

SOSIALISASI GIZI DAN KESEHATAN DALAM UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS REMAJA DI SMA ANNAJIYAH SIDOSERMO SURABAYA

Sa'bania Hari Raharjeng¹, Fithrotul Maulidiyah², Fania Rizqi Nur Alifa³, Aisyah Hasyim⁴,

Tsabita Halsalina Rahmadina⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

*e-mail: sabanahr@unusa.ac.id

ABSTRAK

Obesitas pada remaja merupakan salah satu masalah gizi yang dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Survei yang dilakukan di SMA An-Najiyah Sidosermo Surabaya menunjukkan adanya kasus kelebihan berat badan dan obesitas pada siswa. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai obesitas remaja, gizi seimbang, aktivitas fisik, serta pengenalan status gizi melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, dan praktik pengukuran tinggi dan berat badan. Kegiatan diikuti oleh 32 siswa. Hasil dari kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami status gizi tidak normal dan memahami pentingnya pencegahan obesitas melalui perubahan gaya hidup sehat.

Kata kunci: Remaja, Obesitas, Aktivitas Fisik, IMT

ABSTRACT

Adolescent obesity is a nutritional problem that can increase the risk of non-communicable diseases. A survey conducted at SMA An-Najiyah Sidosermo Surabaya showed cases of overweight and obesity among students. This activity aimed to improve students' knowledge about adolescent obesity, balanced nutrition, physical activity, and nutritional status through Body Mass Index (BMI) measurement. The methods used were lectures, discussions, and practice in measuring weight and height. A total of 32 students participated in this activity. The results showed that most students had abnormal nutritional status and understood the importance of preventing obesity through healthy lifestyle changes.

Keywords: Adolescent, Obesity, Physical Activity, BMI

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang cenderung rentan terhadap permasalahan gizi. Terlebih lagi pada remaja awal yang ada direntang usia 12-17 tahun. Hal ini dikarenakan remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dibandingkan tahapan usia sebelumnya (Adriani & Wirjatmadi. B, 2016). Kalangan remaja menjadi salah satu diantara usia yang rentan terhadap masalah gizi. Permasalahan gizi pada remaja di Indonesia saat ini masuk kedalam kategori *Triple Burden Malnutrition* yaitu kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan juga defisiensi mikronutrien (Lestari & Ihwayudi, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) Obesitas merupakan akumulasi lemak yang berlebihan yang dapat membahayakan kesehatan. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan obesitas yakni dari genetik dan lingkungan seperti pola makan yang tidak memenuhi prinsip gizi seimbang serta kurangnya aktivitas fisik. Obesitas pada remaja berisiko berlanjut ke masa dewasa, dan merupakan faktor risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteoarthritis, dan lain lain (Fatmawati *et al.*, 2022). Permasalahan gizi lebih atau obesitas pada remaja telah menjadi salah satu masalah kesehatan utama di berbagai negara, termasuk Indonesia.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi obesitas pada remaja di Indonesia pada penduduk dewasa (>18 tahun) adalah 23,4%. Remaja saat ini banyak

mengalami obesitas karena gaya hidup yang sudah jauh berbeda, dilihat dari kebiasaan mengkonsumsi fast food. Faktor obesitas lainnya adalah aktifitas fisik/kebiasaan olahraga yang kurang. Rendahnya aktifitas fisik ini dapat meningkatkan resiko obesitas. (Fatmawati *et al.*, 2022).

Sekolah Menengah Akhir (SMA) An-Najiyah merupakan salah satu sekolah yang terletak di kelurahan Sidosermo kota Surabaya dengan jumlah Siswa tahun 2025 sebanyak 32 orang dan diantaranya memiliki status gizi overweight 9 orang, obesitas tingkat 1 sebanyak 7 orang dan status gizi obesitas tingkat 2 sebanyak 1 orang dengan latar belakang pekerjaan orang tua yang bervariasi, dari kalangan menengah ke bawah. Survei awal pada bulan Juni 2025 pada 40 siswa memiliki kebiasaan makan-makanan yang mengandung lemak seperti jajanan yang digoreng, jajanan siap saji, kurang suka makan sayur, kurang aktifitas fisik seperti olahraga. Dari hasil skrining gizi yang dilakukan di SMA An-Najiyah, dari 23 siswa yang telah dilakukan skrining gizi ditemukan sebesar 28,1% mengalami *overweight*, sebanyak 21,9% mengalami obesitas 1 dan sebanyak 3,1% mengalami obesitas 2.

