

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT DALAM KEBIDANAN

EDUKASI DAN PEMBERDAYAAN KELUARGA DALAM PENCEGAHAN DAN PENANGANAN KURANG ENERGI KRONIK (KEK) PADA IBU HAMIL DI POSYANDU MELATI DESA PANGKAT KECAMATAN PANGKAT KAB. TANGERANG BANTEN

¹ Sukmawati ²Sukarni Setya Ningsih

Prodi Kebidanan, STIKES Abdi Nusantara

RIWAYAT ARTIKEL

Diterima:

Disetujui:

KONTAK PENULIS

Sukmawati
Prodi Kebidanan,
STIKES Abdi Nusantara

Obesitas pada anak usia sekolah merupakan salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang semakin meningkat di Indonesia. Obesitas merupakan gangguan kronis, berulang, kompleks yang ditandai dengan berat badan yang berlebihan. Berdasarkan data dari Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar), prevalensi obesitas pada anak usia 13–15 tahun menunjukkan tren peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik anak, tetapi juga berpengaruh terhadap aspek psikologis dan sosial, seperti kepercayaan diri, partisipasi dalam aktivitas sosial, hingga risiko bullying di lingkungan sekolah. **Metode** yang digunakan pendidikan kesehatan penyuluhan, diskusi dan tanya jawab, pemeriksaan, dan Pemberian makanan tamban dan suplemen T **Hasil** setelah diberikan materi Hasil yang didapatkan dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian Mandiri Kepada Masyarakat berupa terlaksananya kegiatan edukasi terkait aktivitas fisik yang dapat dilakukan dalam upaya mencegah obesitas dikalangan remaja. Langkah awal kegiatan ini dengan menjalin koordinasi bersama Kepala Sekolah SMP di Jatiasih terkait upaya peningkatan kesadaran remaja tentang obesitas. Pertemuan ini menghasilkan kesepakatan tempat dan waktu kegiatan dan sasaran peserta.

Kata Kunci: edukasi, pemberdayaan keluarga, KEK

. PENDAHULUAN

Obesitas pada anak usia sekolah merupakan salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang semakin meningkat di Indonesia. Obesitas merupakan gangguan kronis, berulang, kompleks yang ditandai dengan berat badan yang berlebihan. Berdasarkan data dari Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar), prevalensi obesitas pada anak usia 13–15 tahun menunjukkan tren peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik anak, tetapi juga berpengaruh terhadap aspek psikologis dan sosial, seperti kepercayaan diri, partisipasi dalam aktivitas sosial, hingga risiko bullying di lingkungan sekolah.

Faktor penyebab obesitas pada anak cukup kompleks, namun gaya hidup sedentari (kurang aktivitas fisik) dan pola makan yang tidak sehat menjadi dua faktor dominan. Di era digital saat ini, anak-anak cenderung menghabiskan waktu lebih banyak dengan gawai dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik. Kurangnya pemahaman mengenai pentingnya olahraga serta minimnya edukasi kesehatan di lingkungan sekolah menambah risiko anak mengalami kelebihan berat badan bahkan obesitas sejak usia dini.

Federasi Obesitas Dunia memperkirakan bahwa Indonesia salah satu bahkan menjadi peringkat keempat dari jumlah penderita terbanyak di dunia setelah Tiongkok, India, dan Amerika Serikat. Diperkirakan akan terdapat 206 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun yang hidup dengan obesitas pada tahun 2025, dan 254 juta pada tahun 2030.

Temuan peneliti ahli madya Pusat Riset Kesehatan Masyarakat dan Gizi BRIN menjelaskan dalam paparannya berjudul “Obesitas dan Hipertensi Pada Remaja di Indonesia” bahwa dalam dua dekade terakhir, hipertensi cenderung menunjukkan peningkatan risiko pada kelompok usia muda dan hampir 7% remaja yang prahipertensi kemudian menderita hipertensi setiap tahun.

Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi edukatif yang efektif dan berkelanjutan untuk

meningkatkan kesadaran anak-anak akan pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Sekolah, sebagai institusi pendidikan formal, memiliki peran strategis dalam menanamkan kebiasaan sehat sejak dini. Edukasi mengenai aktivitas fisik yang menyenangkan dan sesuai usia dapat menjadi langkah awal yang penting dalam upaya pencegahan obesitas di kalangan remaja.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi sekaligus pelatihan sederhana mengenai aktivitas fisik yang dapat dilakukan di lingkungan sekolah maupun rumah. Dengan melibatkan guru, siswa, dan orang tua, diharapkan program ini dapat menjadi gerakan bersama dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung gaya hidup sehat dan aktif.

2. METODE

Mekanisme pelaksanaan program pengabdian dengan tema Ayo Hidup Sehat untuk remaja, meliputi :

Koordinasi dengan Kepala Sekolah tentang peserta dan lokasi kegiatan pengabdian dilaksanakan,

Koordinasi dengan Kepala Sekolah di Jatisih terkait lokasi kegiatan.

