescents: A Review. *Nutrients*, 15(15). <https://doi.org/10.3390/nu15153370>
- Kemkes. (2024). Selaraskan Pembangunan Kesehatan Pusat dan Daerah, Pemerintah Susun Rencana Induk Bidang Kesehatan (RIBK). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://kemkes.go.id/id/selaraskan-pembangunan-kesehatan-pusat-dan-daerah-pemerintah-susun-rencana-induk-bidang-kesehatan-ribk>
- Li, J., Wang, L., Liu, J., & Cheng, X. (2025). The impact of school empowerment on the mental health of left-behind children in china: exploring the mediating role of psychological empowerment. *BMC Psychology*, 13(1), 1001. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03382-9>
- Njang, F. (2021). Cell Phone Use and Adolescent Weight Status. *Walden University*, 219(6), 4–7.
- Normand, M. P., & Gibson, J. L. (2020). Behavioral Approaches to Weight Management for Health and Wellness. *Pediatric Clinics of North America*, 67(3), 537–546. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2020.02.008>
- Pandey, A., & Todalabagi, P. (2024). Prevalence of Overweight and Obesity and Their Associated Risk Factors in School-Going Children in North Karnataka City. *Cureus*, 16(9), 1–12. <https://doi.org/10.7759/cureus.68356>
- Ronzon, T., Gurria, P., Carus, M., Cingiz, K., El-Meligi, A., Hark, N., Iost, S., M'barek, R., Philippidis, G., van Leeuwen, M., Wesseler, J., Medina-Lozano, I., Grimplet, J., Díaz, A., Tejedor-Calvo, E., Marco, P., Fischer, M., Creydt, M., Sánchez-Hernández, E., ... Miras Ávalos, J. M. (2025). Implementing Early Intervention for the Management of Childhood Obesity. *Oklahoma City University Kramer School of Nursing*, 11(1), 1–14. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28459981/%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.resenv.2025.100208%0Ahttp://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://>
- Seyam, M. K. (2025). Prevalence of obesity and associated risk factors among university students using the newly developed Student Lifestyle and Obesity Risk Questionnaire (SLORQ): a cross-sectional study. *PeerJ*, 13, 1–20. <https://doi.org/10.7717/peerj.19556>
- SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). Survei Kesehatan Indonesia (SKI), 1–68.
- Whitaker, J., Diener, E., & Calli Landes, C. (2024). Improving Identification and Management of Childhood Overweight and Obesity. *Oklahoma City University Kramer School of Nursing*, 1–55.