

EDUKASI *SAY NO TO OBESITY* (SOTO) DENGAN POLA HIDUP SEHAT DI KARANG TARUNA DEPOK JAYA

Hafizha Aminah^{1*}, Karina Fanny Fauzi², Farhani Muslih³, Ariel Bintang Jevon⁴, Talitha Salma Osya⁵,
Anggita Humaira⁶, Najwa Khadijah⁷, Hanna Restiana Azizah⁸, Maritza Azalia⁹,
Khalisa Puti Dwi Eriany¹⁰, Lutfi Hardiyanto¹¹

¹⁻¹¹Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

*email korespondensi: 2210714071@mahasiswa.upnvj.ac.id

<https://doi.org/10.24071/aa.v8i2.10708>

dikirimkan 10 Desember 2024; diterima 3 Oktober 2025

Abstract

In this modern era of instant gratification, the problem of obesity is increasing, and adolescents are the most vulnerable age group to health problems. This study aims to increase the knowledge of *Karang Taruna* (Youth Organization) Depok Jaya about obesity and encourage them to adopt a healthy lifestyle through the ‘Say No to Obesity’ (SOTO) campaign. This quantitative study uses non-parametric statistical tests in the form of the Wilcoxon Test. The respondents in this study were 30 people who were part of the Youth Organization of Depok Jaya Village, Pancoran Mas District, Depok City. The results showed that 16 out of 30 respondents experienced an increase in knowledge. Statistical analysis comparing the results of the pretest and post-test shows a P-Value of 0.001 or <0.05, so that there is a difference in pretest and post-test scores or the effect of providing education on respondents' knowledge related to the knowledge that has been given through active learning methods. Feedback shows that games and activities could have a positive impact on respondents' knowledge, which could be applied to future research.

Keywords: adolescent, knowledge, obesity

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia dengan rentang 15-19 tahun yang sangat sensitif terhadap masalah gizi karena mereka mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dibandingkan dengan kelompok usia sebelumnya (Pertiwi & Niara, 2022). Masalah gizi yang paling umum dialami oleh kalangan remaja yaitu gizi lebih atau obesitas. Obesitas merupakan masalah gizi global yang dinyatakan oleh World Health Organization (WHO) telah menyatakan sebagai epidemi global (Mutia et al., 2022). *Overweight* dan obesitas disebabkan karena ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam sehari dalam jangka waktu tertentu. Ketidakseimbangan asupan energi ini menyebabkan penumpukan lemak berlebih di jaringan adiposa yang menyebabkan penumpukan lemak (Qatrunnada, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa edukasi yang tepat mengenai gaya hidup sehat dapat menjadi langkah efektif dalam mencegah dan mengatasi permasalahan ini. Di Indonesia, prevalensi gemuk pada remaja usia 16 hingga 18 tahun bertambah dari 7,3% (5,3% *overweight* dan 1,6% obesitas) pada tahun 2013 menjadi 13,5% (9,5% *overweight* dan 4% obesitas) pada tahun 2018. Prevalensi di Provinsi Jawa Barat lebih besar dari nasional sebesar 15,4% (10,9% *overweight* dan 4,5% obesitas). Depok adalah kota di Provinsi Jawa Barat dengan prevalensi kegemukan tertinggi, mencapai 23,88% (18,13% *overweight* dan 5,75% obesitas) (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja karang taruna depok jaya tentang obesitas dan mendorong mereka untuk menerapkan pola hidup sehat melalui kampanye “*Say No to Obesity*” (SOTO). Pemberian edukasi untuk meningkatkan pengetahuan pada umumnya harus menggunakan



media yang memenuhi syarat sebagai alat peraga, antara lain yaitu harus menarik, menyesuaikan dengan kelompok sasaran, mudah ditangkap, singkat dan juga jelas, sesuai dengan pesan yang hendak disampaikan serta sopan (Nurkhoiriyah et al., 2024). Dengan demikian diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup remaja dan mengurangi prevalensi obesitas di kalangan mereka (remaja).

