

Peningkatan Kesadaran Gaya Hidup Sehat untuk Mencegah Obesitas pada Wanita Usia Subur di Desa Perbarakan

Enhancing Awareness of Healthy Lifestyles to Prevent Obesity in Women of Reproductive Age: A Study at Perbarakan Village

Ika Nur Saputri^{1*}, Irma Nurianti²

^{1,2} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara – Indonesia

Abstrak

Saat ini, permasalahan gizi menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang dialami oleh masyarakat di Indonesia. Kondisi perekonomian dan tingginya tingkat konsumsi masyarakat berdampak dengan meningkatnya obesitas. Obesitas merupakan gangguan kelebihan nutrisi, yang mana lemak menumpuk secara berlebih. Obesitas mengakibatkan lemak menjadi abnormal sehingga massa otot, kualitas, dan kekuatannya menurun. Obesitas terjadi karena dipengaruhi pola hidup yang tidak baik, genetik, gangguan hormon. Kegiatan PkM ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat sehingga resiko obesitas dapat diatasi dengan menerapkan gaya hidup yang sehat. Melalui kegiatan PkM ini, maka diingatkan kembali agar para Wanita Usia Subur (WUS) segera memperbaiki dan meningkatkan gaya hidup yang sehat sehingga dapat terhindar dari obesitas. Kegiatan dilaksanakan melalui metode ceramah, diskusi aktif, dan praktik lapangan, yang mana jumlah responden sebanyak 30 peserta. Tim PkM menyampaikan materi, melakukan sesi tanya jawab dan berdiskusi, serta memberikan pelatihan sehingga terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada peserta. Hasil PkM menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebesar 30 poin atau 51.4% dan 97% peserta berkomitmen untuk bersikap baik dalam menerapkan gaya hidup yang sehat. Selain itu, kepuasan responden terhadap kegiatan PkM ini sebesar 97%, yang mana banyak puas terhadap manfaatnya, materi menarik, dan metode yang efektif dalam penyampaian. Kegiatan PkM ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap untuk menerapkan gaya hidup sehat agar terhindar dari Obesitas pada WUS.

Kata kunci: Gaya Hidup Sehat; Obesitas; Peningkatan Kesadaran; Wanita Usia Subur

Abstract

Currently, nutritional problems remain a significant public health concern in Indonesia. Economic conditions and increased food consumption levels among the population have contributed to the rising prevalence of obesity. Obesity is a nutritional disorder characterized by excessive fat accumulation in the body. This condition leads to abnormal fat distribution, resulting in decreased muscle mass, quality, and strength. The development of obesity is influenced by poor lifestyle habits, genetic predisposition, and hormonal imbalances. This community service program (PkM) aimed to educate the public on strategies to reduce the risk of obesity by promoting the adoption of healthy lifestyles. The intervention specifically targeted women of reproductive age (WRA), encouraging them to improve their lifestyle practices to prevent obesity-related complications. The program was delivered through lectures, active discussions, and practical field sessions, with a total of 30 participants. During the activity, the PkM team provided health education materials, facilitated interactive question-and-answer sessions, and conducted hands-on training. As a result, there was a significant increase in both knowledge and practical skills among participants. The findings showed a 30-point (51.4%) increase in participants' knowledge, and 97% of them expressed a strong commitment to adopting healthier behaviors. Moreover, 97% of participants reported high satisfaction with the program, citing the usefulness of the content, engaging materials, and effective delivery methods. This PkM initiative demonstrated its effectiveness in enhancing knowledge and shaping positive attitudes among women of reproductive age regarding healthy lifestyle practices to prevent obesity.

