



SOSIALISASI KAMPANYE POLA HIDUP SEHAT UNTUK MENCEGAH OBESITAS DI SDN CIPETE 2

SOCIALIZATION OF HEALTHY LIFESTYLE CAMPAIGN TO PREVENT OBESITY AT SDN CIPETE 2

Jason Sherland^{1*}, Joseph Christian Surdjadjadi², Ferdy Anthonius^{3*}, Christian Siregar⁴

^{1, 2, 4} Universitas Bina Nusantara, Indonesia

³ Institut Nalanda, Indonesia

*³ferdyanthonius@nalanda.ac.id

Article History:

Received: December 20th, 2025

Revised: February 10th, 2026

Published: February 15th, 2026

Abstract: Obesity is a global health issue that is becoming increasingly widespread due to the advancement of technology and online services during and after the COVID-19 period, which has led to greater variety in food choices and convenience, resulting in a calorie intake that is not balanced with physical activity. The rate of obesity, especially among children, is a social problem that can have long-term impacts. This community service aims to identify and formulate initiatives and the role of schools in preventing obesity, as well as to provide additional knowledge to students of SDN Cipete 2 regarding obesity and healthy lifestyle habits. This community service involves participatory development techniques and the implementation of pre-tests and post-tests. The results of the community service show that most students already understand obesity, its symptoms, its impacts, and ways to address it. Therefore, it is expected that students will be able to apply this knowledge in their daily lives.

Keywords: Global health issues; childhood obesity; healthy lifestyle; food variety; physical activity

Abstrak

Obesitas merupakan masalah kesehatan global yang semakin marak akibat dari adanya teknologi dan layanan online yang semakin berkembang pada masa dan pasca covid-19, yang mengakibatkan semakin beragamnya variasi makanan dan kemudahan yang berujung pada asupan kalori yang tidak seimbang dengan aktivitas fisik. Tingkat obesitas terutama pada kalangan anak-anak merupakan masalah sosial yang dapat berdampak jangka panjang. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui dan merumuskan inisiatif dan peran sekolah dalam mencegah obesitas serta memberikan tambahan pengetahuan kepada siswa-siswi SDN Cipete 2 terkait obesitas dan pola hidup sehat. Pengabdian ini melibatkan teknik pembangunan partisipatif, pelaksanaan *pre-test* dan *post-test*. Hasil pengabdian memberikan gambaran bahwa murid Sebagian besar murid sudah memahami obesitas, gejala obesitas, dampak obesitas serta cara mengatasinya. Oleh karena itu, diharapkan murid mampu menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupannya.

PENDAHULUAN

Masa pasca pandemi covid-19 membawa berbagai dampak dan perubahan yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Adapun, salah satu dampak positif yang dibawa adalah semakin pesatnya kemajuan teknologi dalam memudahkan kehidupan manusia. Sebagai contoh, masyarakat tidak perlu keluar untuk memesan makanan karena ada fitur *delivery*. Selain itu, berbagai berita, cerita serta tontonan dapat dilihat di media digital. Namun, dibalik keefektifitasan yang dibawa serta disediakan, hal ini membawa pengaruh negatif yang salah satunya adalah tingkat kemalasan yang luar biasa terutama pada kalangan anak sebagai akibat dari kemudahan yang diberikan. Dengan perkembangan teknologi, anak cenderung terikat dan lebih tertarik dengan ponsel serta jarang melakukan aktifitas-aktifitas fisik secara signifikan, sehingga hal ini pun merubah kebiasaan anak. Ditambah lagi, perkembangan industri dan globalisasi dalam bidang makanan menyebabkan terjadinya perubahan serta pergeseran terhadap perilaku makan masyarakat.

Hal ini disebabkan oleh campur tangan industri pangan yang memengaruhi pola makan seseorang sehingga memiliki kontribusi dalam munculnya masalah makan berlebihan di tengah-tengah masyarakat, terutama kalangan anak-anak dikarenakan beragamnya variasi makanan yang tersedia. Selain itu, mengingat adanya persaingan antar industri, hal ini menyebabkan banyak makanan yang dijual dengan harga murah serta pilihan makanan yang semakin bervariasi tanpa memperhatikan kandungan gizi yang terkandung di dalamnya juga turut ambil bagian dalam masalah ini. Selain itu, hal ini juga diperkuat oleh pengetahuan dan kesadaran gizi yang rendah sehingga mendukung terciptanya budaya makan yang berputar pada tingginya lemak jenuh dan gula serta rendahnya serat dan gizi penting lainnya yang dibutuhkan tubuh dalam masa pertumbuhan seseorang.