Ditengah maraknya gaya hidup modern yang serba instan, masalah obesitas semakin sangat mengkhawatirkan, terutama dikalangan remaja. Kampanye *Say No To Obesity* (SOTO) hadir sebagai upaya untuk membangkitkan kesadaran remaja karang taruna depok jaya akan pentingnya menjaga berat badan ideal. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim pengabdian memberikan edukasi yang menyenangkan dan interaktif, sehingga remaja termotivasi untuk mengubah perilaku dan menerapkan pola hidup sehat.

Obesitas tidak hanya berdampak pada penampilan fisik, tetapi juga dapat memicu berbagai penyakit kronis. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada Remaja Karang Taruna Depok Jaya tentang bahaya obesitas dan manfaat dari pola hidup sehat. Dengan meningkatkan pengetahuan, diharapkan remaja dapat membuat pilihan yang lebih baik untuk kesehatan mereka di masa depan mendatang. Tema besar kegiatan pengabdian adalah “Edukasi *Say No to Obesity* (SOTO) dengan Pola Hidup Sehat di Karang Taruna Depok Jaya.”

Secara umum, tema kegiatan ini berfokus pada upaya pencegahan dan penanganan obesitas melalui edukasi yang komprehensif dan menarik di kalangan remaja Karang Taruna Depok Jaya. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas hidup remaja dan mengurangi angka obesitas di wilayah Depok Jaya.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran Pengabdian kepada Masyarakat

Sasaran atau responden pada penelitian ini adalah 30 responden yang merupakan bagian dari Karang Taruna Kelurahan Depok Jaya, Kecamatan Pancoran Mas, Kota Depok. Dengan diberikannya edukasi mengenai mencegah terjadinya obesitas atau *Say No to Obesity* (SOTO) melalui pola hidup sehat.

Tahapan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat terdiri atas tahap perencanaan, *organizing*, *actuating*, dan *controlling*. Pada tahap perencanaan, tim pengabdian mengobservasi masalah gizi, obesitas, yang ada di wilayah Depok. Selanjutnya, pada tahap *organizing*, tim mempersiapkan acara dan berdiskusi bersama berbagai pihak seperti Kelurahan Depok Jaya dan Ketua Karang Taruna Depok Jaya. Pada tahap *actuating*, tim melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat pada 20 Oktober 2024 di Kantor Sementara Kelurahan Depok Jaya, dihadiri oleh Karang Taruna Kelurahan Depok Jaya, terdiri dari berbagai rangkaian acara seperti pengukuran antropometri, pelaksanaan *pretest*, dan pemberian materi. Terakhir, pada tahap *controlling*, dilakukan pelaksanaan *posttest* untuk mengetahui perubahan pengetahuan responden mengenai materi pencegahan obesitas melalui penerapan pola hidup sehat, serta menerima masukan untuk perbaikan program selanjutnya.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat Berdasarkan POAC

Tahapan	Perencanaan/ <i>Planning</i>	<i>Organizing</i>	<i>Actuating</i>	<i>Controlling</i>
Deskripsi Kegiatan	Observasi dan penentuan target mitra sebagai salah satu penyusunan rancangan kegiatan untuk menetapkan lokasi, materi, serta rangkaian kegiatan.	1. Mempersiapkan acara karena melibatkan berbagai piha dan sarana serta prasarana. 2. Berdiskusi dengan mitra untuk memberikan gambaran mengenai isi program sesuai dengan kebutuhan target.	1. Pelaksanaan kegiatan inti dari program pengabdian masyarakat, dengan peserta anggota dari Karang Taruna Depok Baru.	1. Pelaksanaan <i>posttest</i> untuk mengetahui perubahan pengetahuan responden mengenai materi yang telah disampaikan. 2. Menerima masukan-masukan untuk perbaikan

Tahapan	Perencanaan/ <i>Planning</i>	<i>Organizing</i>	<i>Actuating</i>	<i>Controlling</i>
Saran	Karang Taruna Kelurahan Depok Jaya	Karang Taruna Kelurahan Depok Jaya	Karang Taruna Kelurahan Depok Jaya	program selanjutnya. Karang Taruna Kelurahan Depok Jaya
Waktu Pelaksanaan	September 2024	Oktober 2024	20 Oktober	20 Oktober– November 2024

