KOMUNITA
Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat
https://journal.pelitanusa.or.id/index.php/komunita
DOI: 10.60004/komunita.v5i4.907

Vol. 5, No. 4 November, 2026
e-ISSN: 2829-1972
pp. 1709-1716

Sosialisasi Risiko Obesitas bagi Remaja di Salah Satu Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Kota Tangerang

[1]Ari Yuniarto, [1]Aprilia Salwa Maulidina, [1]Bulan Dewi Cahyani, [1]Celsi Andriyani [1]Chaerani Chaiis, [1]Arif Aditya Priambodo, [1]Aminuddin, [1]Ashila Defa Rahmani, [1]Alya Permata Lestari

[1]Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah A.R. Fachruddin, Tangerang, Provinsi Banten.

ari.yuniarto18@gmail.com

Article Info

Article History
Received: 1th July 2026
Revised: 9th October 2026
Published: 1th November 2026

Keywords:
Obesity, adolescents, risk, lifestyle

Abstract

This community service activity aimed to enhance adolescents' knowledge and awareness regarding the dangers of obesity and the importance of adopting a healthy lifestyle. The activity was conducted through an interactive session with 51 students, utilizing communicative methods and engaging educational materials. The results demonstrated that the session successfully improved students' understanding of the impacts of obesity, the importance of maintaining a healthy diet and physical activity, and the need to reduce sedentary behavior, achieving a "very good" performance rating (85%). The students' active participation indicated that an interactive approach is effective in conveying health-related information to adolescents. Beyond its educational benefits, the activity emphasized the importance of sustaining health programs within the school environment through collaboration with healthcare professionals and the development of "healthy school" initiatives. Consequently, this activity is expected to foster sustainable healthy behavioral changes and serve as a preventive measure to reduce the risk of obesity and non-communicable diseases among adolescents.

Informasi Artikel

Sejarah Artikel
Diterima: 1 Juli 2026
Direvisi: 9 Oktober 2026
Dipublikasi: 1 November 2026

Kata kunci
Obesitas; remaja; resiko, gaya hidup

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai bahaya obesitas serta pentingnya penerapan pola hidup sehat. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi interaktif kepada 51 siswa dengan menggunakan metode komunikatif dan media edukasi yang menarik. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sosialisasi mampu meningkatkan pemahaman siswa terkait dampak obesitas, pentingnya menjaga pola makan sehat, aktivitas fisik, serta pengurangan gaya hidup sedenter dengan kategori sangat baik (85%). Partisipasi aktif siswa selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan interaktif efektif dalam menyampaikan materi kesehatan kepada remaja. Selain memberikan manfaat edukatif, kegiatan ini juga menekankan pentingnya keberlanjutan program kesehatan di lingkungan sekolah melalui kerja sama dengan tenaga kesehatan dan pengembangan program sekolah sehat. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku sehat secara berkelanjutan serta menjadi upaya preventif dalam menurunkan risiko obesitas dan penyakit tidak menular pada remaja.

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan kondisi penumpukan lemak berlebihan pada jaringan adiposa yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan (Dhurandhar, 2022). Obesitas telah menjadi masalah kesehatan global yang tidak hanya menyerang orang dewasa, tetapi juga anak-anak dan remaja. Prevalensi terus meningkat setiap tahun, baik di negara maju maupun di negara berkembang (Zhang et al., 2024). Meskipun prevalensi tertinggi masih terdapat di kawasan Eropa dan Amerika, peningkatan signifikan juga mulai terjadi di negara-negara Asia, termasuk Indonesia (Ahmed and Mohammed, 2025). Provinsi Banten memiliki prevalensi obesitas pada orang dewasa secara umum mencapai 22,1% (Riskesdas 2018).

Obesitas termasuk penyakit tidak menular yang terjadi akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan oleh tubuh (Gjermeni et al., 2021; Jin et al., 2023; Retiaty et al., 2025). Kondisi ini tidak hanya menurunkan produktivitas kerja, tetapi juga dapat berdampak terhadap penampilan fisik individu (Malta et al., 2025). Selanjutnya, kondisi obesitas juga dapat memunculkan berbagai penyakit serius seperti diabetes melitus tipe II, dislipidemia, hipertensi, gangguan jantung, dan kanker (Powell-Wiley et al., 2021; Guha et al., 2021; Ullah and Tamanna, 2025). Identifikasi obesitas umumnya dilakukan melalui perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Guerra et al., 2021), dengan nilai IMT di atas 25 dikategorikan sebagai kelebihan berat badan (*overweight*) dan nilai di atas 30 sebagai obesitas.

