

EDUKASI SEHAT TENTANG PENCEGAHAN OBESITAS SISWA DI SEKOLAH DASAR

Dwi Setiowati^{1*}, Kustati Budi Lestari², Irma Nurbaeti³, Maulina Handayani⁴

^{1,2,3,4} Departemen Keperawatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia

*Korespondensi: dwi.setiowati@uinjkt.ac.id

Abstrak

Obesitas pada anak usia sekolah menjadi permasalahan kesehatan yang terus meningkat dan berdampak jangka panjang terhadap kondisi fisik maupun mental anak. Salah satu strategi pencegahan yang efektif adalah melalui pendidikan kesehatan sejak dini di lingkungan sekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar tentang pencegahan obesitas melalui edukasi kesehatan yang interaktif dan menyenangkan. Kegiatan dilaksanakan di SDN 02 Pamulang, Tangerang Selatan, dengan melibatkan 140 siswa kelas 5, empat dosen, dan 14 mahasiswa keperawatan. Metode yang digunakan meliputi pengukuran antropometri (tinggi badan dan berat badan), permainan edukatif "Isi Piringku", penyuluhan menggunakan media poster, serta pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan antusiasme dan pengetahuan siswa terhadap pentingnya gizi seimbang dan aktivitas fisik sebagai upaya pencegahan obesitas. Kegiatan ini juga mendapat dukungan penuh dari pihak sekolah dan guru. Sebagai tindak lanjut, monitoring kesehatan siswa melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS) disarankan untuk dilakukan secara berkala guna mempertahankan hasil yang telah dicapai. Penguatan peran sekolah sebagai lingkungan edukatif dalam promosi gaya hidup sehat menjadi kunci dalam upaya mencegah obesitas sejak dini.

Kata kunci: Obesitas anak; pendidikan kesehatan; gizi seimbang

Abstract

Obesity in school-age children is an increasing health problem that has a long-term impact on children's physical and mental conditions. One effective prevention strategy is through early health education in the school environment. This community service activity aims to increase elementary school students' knowledge about obesity prevention through interactive and fun health education. The activity was carried out at SDN 02 Pamulang, South Tangerang, involving 140 5th grade students, four lecturers, and 14 nursing students. The methods used included anthropometric measurements (height and weight), educational game "Isi Piringku", counseling using poster media, as well as pre-test and post-test. The results of the activity showed an increase in students' enthusiasm and knowledge of the importance of balanced nutrition and physical activity as an effort to prevent obesity. This activity also received full support from the school and teachers. As a follow-up, monitoring student health through the School Health Unit (UKS) is recommended to be carried out regularly to maintain the results that have been achieved. Strengthening the role of schools as an educational environment in the promotion of healthy lifestyles is key in efforts to prevent obesity from an early age.

Keywords: childhood obesity, health education, balanced nutrition

Submit: Maret 2025

Diterima: Mei 2025

Publish: Mei 2025



Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY-NC-ND 4.0)

1. PENDAHULUAN

Obesitas pada anak usia sekolah telah menjadi perhatian besar baik di dunia maupun di Indonesia beberapa tahun ini. Obesitas merupakan suatu keadaan di mana bobot tubuh seseorang, apabila diukur dengan tinggi badannya, melebihi tingkat yang telah ditentukan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) atau suatu kondisi terjadinya penumpukan lemak karena ketidaseimbangan antara energi masuk dan energi keluar. Data United Nations Children's Fund (UNICEF) Indonesia, satu dari lima anak yang berada dalam usia sekolah mengalami obesitas (UNICEF, 2024). Data Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2019 anak usia 5-12 tahun mengalami kelebihan berat badan sebanyak 18,8% dan 10,8% mengalami obesitas (Kemenkes, 2018).