Proses Pengabdian Kepada Masyarakat dan Teknik Analisis yang Digunakan

Setelah pengabdian masyarakat dilakukan, tim pengabdian mengumpulkan, mengolah, dan menginterpretasikan data yang didapatkan dari kegiatan pengabdian masyarakat. Metode yang tim gunakan adalah metode kuantitatif menggunakan uji statistik non-parametrik berupa Uji Wilcoxon. Data yang tim dapat diolah dengan menggunakan Uji Wilcoxon untuk mengetahui jika adanya perubahan terkait tingkat pengetahuan responden mengenai materi obesitas pada remaja. Perubahan tingkat pengetahuan ini dinilai melalui skor dari *pretest* dan *posttest* yang telah diisi oleh responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sasaran Pengabdian kepada Masyarakat

Dalam pengabdian kepada masyarakat ini, sasaran atau responden terdiri dari 30 anggota Karang Taruna di Kelurahan Depok Jaya, Kecamatan Pancoran Mas, Kota Depok. Untuk mendukung program ini, pelaksanaan pengukuran antropometri menjadi komponen penting dalam penelitian. Status obesitas ditentukan menggunakan metode antropometri dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu perbandingan antara berat badan dan tinggi badan (Aziz et al., 2023). Peserta diarahkan untuk melakukan pengukuran antropometri yang meliputi pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital serta pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise*.



Gambar 1. Pengukuran Antropometri

Hasil Antropometri

Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT), sebelumnya dikenal sebagai Indeks Quetelet adalah parameter yang digunakan untuk menilai status gizi pada orang dewasa. Nilai IMT dihitung dengan membagi berat badan seseorang dalam kilogram (kg) dengan tinggi badan dalam meter yang dikuadratkan (kg/m^2). IMT sering digunakan untuk memperkirakan jumlah lemak tubuh. Dalam penelitian, IMT dilaporkan dapat memprediksi status gizi hingga 95,9% akurat. Klasifikasi dari *World Health Organization* (WHO) umumnya digunakan untuk mengkategorikan IMT (Ratumanan et al., 2023). Persentase lemak tubuh yang sesuai dengan nilai IMT tertentu juga akan berubah seiring bertambahnya usia, dan tingkat perubahan ini bervariasi tergantung pada jenis kelamin, etnis, dan perbedaan individu.

Tabel 2. Data Hasil Antropometri

Klasifikasi	Range Indeks Massa Tubuh	N
Normal	18,5–22,9	13
<i>Overweight</i>	23–24,9	14
Obesitas	>30	3
Total		30

Berdasarkan Tabel 2, dapat disimpulkan bahwa dari 30 responden cenderung lebih banyak mengalami status gizi gemuk ringan (*overweight*) dengan banyak responden sebesar 14 orang yaitu, sebesar 46.7% dari total responden. Hasil ini menyoroti pentingnya menjaga IMT dalam rentang normal untuk mendukung kesehatan yang berhubungan dengan berat badan berlebih. Ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan *overweight* dan obesitas. Seseorang dikategorikan *overweight* jika memiliki berat badan 10% hingga 20% di atas berat badan normal. Sedangkan, dikatakan obesitas jika kelebihan berat badannya melebihi 20% dari berat badan normal (Qatrunnada, 2023).

Hasil yang sama juga ditemukan pada penelitian Mumtaz dan Simanungkalit (2023), bahwa di Pasir Putih, Depok sebanyak 70% responden (WUS) memiliki status gizi lebih berdasarkan pengukuran lingkaran perut. Selain itu, Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 14,21% penderita *overweight* dan 25,7% penderita *obese* menurut indeks massa tubuh (IMT) pada orang dewasa (< 18 tahun) di Provinsi Jawa Barat (Kemenkes RI, 2023).