Sebagaimana telah diuraikan sebelumnya, permasalahan obesitas di Indonesia tidak hanya terbatas pada kelompok usia dewasa, tetapi juga semakin banyak ditemukan pada anak-anak dan remaja. Kondisi ini menjadi perhatian serius karena masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan pola hidup, termasuk kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang akan berpengaruh hingga usia dewasa. Apabila tidak ditangani sejak dini, obesitas pada remaja berpotensi meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular di kemudian hari, seperti diabetes melitus, hipertensi, dan gangguan kardiovaskular (Yuniarto et al., 2024). Berdasarkan kondisi tersebut, kami tertarik untuk melaksanakan kegiatan sosialisasi kepada masyarakat, khususnya siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Kota Tangerang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai bahaya obesitas, faktor penyebabnya, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini, diharapkan siswa mampu menerapkan pola hidup sehat sejak dini, sehingga risiko terjadinya obesitas dapat diminimalkan dan tidak berkembang menjadi penyakit yang lebih serius di masa mendatang.

METODE

1. Tahap Persiapan/Pra-pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang terstruktur, diawali dengan tahap persiapan. Tahap ini dimulai dengan diskusi antara dosen pembimbing PKM dan mahasiswa pada tanggal 28 Januari 2026. Diskusi tersebut bertujuan untuk merumuskan dan menetapkan topik sosialisasi yang relevan, menentukan metode pelaksanaan yang tepat, mengidentifikasi sasaran kegiatan, serta menyusun instrumen evaluasi yang akan digunakan untuk mengukur keberhasilan kegiatan. Tim Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah A.R. Fachruddin terdiri dari dosen (1 orang) dan mahasiswa (8 orang).

2. Tahap Pelaksanaan

Selanjutnya, kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 30 Januari 2026 pukul 11.00 WIB di salah satu Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri di Kota Tangerang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode sosialisasi edukatif yang berfokus pada peningkatan pengetahuan peserta mengenai obesitas. Penyampaian materi dilakukan secara

langsung melalui presentasi interaktif di hadapan peserta. Peserta yang hadir dan ikut berpartisipasi berjumlah 51 siswa. Untuk mendukung efektivitas penyampaian informasi, digunakan berbagai media edukasi, seperti leaflet dan presentasi PowerPoint, sehingga peserta dapat lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Selain itu, penggunaan media tersebut juga diharapkan dapat meningkatkan ketertarikan dan partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung.

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan PKM dengan menyebarkan kuesioner kepada siswa SMKN yang hadir. Evaluasi tersebut bertujuan untuk menilai jalannya kegiatan yang telah dilaksanakan sekaligus mengumpulkan saran dan masukan sebagai bahan perbaikan untuk pelaksanaan program PKM berikutnya. Kuesioner yang digunakan mencakup penilaian terhadap kegiatan dengan menggunakan skala 1 sampai 4, yaitu poin 1 (sangat tidak setuju), poin 2 (tidak setuju), poin 3 (setuju), dan poin 4 (sangat setuju). Melalui kegiatan evaluasi ini, berbagai kekurangan yang terjadi selama pelaksanaan program dapat diidentifikasi dan dijadikan sebagai bahan pembelajaran untuk perbaikan di masa mendatang, sehingga kualitas pelaksanaan kegiatan PKM selanjutnya dapat menjadi lebih baik dan optimal.

Instrumen evaluasi kegiatan sosialisasi mengenai bahaya obesitas pada remaja disusun dalam bentuk kuesioner yang terdiri atas 10 butir pertanyaan (P1–P10). Instrumen ini bertujuan untuk mengevaluasi kualitas penyampaian materi, kesesuaian materi dengan karakteristik peserta, efektivitas metode dan media edukasi, peningkatan pemahaman peserta, serta dampak kegiatan terhadap motivasi penerapan pola hidup sehat. Aspek penyampaian materi mencakup kemudahan pemahaman materi, kesesuaian materi dengan usia remaja, kejelasan penjelasan mengenai bahaya obesitas, serta relevansi contoh yang diberikan dengan kehidupan sehari-hari (P1–P4). Aspek metode dan media edukasi meliputi daya tarik media yang digunakan, seperti slide, video, atau poster, serta cara pemateri menyampaikan materi secara menyenangkan (P5–P6).