Variasi makanan yang beragam seperti atau jajanan seperti ayam goreng, kentang goreng dan minuman-minuman manis merupakan makanan dengan kandungan gizi tidak seimbang dibandingkan dengan *real food*. Jika dikonsumsi dalam jangka panjang dan dalam jumlah yang banyak, hal ini bisa menimbulkan masalah-masalah kesehatan yang salah satunya adalah obesitas. Menurut Departemen Kesehatan pada UU No. 23 tahun 1992, kesehatan merupakan kondisi normal dan sejahtera dari tubuh, sosial dan jiwa seseorang untuk dapat melakukan kegiatan tanpa gangguan, yang berarti di mana ada kesinambungan antara fisik seseorang, kesehatan mental dan sosial termasuk berinteraksi dengan lingkungan.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*), obesitas adalah kondisi di mana terjadi penumpukan lemak yang abnormal atau berlebihan yang dapat menimbulkan risiko bagi kesehatan. Menurut Sargowo & Andarini dalam Sriwahyuni., et al., (2021)., obesitas atau kelebihan berat badan menjadi masalah utama bagi tubuh karena efek sampingnya yang membuat pergerakan tubuh menjadi lebih lambat. Tubuh yang tidak bergerak dan lambat dalam mengolah lemak menjadi karbohidrat akan menyebabkan penimbunan lemak yang memengaruhi kesehatan.

Peningkatan obesitas khususnya di Indonesia mempunyai dampak serius terhadap kondisi kesehatan dan potensi penurunan kualitas hidup. Menurut *World Health Organization* (*WHO*), obesitas merupakan salah satu dari banyaknya penyebab kematian di dunia yang

menduduki posisi ke-5. Adapun, obesitas tidak hanya terjadi dan menyerang orang dewasa saja, akan tetapi anak-anak pun memiliki potensi untuk terkena obesitas. Dalam beberapa tahun terakhir, intensitas obesitas di seluruh dunia meningkat secara drastis sehingga membuat masalah gizi menjadi masalah yang perlu mendapatkan perhatian serta tindakan khusus sesegera mungkin. Obesitas tidak boleh disepelekan karena dapat menimbulkan berbagai penyakit, terutama pada anak-anak. Adapun, penyakit yang dapat ditimbulkan akibat obesitas diantaranya seperti penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif secara umum didefinisikan sebagai proses penurunan fungsi organ tubuh yang umumnya terjadi pada masa lansia, yang sangat mungkin terjadi pada usia muda. Menurut Fatihaturahmi, et al (2023), penyakit degeneratif adalah penyakit yang berkaitan dengan penurunan fungsi sel atau organ tubuh, yang mana dapat dicegah dengan memperbaiki faktor-faktor penyebabnya seperti pola makan dan hidup yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik dan sebagainya. Namun, karena minimnya pengetahuan yang dimiliki serta literasi kesehatan yang kurang diliirk, masalah obesitas dalam masyarakat semakin bertambah secara signifikan. Bahkan, beberapa masyarakat masih meyakini bahwa anak yang gemuk berarti anak yang sehat dan merasa bangga akan hal tersebut. Oleh karena itu, masyarakat perlu diperkenalkan dengan pola hidup sehat dan pemahaman-pemahaman untuk mencegah obesitas sebagai maksud dari pengabdian ini. Sebuah pola hidup sehat dapat dimulai dari sekarang dalam rangka memberantas tingginya intensitas obesitas, karena sebagai manusia yang cerdas, hendaknya mampu menyikapi tantangan yang ada dengan berbagai solusi.

Usia kanak-kanak merupakan usia yang rentan mengalami permasalahan gizi. Hal ini diakibatkan karena mereka mengalami pertumbuhan serta memperoleh asupan gizi setiap harinya. Asupan gizi yang diperoleh mereka pun bisa menimbulkan permasalahan. Diantaranya adalah kekurangan gizi atau kelebihan gizi.