Mempersiapkan materi, alat dan bahan yang digunakan, serta narasumber yang akan menyampaikan pelatihan. Alat dan bahan yang dipersiapkan antara lain model pelatihan dan media yang diperlukan dalam pelaksanaan berupa berupa bahan materi berupa power point dan leaflet

3.1 Pelaksanaan Kegiatan

Dalam mengatasi persoalan-persoalan sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, program pengabdian mandiri ini, diharapkan dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi warga setempat khususnya bagi remaja yang mudah terpengaruh dengan lingkungan dalam hal ini adalah merokok warga Jatibening.

3. HASIL

Hasil yang didapatkan dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian Mandiri Kepada Masyarakat berupa terlaksananya kegiatan edukasi terkait aktivitas fisik yang dapat dilakukan dalam upaya mencegah obesitas dikalangan remaja. Langkah awal kegiatan ini dengan menjalin koordinasi bersama Kepala Sekolah SMP di Jatiasih terkait upaya peningkatan kesadaran remaja tentang obesitas. Pertemuan ini menghasilkan kesepakatan tempat dan waktu kegiatan dan sasaran peserta.

Pelaksanaan pemberian edukasi ini diawali dengan sesi pemaparan harapan dan tujuan kegiatan ini, kemudian dilanjutkan dengan edukasi kepada remaja tingkat SMP terkait pentingnya menjaga pola hidup sehat dan resiko terjadinya

obesitas dikalangan remaja, hal ini disampaikan oleh pemateri selama 60 menit. Anak-anak mulai menunjukkan rasa ingin tahu yang tinggi terkait materi yang disampaikan. Kegiatan ini juga diselengi oleh games-game yang berkaitan dengan aktivitas fisik, seperti senam, games angkat beban selama 15 menit. Hal ini menambah semangat para peserta untuk lebih memotivasi anak dalam melakukan pencegahan terjadinya sejak awal. Selain itu, peserta yang lainnya menyampaikan pengalaman-pengalaman mereka terkait pola makan, aktivitas fisik dan asupan makanan bergizi yang sering dikonsumsi oleh peserta.

Setelah pemberian materi dan tanya jawab bersama para peserta, kegiatan dilanjutkan dengan pemutaran beberapa video proses terjadinya obesitas bagi para peserta didik dan juga sejauh mana pola hidup sehat mempengaruhi kondisi kesehatan dan tubuh kita.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Mandiri Kepada Masyarakat berhasil dilaksanakan dengan fokus pada edukasi aktivitas fisik dalam upaya pencegahan obesitas di kalangan remaja tingkat SMP di wilayah Jatiasih dengan bukti:

1. Tingginya partisipasi aktif para siswa

mendengarkan materi yang disampaikan tentang pentingnya pola hidup sehat dan bahaya obesitas mampu membangkitkan rasa ingin tahu peserta.

2. Kegiatan ini secara keseluruhan memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik dan pola makan yang seimbang diikuti dengan sangat antusias dan penuh semangat oleh peserta didik.

6. DAFTAR PUSTAKA

Berpengaruh terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Praktik Inisiasi Menyusu Dini. *Majalah Obstetri dan Ginekologi*, Vol. 24 No.1 Januari-April 2020.

Djalalinia, S., Saeedi Moghaddam, S., Sheidaei, A., Rezaei, N., Naghibi Iravani, S. S., Modirian, M., Zokaei, H., Yoosefi, M., Gohari, K., Kousha, A., Abdi, Z., Naderimagham, S., Soroush, A. R., Larijani, B., & Farzadfar, F. (2020). Patterns of Obesity and Overweight in the Iranian Population: Findings of STEPs 2016. *Frontiers in Endocrinology*, 11(February). <https://doi.org/10.3389/fendo.2020.00042>

Oroh, P. J., Wungow, H. I. S., & Engka, J. N. A. (2021). Latihan Fisik Pada Pasien Obesitas. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 13(1), 34. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.1.2021.31773>

Saraswati, S. K., Rahmaningrum, F. D., Pahsya, M. N. Z., Paramitha, N., Wulansari, A., Ristantya, A. R., Sinabutar, B. M., Pakpahan, V. E., & Nandini, N. (2021). Faktor Risiko Penyebab Obesitas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 70–74.

Septionona, A. C., Nugraheni, W. T., & Ningsih, W. T. (2024). Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMP N 6 Tuban. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(8), 1–8. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/1364/1097>

Shi, Q., Wang, Y., Hao, Q., Vandvik, P. O., Guyatt, G., Li, J., Chen, Z., Xu, S., Shen, Y., Ge, L., Sun, F., Li, L., Yu, J., Nong, K., Zou, X., Zhu, S., Wang, C., Zhang, S., Qiao, Z., ... Li, S. (2022). Pharmacotherapy for adults with overweight and obesity: a systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *The Lancet*, 399(10321), 259–269. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01640-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01640-8)

Wilding, J. P. H., Batterham, R. L., Calanna, S., Davies, M., Van Gaal, L. F., Lingvay, I., McGowan, B. M., Rosenstock, J., Tran, M. T. D., Wadden, T. A., Wharton, S., Yokote, K., Zeuthen, N., & Kushner, R. F. (2021). Once-Weekly Semaglutide in Adults with Overweight or Obesity. *New England Journal of Medicine*, 384(11), 989–1002. <https://doi.org/10.1056/nejmoa2032183>