Selanjutnya, aspek hasil edukasi mencakup peningkatan pemahaman peserta mengenai bahaya obesitas dan motivasi untuk menerapkan pola hidup sehat (P7–P8). Dua butir terakhir mengevaluasi persepsi peserta terhadap manfaat kegiatan serta kebutuhan untuk menyelenggarakan kegiatan serupa pada masa mendatang (P9–P10). Hasil evaluasi dari seluruh butir pertanyaan digunakan untuk menggambarkan tanggapan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan dan mengidentifikasi aspek yang perlu dipertahankan maupun ditingkatkan dalam kegiatan edukasi berikutnya (Tabel 1).

Tabel 1. Tabel evaluasi kegiatan PKM.

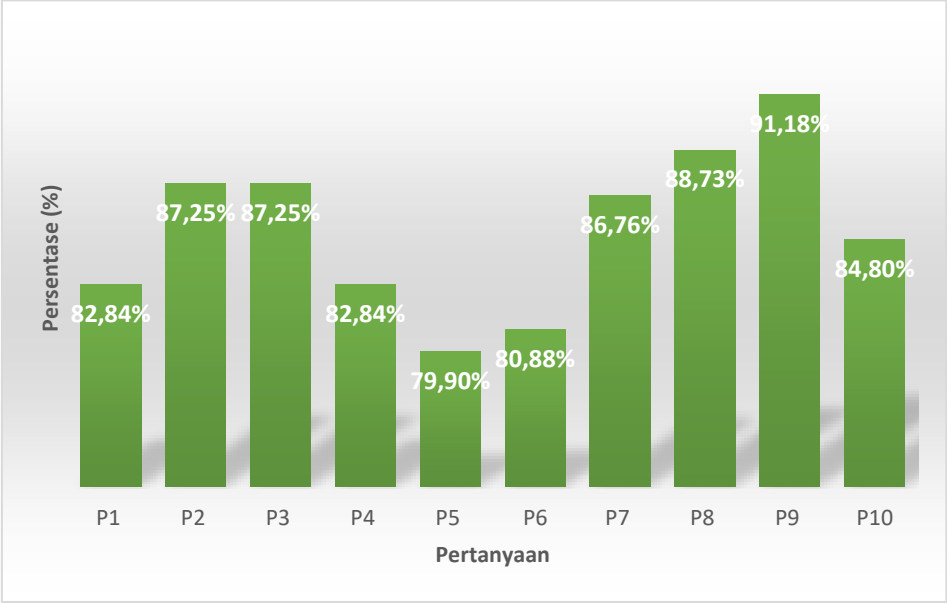
No.	Kode	Aspek yang dievaluasi	Pernyataan Evaluasi
1	P1	Pemahaman materi	Materi sosialisasi mudah dipahami.
2	P2	Kesesuaian materi	Materi yang disampaikan sesuai dengan usia remaja.
3	P3	Kejelasan informasi	Penjelasan tentang bahaya obesitas disampaikan dengan jelas.
4	P4	Relevansi contoh	Contoh yang diberikan relevan dengan kehidupan sehari-hari.
5	P5	Daya tarik media	Media yang digunakan, seperti slide, video, atau poster, menarik.
6	P6	Metode penyampaian	Pemateri menyampaikan materi dengan cara yang menyenangkan.

7	P7	Peningkatan pemahaman	Saya menjadi lebih memahami bahaya obesitas.
8	P8	Motivasi perilaku sehat	Saya termotivasi untuk menerapkan pola hidup sehat.
9	P9	Manfaat kegiatan	Kegiatan ini bermanfaat bagi saya.
10	P10	Keberlanjutan kegiatan	Kegiatan seperti ini perlu diadakan kembali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi kegiatan edukasi bahaya obesitas bagi remaja dilakukan terhadap 51 peserta menggunakan instrumen yang terdiri atas 10 butir pertanyaan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa persentase skor pada setiap butir berkisar antara 79,90% dan 91,18%. Persentase tertinggi terdapat pada butir P9 mengenai kebermanfaatan kegiatan bagi peserta, yaitu sebesar 91,18%, sedangkan persentase terendah terdapat pada butir P5 mengenai media yang digunakan selama kegiatan, yaitu sebesar 79,90%. Secara keseluruhan, rata-rata persentase skor dari seluruh butir mencapai 85,25% (Gambar 1). Hasil ini menunjukkan bahwa penilaian peserta terhadap aspek-aspek yang dievaluasi cenderung positif, terutama pada aspek kebermanfaatan kegiatan. Sementara itu, skor yang relatif lebih rendah pada aspek media edukasi dapat menjadi bahan pertimbangan untuk meningkatkan kualitas media yang digunakan dalam kegiatan serupa.