Anak-anak dalam usia sekolah mengalami tahap perkembangan yang pesat. Kebiasaan dalam pola makan yang tidak tepat dapat berdampak pada kondisi gizi. Konsumsi makanan cepat saji dan makanan yang digoreng sering kali dihubungkan sebagai salah satu penyebab obesitas di kalangan anak-anak sekolah. Sebagian besar anak di usia sekolah sering mengkonsumsi makanan cepat saji atau makanan yang digoreng dalam kehidupan sehari-hari. Untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, anak

perlu mendapatkan asupan gizi yang memadai baik dalam segi kualitas maupun kuantitas (Anggraini and Hutahaean, 2021).

Dampak obesitas pada anak dapat menurunkan aktifitas dan berisiko pada Kesehatan jantung (Klein, 2023). Obesitas pada anak-anak jika dapat menyebabkan terjadinya peningkatan risiko terjadinya diabetes, kanker dan penyakit kronis lainnya di usia dewasa. Obesitas, selain berpotensi menyebabkan terjadinya penyakit kronis, obesitas ini juga dapat mempengaruhi kesehatan mental, seperti terjadinya rendahnya penilaian diri, kecemasan bahkan dapat menyebabkan terjadinya depresi (Indonesia, 2024).

Faktor yang mempengaruhi perilaku diantaranya adalah pengetahuan. Pendidikan merupakan proses meningkatkan pengetahuan seseorang diantaranya bisa didapat melalui informasi dari orang lain (Notoatmodjo., 2018). Pendidikan kesehatan memainkan peran penting dalam mempromosikan kesejahteraan dan perkembangan anak-anak di sekolah dasar. Anak-anak yang menerima pendidikan kesehatan yang memadai dapat tumbuh menjadi generasi yang lebih sehat, lebih pintar, dan memberikan kontribusi yang baik bagi komunitas. Pendidikan kesehatan pada anak juga berdampak dalam jangka panjang untuk mencegah penyakit,

menurunkan angka kematian balita, serta meningkatkan kualitas hidup mereka (Edelman & Kudzma, 2021). Peran perawat komunitas sangat diperlukan untuk mendorong promosi kesehatan secara rutin dan memasukkan pendidikan makanan dan gizi ke dalam kurikulum sekolah dan merupakan strategi yang sesuai untuk mendukung intervensi perawat terhadap penatalaksanaan obesitas pada anak (Cheng, George, Dunham, Whitehead, Wilson, 2021).

Oleh karena itu, upaya untuk mencegah obesitas di sekolah dapat dilakukan diantaranya dengan cara memberikan pendidikan mengenai nutrisi, menyediakan pilihan makanan sehat di kantin, serta melaksanakan program aktivitas fisik yang menarik. Tindakan di lingkungan sekolah menjadi sangat berhasil karena anak-anak menghabiskan banyak waktu di sana dan mudah untuk diakses oleh program pendidikan yang terencana. Dengan meningkatkan pengetahuan mengenai gaya hidup yang sehat di lingkungan sekolah, diharapkan anak-anak dapat berkembang dengan kebiasaan yang berkontribusi pada kesehatan mereka di masa depan.

2. METODE PELAKSANAAN

Metodologi kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan pedekatan tindakan langsung melalui kegiatan pendidikan kesehatan tentang pencegahan obesitas pada SDN 02 Pamulang. Pelaksana yaitu 4

dosen keperawatan dan 14 mahasiswa keperawatan. Responden pada kegiatan ini yaitu siswa dan siswi kelas 5 sejumlah 140 serta dibagi menjadi 10 kelompok selama satu hari kegiatan yaitu Selasa 23 November 2024. Pendidikan kesehatan dilakukan diawali dengan pemeriksaan Tinggi Badan (TB) dan Berat Badan (BB) terlebih dahulu secara bergantian. Permainan isi piringku diberikan pada kelompok yang belum mendapat giliran pengukuran BB dan TB. Seanjutnya pendidikan kesehatan melalui ceramah di kelas, poster sebagai media penyampaian materi tentang pencegahan obesitas. Post test dilakukan dengan memberikan pertanyaan seputar materi untuk mengingatkan kembali pengetahuan tentang pencegahan obesitas.