Obesitas merupakan suatu kondisi tubuh dengan akumulasi lemak yang berlebihan yang memiliki potensi untuk memunculkan penyakit kronis pada anak-anak. Terdapat berbagai macam faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami obesitas. Menurut Teori Klasik H. L. Blum, menyatakan bahwa ada empat faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan secara berturut-turut, yaitu:

1. Lingkungan

Minimnya aktivitas fisik yang dilakukan masyarakat turut ambil bagian dalam risiko terjadinya obesitas. Aktivitas fisik hanya dilakukan semata-mata, bukan diterapkan menjadi gaya hidup. Rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan berhubungan dengan intensitas penggunaan perangkat elektronik anak. Durasi waktu dihabiskan seseorang berada di depan layar, baik itu ponsel, televisi maupun komputer. Hal ini memiliki korelasi dengan sebuah studi yang dilakukan di Amerika yang menyatakan bahwa anak yang menghabiskan banyak waktu di depan layar dapat menderita obesitas yang berhubungan juga dengan inaktivitas selama berada di depan layar. Hasil penelitian sebelumnya oleh Saraswati, Siwi Kurnia (2021), menunjukkan 20 anak yang menghabiskan waktu bermain gadget > 2 jam per hari memiliki risiko 1,57 kali lebih tinggi untuk mengalami obesitas sesuai dengan hasil penelitian di Jakarta Timur pada tahun 2013.

2. Pelayanan Kesehatan

Berbagai upaya yang dilakukan pemerintah untuk memberikan pengetahuan serta informasi memiliki banyak hambatan. Salah satunya adalah Masalah obesitas yang tidak dianggap serius. Penyuluhan akan upaya pencegahan obesitas diharapkan dapat meningkatkan pemahaman anak

akan pentingnya melakukan antisipasi terhadap obesitas, mengubah pola makan yang salah dan membuat mereka lebih peduli terhadap kondisi kesehatannya.

3. Genetik

Usia merupakan salah satu faktor genetik utama yang menjadi penyebab obesitas. Makin bertambah umur, maka kondisi metabolisme akan semakin melambat. Sesudah umur 25 tahun dan setiap kelipatan 10 tahunnya, metabolisme sel-sel tubuh berkurang sebesar 4%.

Berkaitan dengan jenis kelamin, potensi wanita menderita obesitas lebih besar daripada pria karena metabolisme wanita lebih lambat 10% dari pria. Selain itu, jika ayah dan ibu menderita kelebihan berat badan, anak memiliki potensi kelebihan berat badan sebesar 40-50%. Jika keduanya menderita obesitas, maka potensi anak menjadi obesitas sebesar 70-80%.

4. Perilaku

Pada dasarnya, tubuh memang membutuhkan asupan kalori untuk hidup dan beraktivitas. Namun, jika asupan kalori yang masuk tidak seimbang dengan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan, hal ini bisa memicu terjadinya kelebihan berat badan bahkan obesitas. Asupan kalori berlebih berasal dari atau makanan cepat saji seperti burger, pizza, fried chicken serta soft drink dan lainnya.

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan Crawford dalam Thahir, Andi I. A dan Arsiadi M (2022), terdapat tiga domain yang memiliki korelasi dengan obesitas, diantaranya adalah kebiasaan, lingkungan dan psiko-sosial. Ketiga domain ini saling berkorelasi karena mereka berinteraksi satu sama lain yang memengaruhi keseimbangan energi dan perubahan berat badan.

Dimulai dari domain pertama yakni kebiasaan, domain ini melibatkan pola dan gaya hidup serta hubungannya dengan sikap serta panutan yang dijadikan acuan dalam bertindak. Contohnya, anak-anak lebih suka makan makanan cepat saji karena melihat orang tua mereka sering memakan dan bahkan selalu menyajikan makanan cepat saji setiap harinya. Contoh lainnya, anak bisa saja memperoleh perspektif bahwa memakan makanan cepat saji memiliki nilai yang baik dan sebuah budaya. Dalam hal ini, orang tua turut ambil bagian sebagai penyebab “kegagalan” yang terjadi pada anak.

Domain selanjutnya merupakan domain ekonomi, sosial dan budaya. Intensitas akan perspektif atau prinsip ekonomi yang salah mengenai berat badan bahwa semakin gemuk berarti menandakan keluarganya semakin makmur cukup banyak. Padahal, fakta nyatanya tidak demikian karena didukung oleh beberapa studi yang berbanding terbalik dengannya. Tingginya potensi anak mengalami dan menderita obesitas berasal dari keluarga dengan kondisi sosial-ekonomi yang rendah. Hal ini disebabkan anak yang berasal dari keluarga dengan tingkat perekonomian di bawah rata-rata memiliki kecenderungan untuk dipenuhi asupan gizinya tanpa memerhatikan kualitas dan kandungan yang terdapat dalam makanan yang dikonsumsi, yang penting bisa makan dan kenyang. Adapun akibat yang ditimbulkan adalah mereka terus memperoleh asupan gizi yang tidak seimbang dan berlebihan.