Perhitungan hasil evaluasi dilakukan dengan menentukan skor total pada setiap butir pertanyaan berdasarkan frekuensi jawaban responden yang dikalikan dengan skor masing-masing jawaban. Skor total tersebut dihitung menggunakan rumus **Skor Total = ∑ (f × skor)**, dengan *f* merupakan frekuensi jawaban pada setiap kategori dan *skor* merupakan nilai yang diberikan pada kategori jawaban tersebut. Skor maksimum ideal ditentukan berdasarkan jumlah responden sebanyak 51 orang dikalikan dengan skor tertinggi, yaitu 4, sehingga diperoleh skor maksimum ideal sebesar 204 untuk setiap butir pertanyaan. Selanjutnya, persentase skor pada setiap butir dihitung dengan membandingkan skor total yang diperoleh dengan skor maksimum ideal, kemudian dikalikan 100%. Rumus yang digunakan adalah **Persentase = (Skor Total / 204) × 100%**. Hasil perhitungan persentase ini digunakan untuk menggambarkan tingkat penilaian responden terhadap setiap aspek yang dievaluasi dalam kegiatan edukasi.



Gambar 1. Persentase pemahaman siswa pada tahapan evaluasi.

Hasil evaluasi tersebut memberikan gambaran mengenai penerimaan peserta terhadap pelaksanaan edukasi, tetapi belum dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya peningkatan pengetahuan atau perubahan perilaku secara langsung. Hal ini disebabkan oleh evaluasi yang dilakukan hanya setelah kegiatan, tanpa pengukuran awal sebagai pembanding. Oleh karena itu, temuan ini perlu dipahami sebagai hasil evaluasi deskriptif terhadap kegiatan dan bukan sebagai bukti kuantitatif mengenai perubahan pengetahuan peserta. Untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak edukasi, kegiatan selanjutnya perlu dilengkapi dengan pengukuran sebelum dan sesudah penyampaian materi, serta evaluasi lanjutan apabila perubahan perilaku menjadi salah satu tujuan program.

Edukasi mengenai bahaya obesitas pada remaja memiliki relevansi dalam upaya promotif dan preventif di lingkungan sekolah. Penyampaian informasi mengenai faktor risiko obesitas, pentingnya pola makan seimbang, aktivitas fisik, dan pengurangan perilaku sedentari dapat menjadi bagian dari upaya mendorong penerapan pola hidup sehat. Secara konseptual, edukasi kesehatan dapat dikaitkan dengan *Health Belief Model*, yang menekankan peran persepsi individu mengenai risiko penyakit, tingkat keparahan, manfaat tindakan pencegahan, dan hambatan yang dirasakan dalam membentuk perilaku kesehatan. Namun, karena instrumen evaluasi dalam kegiatan ini belum secara khusus mengukur konstruk-konstruk tersebut, keterkaitan teori ini digunakan sebagai landasan konseptual, bukan sebagai mekanisme yang telah dibuktikan melalui hasil evaluasi. Pembahasan mengenai potensi edukasi dalam mendorong perilaku sehat juga perlu ditempatkan sebagai implikasi yang diharapkan, bukan sebagai dampak yang telah terukur (Hadi dkk., 2023; Sukatemin dkk., 2025; Iswari dkk., 2025).