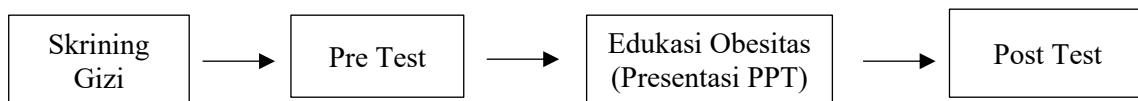
2. METODE

Kegiatan edukasi pencegahan obesitas ini dilaksanakan kepada 32 orang siswa-siswi SMA An-Najiyah Surabaya pada tanggal 16 Juni 2025. Pelaksanaan kegiatan dilakukan sesuai dengan jadwal kegiatan sekolah. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai obesitas, pentingnya menjaga berat badan ideal, serta mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT).

Kegiatan dibagi ke dalam beberapa tahapan. Tahap pertama diawali dengan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal siswa terkait obesitas dan cara pencegahannya. Kemudian, dilanjutkan dengan edukasi mengenai obesitas yang disampaikan dalam bentuk presentasi menggunakan media PowerPoint (PPT). Materi mencakup definisi obesitas, faktor risiko, serta pentingnya gaya hidup sehat.

Setelah penyampaian materi, dilakukan post-test guna mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Sebagai tindak lanjut dari edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan skrining gizi, yaitu pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk menghitung IMT. Pengukuran dilakukan menggunakan timbangan digital dan microtoise, dan hasilnya digunakan untuk mengetahui status gizi masing-masing siswa.

Keberhasilan kegiatan dievaluasi berdasarkan peningkatan skor post-test dan hasil skrining gizi yang menunjukkan pemahaman siswa dalam menghitung serta menilai status gizinya secara mandiri.



Gambar 1. Rangkaian Kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan bentuk kontribusi perguruan tinggi dalam mendiseminasi ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni guna memberikan manfaat langsung kepada masyarakat. Kegiatan skrining status gizi yang dilakukan dalam program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya status gizi sebagai indikator kesehatan dasar, sekaligus mendorong perubahan perilaku ke arah pola hidup sehat. Target kegiatan adalah siswa-siswi SMA Annajiyah Sidosermo Surabaya yang berada pada kelompok usia remaja, fase yang penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam dua tahapan utama, (1) sosialisasi dan diskusi

interaktif mengenai pentingnya gizi seimbang dan aktivitas fisik, serta risiko obesitas pada remaja; dan (2) pemeriksaan status gizi melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan. Sebanyak 32 siswa mengikuti kegiatan ini. Data hasil pengukuran kemudian dikategorikan ke dalam lima kelompok status gizi, yaitu underweight, normal, overweight, obesitas 1, dan obesitas 2. Hasil distribusi status gizi disajikan pada Tabel 1.

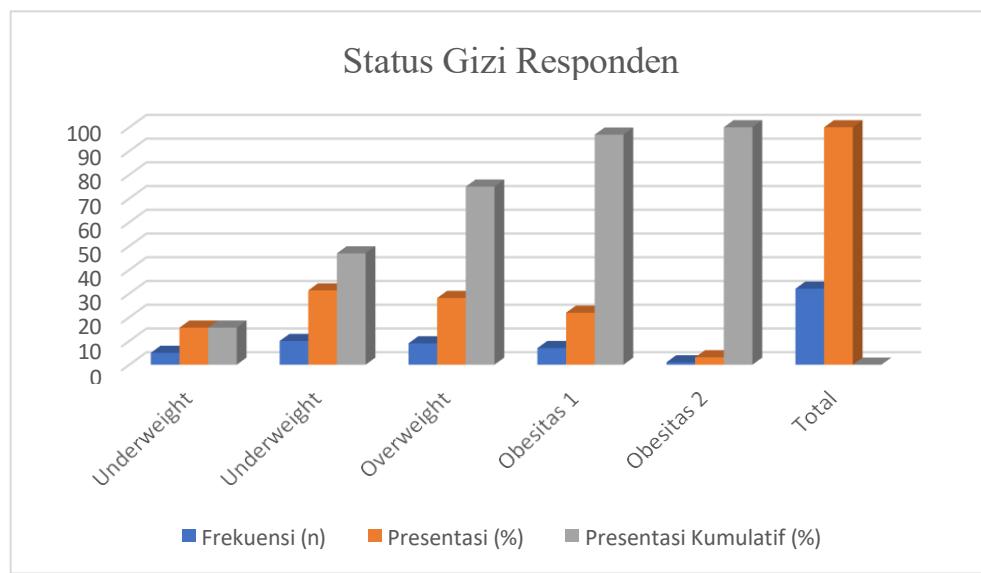
Tabel 1 menunjukkan bahwa hanya 31,3% siswa berada pada status gizi normal. Sisanya menunjukkan ketidakseimbangan gizi, yaitu 28,1% overweight, 25% obesitas (obesitas 1 dan 2), dan 15,6% underweight. Temuan ini menunjukkan bahwa masalah gizi lebih (overnutrition) dan gizi kurang masih menjadi isu penting di kalangan remaja. Kondisi tersebut berisiko