Mitra dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini yaitu SDN 02 Pamulang yang melibatkan Kepala Sekolah dan 4 guru yang ikut mendampingi kegiatan dari awal sampai kegiatan pengabdian masyarakat berakhir. SDN 02 Pamulang ini berada pada lingkungan sekitar KPKM Reni Jaya Pamulang UIN Syarif Hidayatullah. Sebelumnya kami melakukan surat ijin kepada Dinas Kesehatan Tangerang Selatan sebelum memulai kegiatan pengabdian Masyarakat ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Langkah-langkah kegiatan pengabdian masyarakat

a. Tahap Persiapan

Kegiatan ini diawali dengan dilakukan survei ke lokasi Sekolah Dasar yang ada di wilayah kerja Klinik Pelayanan Kesehatan Masyarakat (KPKM) UIN Syarif Hidayatullah wilayah Reni Jaya, Pamulang, Tangerang Selatan sehingga di SDN 02 Pamulang diantara SD Negeri dan Swasta di wilayah lingkungan sekitar KPKM UIN Syarif Hidayatullah wilayah Reni Jaya. Pada tanggal 23 Oktober dilakukan kunjungan ke SDN Pamulang 02 untuk menyampaikan rencana kegiatan melalui diskusi dengan Kepala Sekolah dan pengurus Unit Kesehatan Sekolah (UKS), sehingga diputuskan sasaran Pendidikan Kesehatan pada siswa kelas 5 SD sejumlah 140 siswa.

Swanson dan Nies dalam Nursalam dan Efendi (2008), ada tiga tahap yang harus diikuti dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan. Tahap pertama adalah perencanaan dan pemilihan strategi. Tahap ini sangat penting untuk pendidik kesehatan untuk memahami kebutuhan untuk belajar sasaran dan untuk memahami pesan atau sasaran yang akan disampaikan. Pada tahap ini, perawat harus melakukan hal-hal berikut: 1) Memeriksa data kesehatan, keluhan, dan kepustakaan; 2) Mencari data baru melalui wawancara dan diskusi (berbicara tentang masalah yang dirasakan);

dan 3) Memeriksa kebutuhan dan persepsi masalah kesehatan, termasuk identifikasi sasaran.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada hari pelaksanaan kegiatan yaitu Selasa, 26 November 2024 jam 08.00-14.00 WIB, diawali dengan registrasi, kemudian dilanjutkan dengan membuat kelompok berdasarkan kelas pararel. Kemudian sambil menunggu antrian penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, beberapa kelompok melakukan pretest Piring KU, kegiatan ini bertujuan untuk melihat pengetahuan siswa siswi sebelumnya tentang gizi seimbang. Setelah selesai semua kemudian dilakukan pembukaan kegiatan. Sambutan pada pembukaan di mulai dari Kaprodi PSIK diwakili oleh Ibu Prof Irma Nurbaiti, Ph.D dan dari SDN Pamulang 02 diwakili oleh Kepala Sekolah. Selanjutnya dilakukan penyuluhan tentang pencegahan obesitas oleh Ibu Kustati Budi Lestari, M.Kep., Sp. Anak. Poster tentang pencegahan obesitas pada anak juga diberikan kepada SDN 02 Pamulang. Selama kegiatan penyuluhan berjalan baik dan siswa sangat antusias mengikuti kegiatan.



Gambar 1. Pelaksaaan Kegiatan Pendidikan Kesehatan tentang Pencegahan Obesitas

Perubahan pada tubuh seseorang untuk membuat lebih sehat dari sebelumnya disebut pendidikan kesehatan. Membuat tubuh yang