Lingkungan merupakan domain terakhir dari penyebab obesitas menurut Crawford. Domain ini menjadi pelengkap kedua domain sebelumnya yaitu kebiasaan dan ekonomi, sosial serta budaya. Domain lingkungan disebut juga lingkungan obesogenik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *University of Nevada*, lingkungan obesogenik merupakan lingkungan yang

mampu membuat seseorang lebih mudah menimbun lemak tanpa memerlukan upaya untuk menurunkannya. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ard (2007) dalam Thahir, Andi I. A dan Arsiadi M (2022), yang menyatakan bahwa lingkungan ini adalah lingkungan yang memiliki ketersediaan berbagai makanan, terjangkau dan menggugah selera dan tidak memerlukan upaya berlebihan dalam mengeluarkan energi untuk mendapatkannya sehingga menyebabkan ketidakseimbangan energi. Lingkungan obesogenik banyak terjadi di wilayah atau perkotaan banyak penduduk seperti Jakarta, Surabaya, dan sebagainya. Anak-anak cenderung menikmati dan bahagia berada dalam lingkungan ini dikarenakan mereka bisa dengan bebas membeli jajanan kapanpun. Selain itu, kemudahan teknologi yang menyebabkan anak malas untuk bergerak juga turut ambil bagian dalam hal ini.

Tidak hanya itu, menurut Kementerian Kesehatan RI (2015), jadwal makanan yang tidak teratur, melewatkannya sarapan dan suka mengemil memiliki korelasi dengan obesitas. Selain itu, teknik pengolahan makanan yang banyak memanfaatkan minyak, santan yang kental serta gula yang berlebihan memiliki risiko terhadap peningkatan kalori dari makanan yang dikonsumsi.

Hampir setengah dari masyarakat Indonesia memiliki kebiasaan untuk mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman kemasan setiap harinya. Menurut Vina Rahmalia dan Tri K. K., makanan cepat saji atau adalah jenis makanan yang dalam penyajian dan pengemasannya mudah untuk dilakukan serta diolah dalam proses yang sederhana dan dapat disantap dalam waktu yang singkat. Makanan-makanan ini biasanya diproduksi dengan teknologi yang tinggi dan hanya sedikit mengandung serat, vitamin, kalsium dan hal lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh. Hal ini diperkuat dengan dengan masyarakat yang lebih memilih untuk tidak memasak dan memesan makanan atau makan di luar dikarenakan mudah didapatkan, penyajiannya cepat, menggiurkan dan mudah ditemukan di sepanjang jalan. Ditambah restoran-restoran cepat saji yang ada pastinya melakukan promosi akan produknya yang menjadi beberapa alasan masyarakat Indonesia mengonsumsi makanan berlebihan.

Berdasarkan penelitian terdahulu menurut Lati Nurlaina dan Raden Rachmy (2022), menjabarkan bahwa obesitas mampu memengaruhi kondisi fisik motorik serta psikologis anak. Masalah fisik yang dimaksud berupa pergerakan tubuh yang lambat, kesulitan berjalan, penyakit yang berhubungan dengan ortopedi serta masalah pada kaki yang disebabkan oleh lemak berlebihan dalam tubuh sehingga melibatkan gangguan yang mengarah pada otot pada perkembangan motorik. Untuk dampak psikologis diantaranya adalah anak-anak cenderung mendapatkan stereotip, dikucilkan dalam lingkungannya serta bahkan ditindas oleh teman sepergaulannya karena obesitas.

Menurut Qarunia., et al., (2022), anak yang menderita obesitas akan memiliki potensi untuk menderita beberapa penyakit jangka panjang. Adapun, untuk dampak penyakit berupa gangguan tulang dan sendi, penyempitan sudut sendi, pembentukan batu empedu, perburukan *asthma*, nyeri pinggang, *sleep apnoea* (berhenti nafas saat tidur) serta *osteoarthritis* lutut dan pinggul.

Selanjutnya, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Fatihaturahmi., et al., (2023), obesitas mampu menyebabkan timbulnya penyakit degeneratif pada usia muda. Hal ini didukung oleh beberapa faktor penyebabnya. Diantaranya adalah pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi rokok serta intensitas stress. Faktor-faktor ini didukung oleh perubahan gaya hidup dalam konsumsi makanan yang dipengaruhi oleh tingkat kemampuan ekonomi serta promosi makanan *trendy* asal barat seperti yang cukup digemari di Amerika dan

Eropa.