Tahapan Pelaksanaan dan Proses Pengabdian kepada Masyarakat

Pada tahap pelaksanaan, dilakukan pemberian *pretest* bertujuan untuk mengetahui pemahaman awal responden sebelum mengikuti sesi pemberian materi, sehingga dapat dibandingkan dengan hasil *posttest* di akhir kegiatan untuk melihat evaluasi efektivitas kegiatan. Responden mengisi kuesioner pengisian *pretest* secara mandiri menggunakan Google Forms dengan durasi pengisian selama 10 menit. Kegiatan selanjutnya adalah pemberian materi mengenai obesitas, prevalensi obesitas di Indonesia dan Kota Depok, bahaya obesitas, serta beberapa cara mencegah obesitas yang salah satunya adalah menjaga pola hidup sehat. Pemberian materi berlangsung selama 30 menit dan peserta memperhatikan materi dengan baik.



Gambar 2. Pemberian Materi Edukasi

Setelah diberikan materi selama 30 menit, para peserta diberikan waktu selama 15 menit untuk bertanya apabila terdapat materi yang belum dipahami. Responden aktif dan bertanya kepada para pemateri mengenai materi yang masih kurang dipahami. Dan pemateri menjawab pertanyaan peserta dengan cepat dan tepat. Setelah sesi tanya jawab peserta mengisi *posttest* yang telah disiapkan untuk mengukur pengetahuan peserta setelah diberikan materi mengenai obesitas. Peserta diberikan waktu 10 menit untuk mengisi *posttest*.

Tahap Evaluasi Program Penyuluhan

Para peserta mengikuti kegiatan edukasi *Say No to Obesity* (SOTO) melalui pola hidup sehat hingga selesai yang mencakup pengertian, faktor penyebab, prevalensi kejadian obesitas, dampak kesehatan, serta upaya pencegahan obesitas dengan pola hidup sehat. Kegiatan edukasi *Say No to Obesity* (SOTO) diakhiri dengan pemberian *posttest* untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman peserta terkait obesitas.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon (*Pretest* dan *Posttest*)

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Negative Ranks</i>	2a	6.00	12.00
<i>Positive Ranks</i>	16b	9.94	159.00
<i>Ties</i>	12c		
Total	30		

Berdasarkan Tabel 2, terdapat dua responden yang mengalami penurunan, 16 responden mengalami peningkatan, dan 12 responden tidak mengalami penurunan ataupun peningkatan pengetahuan terkait materi yang telah diberikan. Oleh karena itu, dapat terlihat bahwa pemberian edukasi ini memberikan dampak positif berupa peningkatan pengetahuan kepada para responden sehingga dapat dikembangkan dan ditingkatkan lagi di masa yang akan datang.

Tabel 4. Hasil Analisis Skor *Pretest* dan *Posttest*

	Min	Max	Mean	SD	P-Value
<i>Pretest</i>	6	10	8,40	1,248	0,001
<i>Posttest</i>	8	10	9,23	0,679	

Berdasarkan Tabel 3, ditemukan hasil analisis nilai *pretest* dan *posttest* yang telah diisi oleh responden. Pada hasil *pretest*, didapatkan nilai minimal sebesar 6 dengan nilai maksimal sebesar 10, rata-rata sebesar 8,40, serta standar deviasi 1,248. Sedangkan, pada hasil *posttest*, didapatkan nilai minimal sebesar 8 dengan nilai maksimal sebesar 10, rata-rata sebesar 9,23, serta standar deviasi 0,679. P-value dari hasil *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 0,001 atau $< 0,05$, sehingga terdapat perbedaan skor *pretest* dan *posttest* atau adanya pengaruh positif pemberian edukasi terhadap pengetahuan responden terkait pengetahuan yang telah diberikan. Hal ini sejalan dengan penelitian Maidelwita dan Arifin (2023), bahwa kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan yang telah dilaksanakan berdampak positif sebesar (92,5%) dan terdapat peningkatan terhadap pengetahuan remaja di Kota Padang.