kurang sehat menjadi lebih sehat pada diri sendiri, kelompok, dan masyarakat adalah tujuan dari pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat diterapkan di sekolah melalui interaksi antara guru dan siswa. diharapkan siswa dapat menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka, baik di dalam maupun di luar sekolah dengan memberikan pengetahuan tentang kesehatan kepada siswa (Ismadi, 2023). Pendidikan kesehatan berkontribusi pada perubahan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai kesehatan. Pengetahuan dan kesadaran individu dapat berperan sebagai penyebab perilaku sehat dalam proses pembelajaran (Fitriana, H., Siswantara, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat meningkatkan gaya hidup siswa sekolah dasar secara umum dan mengurangi obesitas (Haghani, Shahnazi and Hassanzadeh, 2017). Perawat komunitas berperan dalam pendidikan kesehatan pada pencegahan obesitas dan memerlukan kerjasama meliputi guru dan orang tua murid (Nygaard, Gudbjørg, 2024). Peran perawat juga pada deketsi dini anak yang berisiko mengalami obesitas dengan modifikasi Latihan fisik dan gizi seimbang (Deswita, 2024).

Kegiatan berjalan lancar dan siswa siswa siswa SDN 02 Pamulang antusias dalam mengikuti pendidikan kesehatan. Faktor yang paling

berpengaruh terhadap pendidikan kesehatan adalah bagaimana pendidikan kesehatan akan dilaksanakan. Faktor pemberi pendidikan kesehatan, faktor sasaran, dan faktor proses penyuluhan masing-masing memengaruhi keberhasilan pendidikan kesehatan. Faktor pemberi pendidikan termasuk persiapan dan penguasaan materi yang disampaikan. Faktor sasaran ditentukan oleh tingkat pendidikan, lingkungan, dan keyakinan sasaran itu sendiri. Faktor proses penyuluhan termasuk waktu, tempat, dan jumlah sasaran (Rahman, 2022).

2. Evaluasi dan tindak lanjut

Akhir kegiatan dilakukan *ice breaking* berupa senam untuk melatih aktifitas ringan siswa. Evaluasi dilakukan dengan posttest dengan pertanyaan untuk mengingatkan kembali materi pendidikan kesehatan pencegahan obesitas kepada siswa dan siswi SDN 02 Pamulang. Kegiatan pendidikan kesehatan diakhiri dengan doa dan foto bersama. Untuk memperbaiki dan meningkatkan kesehatan siswa siswi dilakukan monitoring kesehatan melalui UKS serta memasukkan ke dalam kurikulum sekolah.

Pola makan yang sehat dan aktifitas fisik dapat mengurangi obesitas pada anak (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2018). Latihan fisik yang diberikan kepada anak disesuaikan dengan tingkat perkembangan motorik, kemampuan fisik, dan usianya. Anak-anak usia

enam hingga dua belas tahun atau usia sekolah lebih cocok untuk memulai latihan fisik dengan keterampilan otot seperti bersepeda, berenang, menari, karate, senam, sepak bola, dan basket, sedangkan anak-anak di atas usia sepuluh tahun lebih suka berolahraga dalam kelompok. Hal ini bisa dilakukan dengan kegiatan olahraga rutin di sekolah (Indrawati, 2015). Pendidikan kesehatan di sekolah tentang olahraga, pola makan serta Pencegahan obesitas melibatkan peran sekolah dan guru sehingga perlunya penguatan penerapan melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan juga melalui kegiatan-kegiatan tidak langsung siswa (Ismadi, 2023).



Gambar 2. Penutupan dan Foto Bersama dengan Siswa Siswi dan Guru Sekolah SDN 02 Pamulang

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui pendidikan kesehatan dengan judul "Edukasi Sehat tentang Pencegahan Obesitas Siswa di Sekolah Dasar" telah berjalan dengan baik. Penerimaan Kepala Sekolah, Guru, Kepala UKS baik serta antusias siswa siswa kelas 5 SDN 02 Pamulang mengikuti rangkaian kegiatan dari awal sampai akhir. Untuk menjaga kesehatan siswa siswi SDN 02 Pamulang, monitoring obesitas sejalan dengan gizi seimbang dan olahraga ringan perlu ditingkatkan dalam kegiatan UKS. Siwa siswi yang bertubuh sehat dengan menjaga gizi dan pola makan maka kegiatan belajar belajar dapat berlangsung optimal sehingga prestasi gemilang tercapai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulisan pengabdian masyarakat ini berlangsung dengan dukungan dari Fakultas Ilmu Kesehatan melalui program pengabdian masyarakat pada tahun 2024 pada Program Studi Ilmu Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

REFERENSI

- Anggraini, N.V. And Hutahaean, S. (2021). Hubungan Sarapan dengan Prestasi Siswa Sd Di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 6(3).
Doi:10.30651/Jkm.V6i3.9010.