Perubahan-perubahan ini membuat masyarakat menjadi semakin jauh dengan konsep pola makan seimbang sehingga berdampak negatif pada tubuh. Adapun, beberapa contoh penyakit dari degeneratif diantaranya adalah diabetes mellitus, hipertensi, aterosklerosis, penyakit jantung, kanker, stroke, osteoporosis, asam urat dan autoimun.

Melihat dari seberapa intens dampak yang dibawa, obesitas masih dapat dicegah dengan beberapa cara yang efektif. Menurut Moh. Rizki Fauzan (2023)., salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah mendeteksi obesitas sedini mungkin. Hal ini bisa diimplementasikan dengan rutin mengunjungi Posbindu (Pos Pembinaan Terpadu) yang dilakukan dengan mengukur IMT minimal sekali setiap bulannya.

Selanjutnya, menurut penelitian yang dilakukan oleh Widya A. L. (2024)., obesitas dapat dicegah dengan pembiasaan membaca label informasi gizi, yang dapat ditingkatkan melalui edukasi. Hal ini dikarenakan tingkat pengetahuan akan memengaruhi sikap seseorang dalam menentukan makanan dan minuman yang akan dikonsumsi. Edukasi ini dapat dilakukan dengan metode ceramah dan pendampingan secara langsung.

Selain itu, menurut Yasmin. N. A., et al., (2025)., strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi obesitas salah satunya adalah melalui pendekatan edukatif yang berfokus pada program berbasis “Isi Piringku”, yang merupakan sebuah pedoman makan sehat yang dicetuskan oleh Kementerian Kesehatan RI. Konsep isi piringku adalah konsep yang berbasis dengan media visual berupa pembagian satu piring yang dibagi menjadi 2 bagian, 50% untuk buah dan sayur dan sisanya untuk makanan pokok dan lauk pauk. Tidak hanya itu, konsep ini juga menekankan pentingnya aktivitas fisik, pentingnya minum air putih serta kebersihan diri. Strategi juga seringkali diterapkan di beberapa jenjang pendidikan dan menunjukkan hasil yang positif terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa terkait pola makan yang sehat. Pendekatan ini tidak hanya berfokus untuk meningkatkan pemahaman siswa, akan tetapi untuk membentuk sikap positif terhadap hidup sehat.

Selanjutnya, menurut penelitian yang dilakukan oleh Sumarni dan Elli Y. B., (2023)., menyatakan bahwa intensitas aktivitas fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap metabolisme tubuh. Latihan fisik dianjurkan untuk dilakukan selama 20-30 menit setiap harinya. Selain itu, anak juga bisa diajarkan untuk menerapkan diet seimbang karena masih dalam proses pertumbuhan. Diet seimbang ini harus disesuaikan dengan umur, kondisi tubuh serta tingkat obesitas yang dimiliki.

Mengingat obesitas dapat merujuk pada penyakit degeneratif, menurut Fatihaturahmi, et al., (2023), penyakit degeneratif dapat dicegah dengan membiasakan pola makan gizi seimbang dan menjaga pola makan, menjaga berat badan batas normal, meningkatkan aktivitas fisik dan memperbaiki gaya hidup yang kurang sehat.

Tidak hanya itu, penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Firnalia Rizona, et al. (2022), menyatakan bahwa pihak sekolah merupakan bagian yang memiliki peran cukup penting untuk membantu pencegahan obesitas pada muridnya, dengan cara melakukan pengecekan status gizi. Dalam menerapkan hal ini, sekolah mampu memaksimalkan sumber daya manusia yang dimilikinya, yang tak lain adalah guru. Akan tetapi, kenyataannya banyak pihak sekolah yang tidak begitu mengetahui perannya. Oleh karena itu, edukasi terkait gizi kepada sekolah akan pentingnya

mencegah obesitas patut dilakukan sehingga bisa mengambil peran yang lebih efektif dalam mencegah obesitas murid-muridnya.

Disamping itu, orang tua juga dapat ambil bagian dalam upaya pencegahan obesitas. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mochamad Heri, et al. (2021), orang tua yang memahami dan mengerti akan bahaya obesitas cenderung akan menerapkan sikap yang positif dalam keseharian anak. Hal ini dikarenakan orang tua yang sudah memahami akan antisipasi atau pencegahan yang harus dilakukan dalam menghadapi obesitas akan menerapkan pola hidup yang sehat. Hal ini bisa diawali dengan memantau pola makan dan konsumsi anak dan meminimalkan konsumsi makanan cepat saji.