*Corresponding author: Ika Nur Saputri, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : ikanursaputri@gmail.com

Doi : 10.35451/2sdnd49

Received : 17 June 2025, Accepted: 26 June 2025, Published: 30 June 2025

Copyright: © 2025 Ika Nur Saputri. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Keywords: *Healthy Lifestyle; Obesity; Awareness Enhancement; Women of Reproductive Age*

1. PENDAHULUAN

Permasalahan gizi masih menjadi tantangan utama dalam bidang kesehatan masyarakat di Indonesia, melingkupi defisiensi maupun kelebihan asupan gizi. Perkembangan zaman yang diiringi oleh pertumbuhan ekonomi turut memengaruhi kebiasaan makan masyarakat, sehingga berkontribusi pada meningkatnya angka obesitas. Fenomena ini telah berkembang menjadi salah satu isu kesehatan penting di tengah arus globalisasi [1]. Obesitas termasuk dalam kategori gangguan akibat kelebihan gizi, dimana lemak tubuh menumpuk secara berlebihan akibat ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi [2]. Selain itu, obesitas juga ditandai dengan peningkatan lemak tubuh secara abnormal yang disertai dengan penurunan massa otot, kualitas, serta kekuatannya [3].

Obesitas merupakan suatu kondisi kronis yang kompleks dan bersifat peradangan, ditandai oleh akumulasi lemak berlebih atau tidak wajar dalam tubuh yang berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan. Penyebab utama dari keadaan ini adalah ketidakseimbangan energi, yaitu antara kalori yang dikonsumsi dan yang dibakar oleh tubuh. Selain itu, obesitas juga dipengaruhi oleh beragam faktor, seperti pola hidup, faktor keturunan, sikap dan pengetahuan individu, gangguan hormon, proses industrialisasi, serta perkembangan dalam sistem produksi makanan [4].

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, tingkat prevalensi obesitas pada orang dewasa di Provinsi Sumatra Utara paling tinggi tercatat di Kabupaten Karo sebesar 37,31%, sedangkan yang terendah terdapat di Kabupaten Nias, yaitu 5,40%. Di Kabupaten Serdang Bedagai, prevalensinya berada pada angka 28,90%. Selain itu, data yang sama juga menunjukkan bahwa di Serdang Bedagai, persentase perempuan berusia di atas 18 tahun dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih dari 25 mencapai 36,20%, sementara pada kelompok laki-laki sebesar 21,89% [5,6].

Riset Turege *et al*, (2019) menyatakan bahwa aktivitas fisik berkorelasi dengan obesitas, dengan nilai *p* sebesar 0,000. Hubungan ini diukur menggunakan METS dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan nilai korelasi sebesar -0,505. Angka ini mengindikasikan korelasi negatif dengan kekuatan sedang, yang berarti peningkatan aktivitas fisik cenderung diikuti oleh penurunan tingkat obesitas. [2]. Menurut temuan Wulandari (2017), mayoritas individu dengan konsumsi energi yang tinggi mengalami obesitas, dengan persentase mencapai 84,3%. Sebaliknya, di antara mereka yang mengonsumsi energi dalam jumlah rendah hingga sedang, sekitar 51,0% juga tercatat mengalami obesitas [7].

Kegiatan PkM ini bertujuan untuk mengedukasi para peserta PkM agar dapat menurunkan resiko obesitas dengan menerapkan gaya hidup yang sehat. Melalui kegiatan pelaksanaan PkM ini, maka akan diinisiasi kembali kesadaran para wanita usia subur untuk memperbaiki dan meningkatkan gaya hidup yang sehat sehingga dapat terhindar dari obesitas.

2. METODE

Program PkM diadakan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, dengan tujuan utama meningkatkan wawasan, kesadaran, dan motivasi WUS dalam menjalankan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan terhadap obesitas. Kegiatan dilaksanakan melalui metode seperti pemberian materi, diskusi aktif, praktik lapangan, serta evaluasi kondisi peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan PkM.

a. Tahap Persiapan

Dalam tahap ini, tim PkM melakukan kontak dengan mitra PkM yaitu Puskesmas Bandar Khalifah untuk dapat melaksanakan kegiatan PkM. Kemudian memilih responden secara purposive sampling hingga diperoleh responden sebanyak 30 peserta. Selain itu, Tim PkM juga menyiapkan materi PkM dan Instrumen yang digunakan dalam mengukur keberhasilan PkM.