Ucapan Terima Kasih

Puji dan syukur tim pengabdian panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, tim pengabdian dapat menyelesaikan kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul “Edukasi *Say No to Obesity* (SOTO) dengan Pola Hidup Sehat di Karang Taruna Depok Jaya.” Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Ibu Lurah Herliana Maharani S.STP dan segenap staf Kelurahan Depok Jaya, pihak karang taruna, serta dosen pembimbing tim, Bapak Dr. Lutfi Hardiyanto, MM., karena tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sulit bagi tim untuk menyelesaikan kegiatan pengabdian masyarakat. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat dan penulisan artikel ini. Penulis berharap artikel ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi para pembaca.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Obesitas adalah ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi yang berlangsung dalam waktu tertentu dan menyebabkan penumpukan lemak berlebih di jaringan adiposa. Kondisi ini masih menjadi salah satu masalah gizi utama secara global. Sebagai upaya untuk membantu mengatasi permasalahan ini, dilakukan sebuah program pengabdian masyarakat yang terdiri dari rangkaian kegiatan berikut: 1) Pemeriksaan antropometri; 2) pengisian *pretest*; 3) penyampaian materi terkait pola hidup sehat tanpa obesitas; dan 4) pengisian *posttest*. Melalui kegiatan ini, ditemukan adanya pengaruh positif pada pengetahuan responden setelah pemberian edukasi *Say No to Obesity* (SOTO). Responden di Karang Taruna Depok Jaya juga memiliki rasa antusias yang tinggi baik saat pemeriksaan antropometri maupun penyampaian materi. Dari hasil yang didapatkan menunjukkan adanya ketertarikan masyarakat untuk belajar mengenai pola hidup sehat dan penerapannya. Temuan pada pengabdian masyarakat ini dapat dijadikan dasar untuk pengembangan teori yang berkaitan dengan intervensi pencegahan obesitas.

Saran

Berdasarkan analisis program yang telah dilaksanakan, saran yang dapat menjadi bahan pertimbangan di masa mendatang adalah dengan membuat implementasi kreatif seperti *games* edukatif ular tangga atau kegiatan memasak selingan rendah kalori, gula, garam, dan lemak untuk lebih meningkatkan pemahaman responden akan pencegahan obesitas.

DAFTAR REFERENSI

- Aziz, S., Pramana, Y., & Sukarni. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(4), 1115-1124. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i4.10238>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019) *Laporan Provinsi Jawa Barat Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3857/>
- Kemenkes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). *Jakarta: Kemenkes RI*.
- Maidelwita, Y., & Arifin, Y. (2023). Edukasi Kesehatan tentang gizi seimbang dalam upaya peningkatan pengetahuan pada remaja pesantren ramadhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(6), 710-715. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v1i6.241>
- Mumtaz, S. O., & Simanungkalit, S. F. (2023). Edukasi cegah berat: cegah dan atasi obesitas dengan pengukuran dan piring makan model T pada wanita usia subur (WUS). *Jurnal Serina Abdimas*, 1(4), 1618-1624. <https://journal.untar.ac.id/index.php/JSA/article/view/28331>
- Mutia, A., Jumiayati, & Kusdalinah. (2022). Pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas remaja pada masa pandemi COVID-19. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 26-34. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.32070>
- Nurkhoiriyah, A., Suparman, S., Agung, F., & Lucas, J. (2024). Pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan, asupan zat gizi makro, aktivitas fisik dan status gizi pada remaja kegemukan di SMPN 7 Cimahi. *Jurnal Gizi dan Dietetik*, 3(1), 44-52. <https://doi.org/10.34011/jgd.v3i1.2184>
- Pertiwi, Y., & Niara, S. I. (2022). Pencegahan obesitas pada remaja melalui intervensi promosi kesehatan: Studi literatur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 96-104. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i2.278>
- Qatrunnada, R. D. (2022). Factors that cause overweight and obesity in school-age children and adult: A literature review. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 318-326. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.318-326>
- Ratumanan, S.P., Achadiyani, & Khairani, A. F. (2023). Metode antropometri untuk menilai status gizi: Sebuah Studi literatur. *HIJP: Health Information Jurnal Penelitian*, 15(Suplemen), Article e704. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/704>