Peran orang tua sangat dibutuhkan dan penting dalam mendukung, membimbing, memberikan arahan, mengingatkan serta menyediakan fasilitas yang memadai bagi anak, yang merupakan haknya untuk memperoleh hal tersebut. Ditambah, orang tua adalah orang pertama yang harus bertanggung jawab terhadap kondisi perkembangan anaknya, mencakup inisiatif penyediaan jenis makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi harian anak.

Atas dasar pertimbangan yang telah dijabarkan di atas, pengabdian ini perlu untuk dilaksanakan dengan memberikan pengetahuan kepada masyarakat guna meningkatkan pemahaman tentang pentingnya pola hidup sehat untuk mencegah obesitas, serta merumuskan inisiatif dan peran sekolah dalam mencegah obesitas dan mendukung pola hidup sehat bagi siswa SDN Cipete 2 serta pengaruhnya kepada siswa sendiri.

METODE

Waktu dan Lokasi

Sosialisasi dilakukan pada hari Senin, 27 Oktober 2025 yang diikuti oleh 29 murid kelas 4 yang didampingi 2 guru di Sekolah Dasar Negeri Cipete 2 kabupaten Tangerang yang dilakukan secara *onsite/tatap muka*. Adapun, alat dan perlengkapan yang digunakan adalah proyektor, kabel, handphone, alat tulis, hvs serta power point yang berisikan materi sosialisasi.

Prosedur Pelaksanaan

Implementasi pengabdian menggunakan teknik pembangunan partisipatif. Teknik ini merupakan pendekatan yang menempatkan audiens sebagai subjek utama dalam implementasi kegiatan serta melibatkan partisipasi aktif dan kerjasama audiens dalam proses perencanaan, diskusi dan evaluasi kegiatan. Teknik ini bertujuan untuk memastikan bahwa subjek yang dituju mendapatkan wawasan baru sehingga mampu ambil bagian dalam menentukan dan mengatasi solusi terhadap masalah yang dihadapi.

Adapun, sosialisasi ini bertujuan untuk mengatasi pemahaman subjek (murid) yang kurang akan bahaya obesitas. Hal ini berkorelasi dengan solusi yang diimplementasikan berupa edukasi terkait elemen-elemen obesitas sehingga output dari proses ini adalah subjek dapat lebih mengetahui serta mengidentifikasi elemen-elemen obesitas.

Kegiatan sosialisasi untuk memperoleh data diawali dengan melakukan *pre-test* untuk mengukur kemampuan dan pengetahuan para murid sebelum diberikan paparan materi. *Pre-test* ini terdiri atas sepuluh soal pilihan ganda, dimana 2 diantaranya merupakan pilihan ganda opini. Hal ini penting dilakukan untuk mendorong kemampuan berpikir murid dan sebagai dasar pembentukan dan pengolahan data.

Setelah dilakukan *pre-test*, tahap selanjutnya adalah pemaparan materi sosialisasi. Sosialisasi dilakukan dengan menampilkan materi melalui proyektor. Sosialisasi dilakukan secara interaktif dan melibatkan partisipasi para murid dengan menyisipkan kuis-kuis gambar sederhana terkait aktivitas yang sesuai dengan materi. Pemaparan materi yang dilakukan juga dijelaskan secara terperinci menggunakan bahasa dan perumpamaan yang mudah dipahami.

Setelah proses pemaparan materi selesai, tahap selanjutnya yang dilakukan adalah *post-test*. *Post-test* yang dilakukan bertujuan untuk mengukur kemampuan dan pengetahuan murid mengenai obesitas setelah diberikan pemaparan materi. Adapun, soal-soal yang diberikan merupakan soal yang sama dengan *pre-test*. Pada tahap ini, kemampuan berpikir murid mulai terbentuk sehingga jawaban yang dihasilkan bisa mengalami perubahan-perubahan. Tahap ini merupakan tahap yang penting karena menentukan keberhasilan kegiatan pemaparan materi.

Tahap akhir dari kegiatan sosialisasi yang dilakukan adalah dengan melakukan kuis interaktif berhadiah. Tahap ini bertujuan untuk mendorong inisiatif dan keberanian murid-murid. Seluruh rangkaian sosialisasi juga disertakan dengan dokumentasi untuk menunjang kelengkapan penyusunan dan pengolahan data.