b. Tahap Pelaksanaan

Tim PkM memperkenalkan diri dan menyampaikan tata tertib dalam pelaksanaan PkM. Kemudian memberikan lembar isian pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta PkM tentang gaya hidup sehat dan obesitas. Tim

PkM menyampaikan materi berupa obesitas, pola makan yang baik, aktifitas fisik, dan manajemen stres. Setelah pemaparan materi, tim PkM membuka ruang diskusi dan tanya jawab agar peserta lebih memahami atas materi yang sudah diberikan. Tim PkM melakukan praktik senam ringan sebagai bentuk aktifitas fisik yang nantinya dapat diterapkan oleh peserta. Akhir pelaksanaan ditutup dengan kembali melakukan pengisian lembar kuesioner dalam tahap *post-test* untuk memastikan peningkatan.

c. Tahap Penutupan

Tim PkM mengucapkan terima kasih atas partisipasi responden dan menutup kegiatan PkM. Nilai *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara terpisah oleh tim PkM sehingga dapat dikaji keberhasilan PkM dan menetapkan kegiatan tindak lanjut.

3. HASIL

Beberapa aspek yang dihasilkan dari kegiatan PkM ini yang dapat dirasakan langsung oleh masyarakat antara lain adanya peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan kepuasan peserta PkM atas kegiatan ini yang dapat dijabarkan lebih spesifik sebagai berikut:

a. Peningkatan Pengetahuan

Hasil menunjukkan telah terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang kesadaran gaya hidup sehat untuk mencegah obesitas pada WUS. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 58.3 berubah menjadi 88.3 sebagai nilai *post-test*, yang artinya terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebesar 30 poin atau 51.4%. Selain itu, hasil penelitian menjelaskan kepada peserta PkM bahwa konsumsi *fastfoods* yang sering dapat memicu terjadinya obesitas. Demikian juga pengetahuan yang baik dan aktivitas fisik yang baik juga mampu menghindarkan WUS untuk mengalami obesitas.

b. Perubahan Sikap atas Kesadaran Gaya Hidup

Melalui pengamatan dan ruang diskusi yang diadakan menunjukkan bahwa sekitar 70% peserta belum menyadari tentang perlunya penerapan gaya hidup yang sehat dengan mengontrol nutrisi yang masuk ke dalam tubuh dan melakukan aktifitas fisik dalam pencegahan obesitas. Namun setelah mengikuti kegiatan PkM ini, sebanyak 97% peserta berkomitmen untuk menerapkan gaya hidup yang sehat dengan konsumsi sehat dan melakukan aktifitas fisik dengan teratur.

c. Kepuasan Peserta

Hasil angket evaluasi menunjukkan sebanyak 29 responden (97%) menyatakan puas atas pelaksanaan kegiatan PkM ini. Kepuasan ini dapat diukur berdasarkan narasi pada angket yang menjelaskan bahwa kegiatan PkM ini sangat bermanfaat, menarik, dan materi mudah dicerna. Metode pelaksanaan melalui ceramah, tanya jawab, dan diskusi juga dirasa cukup efektif dalam proses transfer ilmunya sehingga peserta dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gaya hidup yang baik.

d. Tindak Lanjut

Beberapa peserta memberikan masukan agar kegiatan edukatif serupa dapat diselenggarakan secara rutin, misalnya setiap bulan, dengan dilengkapi layanan pemeriksaan berat badan, pengukuran lingkar perut, serta sesi konsultasi gizi. Selain itu, muncul pula usulan untuk membentuk program berbasis komunitas seperti “Kelompok Senam Pagi” dan “Pojoek Gizi” yang terintegrasi di lingkungan Puskesmas, sebagai upaya mendukung pembentukan kebiasaan hidup sehat secara berkesinambungan.