- Cheng, H., George, C., Dunham, M., Whitehead, L., Wilson, E. D. (2021). Cheng, H., George, C., Dunham, M., Whitehead, L., Wilson, E. D. Nurse-Led Interventions in The Prevention and Treatment of Overweight And Obesity in Infants, Children And Adolescents: A Scoping Review, 121. September 2021, 104008. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0020748921001553>.
- Deswita. (2024). Penatalaksanaan Obesitas pada Remaja. <http://scholar.unand.ac.id/4660872/e-Book%20Penatalaksanaan%20Keperawatan%20OBESITAS%20Pada%20Remaja.pdf>
- Edelman, C., & Kudzma, E. C. (2021). Health Promotion Throughout The Lifespan. - Ebook. Elsevier Health Sciences.
- Fitriana, H., Siswantara, P. (2019). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja di SMPN 52 Surabaya. The Indonesian Journal Of Public Health, 13(1). <https://Doi.Org/10.20473/Ijph.V13i1.2018.110-121>. <https://e-journal.unair.ac.id/IJPH/article/view/7250>.
- Haghani, S., Shahnazi, H and Hassanzadeh, A. (2017). Effects of Tailored Health Education Program on Overweight Elementary School Students' ObesityRelated Lifestyle: A School-Based Interventional Study. Oman Medical Journal, 32(2). 140–147. [https://www.omjournal.org/PDF/OS-OMJ-D-16-00083%20\(04C\).pdf](https://www.omjournal.org/PDF/OS-OMJ-D-16-00083%20(04C).pdf).
- Indonesia, K. K. R. (2018). Epidemi Obesitas. <https://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/factsheet-obesitas-kit-informasi-obesitas>. Diakses 23 Januari 2025 pada 19.00 WIB.
- Indonesia, K. K. R. (2024). Ancaman Obesitas pada Anak Indonesia. <https://bblabkesling.go.id/rancaman-obesitas-pada-anak-Indonesia>. Diakses 23 januari 2025 pada 20.50 WIB.
- Indrawati, F. (2015). Pendekatan Olah Raga Berbasis Sekolah dalam Mengatasi Obesitas pada Anak. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 5(1). Edisi Juli 2015. ISSN: 2088-6802. <https://journal.unnes.ac.id/nju/miki/article/viewFile/7884/5445>.
- Ismadi, H. (2023). Analisis Pendidikan Kesehatan Sekolah. Jurnal Kependidikan. Journallppmunsa, 7(2). 43-49. (E-Issn.2685-9254) (P-Issn.2302-111x). <Https://E-Journallppmunsa.Ac.Id/Index.Php/Kependidikan/Article/Download/1111/1125>

- Klein, D. H. et al. (2023). Impact of School-Based Interventions on Pediatric Obesity: A Systematic Review. *Cureus*. Cureus. 2023 Aug 8;15(8):e43153. doi: [10.7759/cureus.43153](https://doi.org/10.7759/cureus.43153). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10484325/>.
- Notoatmodjo. (2018). Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nygaard, H. S., Gudbjørg, K. (2024). Public health nurses' experiences following up children with overweight and obesity according to national guidelines. A qualitative study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being.*, 19(1). [https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17482631.2024.2306658#abstract](https://doi.org/10.1080/17482631.2024.2306658)
- Rahman, S. (2022). Pentingnya Motivasi Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar. In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar. In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar.
- UNICEF. (2024). Fakta tentang Kelebihan Berat Badan dan Obesitas. Jakarta: UNICEF Indonesia.