Tabel 1. Distribusi Status Gizi Responden

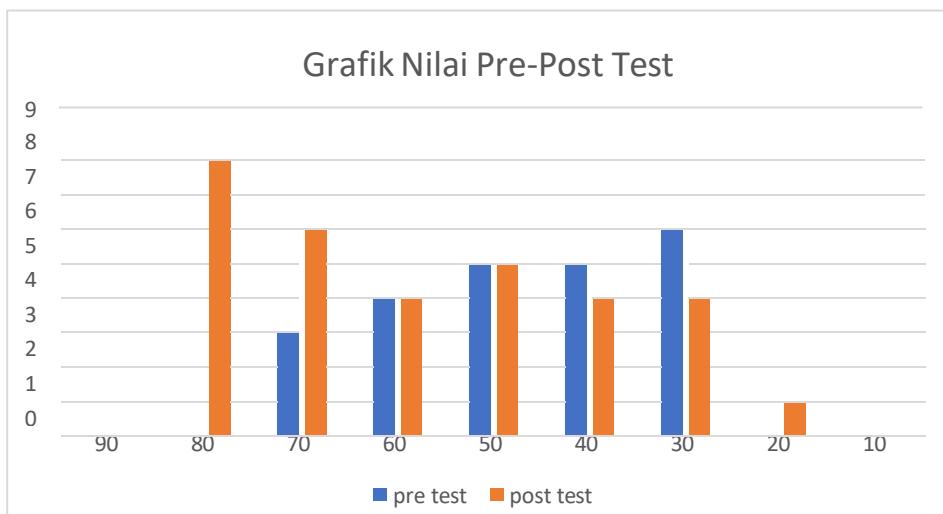
Kategori Status Gizi	Frekuensi (n)	Percentase (%)	Percentase Kumulatif (%)
Underweight	5	15,6	15,6
Normal	10	31,3	46,9
Overweight	9	28,1	75
Obesitas 1	7	21,9	96,9
Obesitas 2	1	3,1	100
Total	32	100	-



Gambar 2. Pengukuran Tinggi Badan



Gambar 3. Grafik Status Gizi Responden



Gambar 4. Grafik Nilai Pre-Post Test

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMA An-Najiyah Surabaya berhasil meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya status gizi dan risiko obesitas. Dari hasil skrining gizi, ditemukan bahwa hanya 31,3% siswa berada pada status gizi normal, sementara 28,1% mengalami overweight, 21,9% mengalami obesitas tingkat 1, dan 3,1% obesitas tingkat 2. Temuan ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan gizi yang signifikan di kalangan remaja, yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan di masa depan. Kelebihan dari kegiatan ini adalah pendekatan interaktif yang berhasil menarik perhatian siswa, serta relevansi materi dengan kehidupan sehari-hari mereka. ada beberapa terdapat kelemahan dalam keterbatasan waktu dan kurangnya sesi tindak lanjut untuk pemantauan lebih lanjut. Untuk pengembangan selanjutnya, disarankan untuk membentuk kelas gizi dan olahraga, serta menjalin kerja sama rutin dengan puskesmas sebagai mitra edukasi, guna mendukung upaya pencegahan obesitas dan promosi pola hidup sehat di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Moh. Rizki Fauzan, Sarman Fachry Rumaf , Darmin , Gloria Tutu, “Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja Menggunakan Media Komunikasi,” *J. Pengabdi. Kpd. Masy. MAPALUS*, vol. 1, no. 2 SE-Artikel, pp. 29–34, 2023, [Online]. Available: <https://ejournal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/jpmm/article/view/39>
- Kumala M, Bardosono S. Masalah Gizi Ganda pada Remaja Usia 15-19 Tahun.pdf. Journal of the Indonesian Medical Association. 2014. hal. Volume 64, No.1.
- T. Y. Fatmawati, A. Ariyanto, and N. Efni, “Edukasi Pencegahan Obesitas pada Siswa SMPN Kota Jambi,” *J. Abdimas Kesehat.*, vol. 4, no. 2, p. 188, 2022, doi: 10.36565/jak.v4i2.309.
- W. A. Lestari and I. Iswahyudi, “Upaya Pencegahan Obesitas Remaja Melalui Pendampingan dan Edukasi Label Gizi Serta Penerapan Kunci Jajan Sehat Bergizi,” *JPPM (Jurnal Pengabdi. dan Pemberdaya. Masyarakat)*, vol. 8, no. 1, p. 177, 2024, doi: 10.30595/jppm.v8i1.14483.

First Publication Right
GANESHA Jurnal pengabdian Masyarakat

This Article is Licensed Under