Atas hasil yang diperoleh dalam kegiatan PkM ini, maka ditampilkan beberapa gambar hasil selama pelaksanaan kegiatan PkM seperti berikut :



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan PkM

4. PEMBAHASAN

Obesitas kini menjadi isu kesehatan masyarakat yang terus mengalami peningkatan, termasuk di kalangan WUS. Faktor-faktor seperti minimnya aktivitas fisik, tingginya konsumsi makanan berkalori tinggi, serta rendahnya kesadaran terhadap pentingnya pola hidup sehat menjadi pemicu utama lonjakan angka kejadian obesitas. Kegiatan PkM ini menjadi langkah edukatif dan preventif awal, dengan tujuan meningkatkan kesadaran akan pentingnya penerapan gaya hidup sehat guna mencegah obesitas sejak dini [8].

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, terlihat adanya lonjakan signifikan dalam pengetahuan peserta. Hal ini tercermin dari perbandingan nilai rata-rata pre-test dan post-test, yang menunjukkan peningkatan dari 58,3 menjadi 88,3. Selisih sebesar 30 poin atau hampir 51,4% ini mencerminkan efektivitas pendekatan edukatif yang digunakan melalui diskusi dan metode partisipatif dalam menyampaikan informasi secara optimal [9]. Temuan ini selaras dengan studi-studi sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap perilaku hidup sehat [10].

Tak hanya pada aspek pengetahuan, dampak positif juga tampak dalam dimensi sikap peserta. Sebanyak 97% peserta menyatakan kesiapan untuk melakukan perubahan gaya hidup, seperti mengurangi asupan makanan tinggi gula, lebih aktif secara fisik, dan memperbaiki kualitas tidur [11]. Perubahan ini menunjukkan bahwa edukasi tidak hanya merangsang aspek kognitif, tetapi juga memberi pengaruh nyata terhadap sikap dan niat tindakan peserta menjadi dua komponen penting dalam pembentukan perilaku sehat jangka panjang [12].

Respons antusias dari peserta turut menunjukkan bahwa metode penyampaian yang interaktif melibatkan diskusi kelompok serta studi kasus kontekstual merupakan kunci keberhasilan kegiatan ini [13]. Tingkat kepuasan peserta yang mencapai 97% memperkuat validitas metode tersebut. Hal ini menegaskan pentingnya edukasi promotif di tingkat pelayanan kesehatan primer seperti puskesmas, yang menekankan upaya pencegahan daripada pengobatan kuratif [14].

Keberhasilan PkM ini tidak hanya terletak pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada potensi keberlanjutan program. Beberapa peserta menyarankan perlunya tindak lanjut seperti pembentukan kelompok senam rutin, pengukuran BMI (Body Mass Index) berkala, serta penyediaan layanan konsultasi gizi [15]. Masukan tersebut mencerminkan kebutuhan akan dukungan lingkungan yang kondusif dalam mengaplikasikan pengetahuan ke dalam kebiasaan sehari-hari. Oleh karena itu, integrasi program edukasi ini ke dalam agenda kegiatan puskesmas yang lebih luas menjadi strategi penting untuk mendorong perubahan gaya hidup yang berkesinambungan.

5. KESIMPULAN

Kegiatan PkM terbukti mampu meningkatkan pengetahuan peserta PkM tentang kesadaran gaya hidup dengan peningkatan pengetahuan sebesar 30 poin (51,4%). Melalui kegiatan ini, telah terjadi juga perubahan sikap dan kesadaran responden akan gaya hidup yang sehat dengan persentase sebesar 97%. Selain itu, peserta PkM merasa