HASIL

Hasil analisis dari kegiatan pre-test yang dilakukan menyiratkan bahwa sebagian besar murid sudah memahami dan mengetahui makanan sehat yang boleh dikonsumsi dalam jumlah yang banyak sebelum dilakukannya post-test. Hal ini ditunjukkan oleh 76% murid yang menjawab benar. Setelah post-test, jumlah murid yang memilih jawaban yang benar meningkat menjadi 79,4%. Selanjutnya, untuk kategori faktor penyebab obesitas, hanya sejumlah 44,82% murid yang memiliki pemahaman terkaitnya. Dimana, 55,18% diantaranya mengalami kekeliruan dalam menjawab. Setelah diberlakukan post-test, pengetahuan murid meningkat sebesar 17,18% yang mana sisanya masing mengalami kekeliruan. Selanjutnya hanya baru sebanyak 10,5% murid yang memahami makanan yang harus dikurangi untuk mencegah obesitas. Dimana, sisanya mengalami kekeliruan dalam menjawab pertanyaan. Seharusnya, jawaban yang dipilih adalah *junk food*, tetapi mayoritas murid memilih sayur-sayuran. Setelah diberlakukan post-test, pemahaman murid meningkat sebesar 56,5%. Terakhir, untuk pertanyaan terkait kebiasaan pemicu obesitas, sebanyak 44,82% murid sudah memahami kebiasaan yang bisa meningkatkan risiko obesitas. Setelah diberlakukan post-test, jumlah siswa yang memahami meningkat menjadi 82,75%..

Tabel 1. Persentase pre-test dan post-test

| Pertanyaan | Kategori | |
|---|----------|-----------|
| | Pre-test | Post-test |
| Makanan yang sehat dikonsumsi | 76% | 79,4% |
| Pola makan seimbang | 59% | 73% |
| Dampak makan berlebihan | 55% | 73% |
| Faktor penyebab obesitas | 44,82% | 62% |
| Cara Mencegah Obesitas | 51,72% | 65% |
| Makanan yang harus dihindar | 10,5% | 67% |
| Hubungan <i>junk food</i> dengan obesitas | 20,7% | 55,17% |
| Kebiasaan pemicu obesitas | 44,82% | 82,75% |



Gambar 1. Proses Pelaksanaan *pre-test*



Gambar 2. Proses Pelaksanaan *post-test*

PEMBAHASAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian pada masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan telah berhasil dalam meningkatkan pemahaman dan pola pikir murid SDN Cipete 2. Hal ini ditunjukkan dan diukur dari pemahaman-pemahaman siswa terkait makanan sehat, pola makan seimbang, dampak makan berlebihan, faktor penyebab obesitas, cara mencegah obesitas, makanan yang harus dikurangi, hubungan *junk food* dengan obesitas dan kebiasaan pemicu obesitas. Pada saat dilakukan pre-test sebelum sosialisasi, data menunjukkan bahwa pengetahuan murid masih tidak merata dan kurang. Namun, setelah diberikan pemaparan materi dan melakukan post-test, pemahaman murid mampu meningkat secara signifikan.

Pengabdian ini dinilai efektif karena mampu membantu murid meningkatkan pemahaman dan wawasannya terkait obesitas. Namun, terdapat beberapa faktor yang perlu diperkuat dan ditingkatkan. Salah satu diantaranya adalah konsentrasi dan kefokusan murid dalam mencerna pertanyaan dan dalam menjawab pertanyaan. Hal ini didasarkan pada beberapa murid yang mengalami kesalahan penafsiran terkait pertanyaan yang diberikan, sehingga menimbulkan kekeliruan dalam mengartikan pertanyaan. Oleh karena itu, diperlukan adanya perbaikan yang lebih mendalam dalam merangkai kata sehingga mudah dimengerti dan pesan yang diucap pun dapat tersampaikan dengan efektif.



Gambar 4. Dokumentasi tim Bersama murid

KESIMPULAN

Sosialisasi terkait kampanye hidup sehat untuk mencegah obesitas terhadap SDN Cipete 2 dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan pemahaman serta pengetahuan murid terkait obesitas. Berdasarkan hasil evaluasi dari perbandingan pre-test dan post-test, dapat dilihat secara jelas bahwa terjadi perkembangan pengetahuan secara signifikan sesudah dilaksanakannya kegiatan sosialisasi. Murid pun menunjukkan respons yang positif seperti antusiasme dan rasa ingin tahu yang tinggi selama proses sosialisasi berlangsung. Meskipun demikian, terdapat beberapa kendala yang perlu diperbaiki, diantaranya adalah pemilihan kata. Pemilihan dan penggunaan kata serta istilah perlu diperbaiki agar menjadi lebih mudah dipahami serta dimengerti oleh murid sehingga pesan yang ingin disampaikan pun dapat tersampaikan secara efektif. Namun, secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berjalan secara efektif dalam memenuhi tujuan utamanya, yaitu memberikan pemahaman dan pengetahuan yang memadai terkait obesitas kepada murid SDN Cipete 2.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada semua pihak yang telah berkontribusi pada selesainya artikel ini. Pertama-tama, penulis mengucapkan apresiasi yang tulus kepada Universitas Bina Nusantara atas penyediaan lingkungan yang mendorong pertumbuhan akademik serta fasilitas penunjang beragam, termasuk ruang belajar dan akses internet. Lebih lanjut, penulis sangat berterima kasih kepada SDN Cipete 2 atas kesediaannya menjadi tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Suci Handayani, S.Pd., dan Ibu Rasadah, S.Pd., sebagai pendidik di SDN Cipete 2, atas kesediaannya menjadi responden wawancara, yang sangat mendukung proses pengolahan data selanjutnya.

DAFTAR REFERENSI

- Aurelya, Y. N., et al. (2025). Edukasi Gizi melalui Media Visual Isi Piringku sebagai Upaya Pencegahan Obesitas pada Siswa di SMKN 7 Samarinda. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 595–601. <https://doi.org/10.53299/bajpm.v1i1.11>
- Ariyanto., et al. (2023). *Perilaku Mahasiswa dalam Pencegahan Obesitas*. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(1), 201–206. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i1.696>.
- Arudhana, Andi Imam., Asriadi Masnar. (2021). *Obesitas Anak dan Remaja*. Depok: CV. Edugizi Pratama Indonesia
- Dianah, Rosydhah., et al. (2022). *Penyuluhan Cara Mencegah Obesitas Pada Remaja Dengan Pola Makan Yang Sehat*. *Jurnal Sains dan Teknologi*, 3(3), 41–50. <https://doi.org/10.47841/saintek.v3i3.220>
- Erlena. E., Henny Lilyanti., Sudiono. (2025). *Mencegah obesitas: peran aktivitas fisik pada remaja awal*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 16(01), 132-141. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v16i01.1616>
- Fajzrina, Lati N. W., Raden Rachmy Diana. (2022). *Analisis Dampak Obesitas Terhadap Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia 5 Tahun*. *Jurnal Program Studi Pendidikan Anak*

- Usia Dini, 11(1), 63–74. <http://dx.doi.org/10.31000/ceria.v11i1.6640>
- Fatihaturahmi., Yuliana., Asmar Yulastri. (2023). Penyakit Degeneratif : Penyebab, Akibat, Pencegahan Dan Penanggulangan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 3(1), 64–71. <https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1.1535>
- Fauzan, M. R., Sarman, Rumaf, F., Darmin, Tutu, C. G., & Alkhair. (2023). Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja Menggunakan Media Komunikasi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 1(2), 29–34. <https://www.e-jurnal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/jpmm/article/view/39>
- Heri, Mochamad., et al. (2021). *Sikap Orang Tua dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 6–12 Tahun*. Journal of Telenursing, 3(1), 95–102. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2114>
- Lestari, W. A., & Iswahyudi, I. (2024). Upaya Pencegahan Obesitas Remaja Melalui Pendampingan dan Edukasi Label Gizi Serta Penerapan Kunci Jajan Sehat Bergizi. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 8(1), 177–184. <https://doi.org/10.30595/jppm.v8i1.14483>
- Rahmalia, Vina., Tri K. K. (2023). *Pengaruh Konsumsi terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja*. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia, 6(9), 1753–1759. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3665>
- Rizona, F., et al. (2022). Pendampingan Guru dalam Peningkatan Pengetahuan tentang Penilaian Status Gizi. *Abdi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 228–232. <https://doi.org/10.24036/abdi.v4i1.238>
- Sumarni, S., & Bangkele, E. Y. . (2023). PERSEPSI ORANG TUA, GURU DAN TENAGA KESEHATAN TENTANG OBESITAS PADA ANAK DAN REMAJA. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(1), 58-64. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i1.658>
- Sri wahyuni., et al (2021). POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 6(2), 91-98. <https://doi.org/10.33867/jaia.v6i2.268>
- Zahari, Qarunia Fitri., et al. (2022). *Kemampuan Fisik Motorik Anak Usia Dini dengan Masalah Obesitas*. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2844-2851. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.1570>