puas atas pelaksanaan kegiatan PkM ini dengan persentase sebesar 97%, yang mana peserta merasa kegiatan PkM memberikan banyak manfaat, topik yang menarik, dan mudah dicerna.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim PkM menyampaikan terima kasih atas keikutsertaan peserta PkM dalam kegiatan ini sehingga dapat memberikan manfaat yang baik bagi peserta dan masyarakat yang lebih luas. Tim juga berterima kasih atas dukungan dan izin dari Inkes Medistra Lubuk Pakam untuk dapat melaksanakan kegiatan PkM di desa Perbarakan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Meylinda, "Faktor-faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Orang Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Itam Kota Pangkalpinang," *Nutrition Public Health Faculty*, p. 89, 2018.
- [2] J. N. Turege, A. Kinasih, and M. D. Kurniasari, "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Di Puskesmas Tegalrejo, Kota Salatiga," *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 10, no. 1, p. 256, 2019, doi: 10.26751/jikk.v10i1.530.
- [3] I. Pratiwi, A. Masitha Arsyati, and A. Nasution, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Smpn 12 Kota Bogor Tahun 2021," *Promotor*, vol. 5, no. 2, p. 156, 2022, doi: 10.32832/pro.v5i2.6150.
- [4] A. V. B. Nogueira et al., "Obesity Modifies the Proteomic Profile of the Periodontal Ligament," *International Journal of Molecular Sciences*, vol. 24, no. 2, 2023, doi: 10.3390/ijms24021003.
- [5] J. L. Atkins and S. G. Wannamathée, "Sarcopenic obesity in ageing: Cardiovascular outcomes and mortality," *British Journal of Nutrition*, vol. 124, no. 10, pp. 1102–1113, 2020, doi: 10.1017/S0007114520002172.
- [6] A. Savitri, "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Wanita Usia 15-44 Tahun di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu Jakarta Selatan Tahun 2017," *Journal of Chemical Information and Modeling*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2017.
- [7] Tiersa Wulandari, "Hubungan antara faktor aktivitas fisik terhadap obesitas pada kalangan anak sekolah dasar di kota yogyakarta," *Universitas Sanata Dharma*, 2017.
- [8] W. K. Chea, S. H. Leow, L. S. Ong, C. Erwin, I. Ong, X. W. Ng, and S. L. Loy, "Developing a lifestyle intervention program for overweight or obese preconception, pregnant and postpartum women using qualitative methods," *Scientific Reports*, vol. 12, p. 2511, 2022, doi: 10.1038/s41598-022-06564-2.
- [9] S. M. Ogunwale, C. A. Zera, and F. C. Stanford, "Obesity management in women of reproductive age," *JAMA*, vol. 325, no. 5, pp. 433–434, 2021, doi: 10.1001/jama.2020.21096.
- [10] E. Cha, M. J. Smart, B. J. Braxter, and M. S. Faulkner, "Preconception care to reduce the risks of overweight and obesity in women of reproductive age: An integrative review," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, no. 9, p. 4582, 2021, doi: 10.3390/ijerph18094582.
- [11] M. S. A. Kassim, M. R. A. Manaf, N. S. M. Nor, and R. Ambak, "Effects of lifestyle intervention towards obesity and blood pressure among housewives in Klang Valley: A quasi-experimental study," *Malaysian Journal of Medical Sciences*, vol. 24, no. 6, pp. 83–91, 2017, doi: 10.21315/mjms2017.24.6.10.
- [12] B. Hill, S. McPhie, and H. Teede, "Lifestyle intervention to prevent obesity during pregnancy: Implications and recommendations for research and implementation," *Midwifery*, vol. 49, pp. 13–18, 2017, doi: 10.1016/j.midw.2016.09.017.
- [13] T. M. Van Elten, M. D. A. Karsten, A. Geelen, R. J. Gemke, H. Groen, A. Hoek, M. N. M. Van Poppel, and T. J. Roseboom, "Preconception lifestyle intervention reduces long-term energy intake in women with obesity and infertility: A randomized controlled trial," *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 16, p. 3, 2019, doi: 10.1186/s12966-018-0761-6.
- [14] L. T. Williams, C. E. Collins, P. J. Morgan, and J. L. Hollis, "Maintaining the outcomes of a successful weight gain prevention intervention in mid-age women: Two-year results from the 40-something randomized control trial," *Nutrients*, vol. 11, no. 5, 2019, doi: 10.3390/nu11051160.
- [15] J. A. Benítez-Andrades, N. Arias, M. T. García-Ordás, M. Martínez-Martínez, and I. García-Rodríguez, "Feasibility of social-network-based eHealth intervention on the improvement of healthy habits among children," *arXiv preprint*, 2024, doi: 10.48550/arXiv.2403.12073.