Dokumentasi kegiatan sosialisasi dan media edukasi yang digunakan disajikan pada Gambar 2 dan Gambar 3. Kedua gambar tersebut berfungsi untuk memberikan gambaran mengenai pelaksanaan kegiatan dan sarana penyampaian informasi kepada peserta, sedangkan hasil evaluasi kuantitatif disajikan melalui tabel dan grafik. Dengan demikian, dokumentasi visual melengkapi uraian pelaksanaan kegiatan, tetapi tidak digunakan sebagai pengganti data evaluasi. Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi, keberlanjutan edukasi kesehatan di lingkungan sekolah perlu dipertimbangkan melalui sosialisasi berkala maupun integrasi materi kesehatan ke dalam kegiatan pembelajaran. Kolaborasi antara pihak sekolah, tenaga kesehatan,

dan institusi terkait juga dapat dikembangkan untuk mendukung kegiatan promotif dan preventif, termasuk pemantauan status gizi siswa secara berkala sesuai prosedur yang berlaku. Selain itu, penggunaan media edukasi yang lebih menarik dan interaktif dapat dipertimbangkan untuk memperbaiki aspek penyampaian informasi, terutama karena butir evaluasi mengenai media memperoleh persentase terendah dibandingkan butir lainnya. Meskipun demikian, diperlukan evaluasi lebih lanjut untuk mengetahui bentuk media dan metode penyampaian yang paling sesuai dengan kebutuhan peserta.



Gambar 2. Sosialisasi bahaya obesitas bagi remaja.



Gambar 3. Media edukasi bahaya obesitas bagi remaja.

Pengembangan program pada masa mendatang dapat mencakup perluasan sasaran ke sekolah lain, pelibatan kader kesehatan remaja, penguatan program sekolah sehat, serta penyediaan panduan praktis mengenai pola hidup sehat. Pelaksanaan evaluasi yang lebih sistematis, meliputi pencatatan karakteristik peserta, pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi, serta pemantauan tindak lanjut, juga diperlukan untuk menilai ketercapaian tujuan program secara lebih menyeluruh. Dengan pendekatan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat diharapkan tidak hanya menjadi sarana penyampaian informasi, tetapi juga menjadi bagian dari upaya edukasi kesehatan yang berkelanjutan dan dapat dievaluasi dampaknya.

KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan sosialisasi bahaya obesitas pada remaja, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan obesitas sejak dini. Penyampaian materi secara interaktif dan komunikatif terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi serta pemahaman siswa terhadap dampak obesitas dan pentingnya

menjaga pola makan, aktivitas fisik, serta mengurangi gaya hidup sedentari. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sosialisasi mampu meningkatkan pemahaman siswa terkait dampak obesitas, pentingnya menjaga pola makan sehat, aktivitas fisik, serta pengurangan gaya hidup sedenter dengan kategori sangat baik (85%). Selain memberikan manfaat edukatif, kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya keberlanjutan program kesehatan di lingkungan sekolah melalui kerja sama dengan tenaga kesehatan dan pengembangan program sekolah sehat. Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan tidak hanya memberikan dampak informatif, tetapi juga mampu mendorong perubahan perilaku sehat secara berkelanjutan pada remaja.

PENGHARGAAN

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Muhammdiyah A.R. Fachruddin yang telah mensupport kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui pendanaan hibah internal.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmed, S.K., Mohammed, R.A. (2025). Obesity: Prevalence, Causes, Consequences, Management, Preventive Strategies and Future Research Directions. *Metabolism Open*, 27, 100375.

Dhurandhar, N. V. (2022). What is obesity?: Obesity Musings. International Journal of Obesity 46(6), 1081–1082.

Guerra, J. V. S., Dias, M. M. G., Brilhante, A. J. V. C., Terra, M.F. et al. (2021). Multifactorial basis and therapeutic strategies in metabolism-related diseases. Nutrients, 13, 2830.

Guha, A., Wang, X., Harris, R.A., Nelson AG. et al. (2021). Obesity and the Bidirectional Risk of Cancer and Cardiovascular Diseases in African Americans: Disparity vs. Ancestry. Frontiers in Cardiovascular Medicine, 8, 761488.

Gjermeni, E., Kirstein, A.S., Kolbig, F., Kirchhof, M. et al. (2021): Obesity–An Update on the Basic Pathophysiology and Review of Recent Therapeutic Advances. Biomolecules, 11,1426.

Hadi, S.R., Fufu, R.D.A., Rosmi, Y.F., Mardhika R. dkk. (2023). Profile of Sedentary Lifestyle, Physical Activity And Obesity In Physical Education Students. Jurnal Sains dan Teknologi, 5(1),123-126.

Iswari, Y., Letcmi, S., Nambiar, N., Yuniahrahmah, D. (2025). The Relationship Between Sedentary Behaviour and the Incidence of Obesity in School-aged Children at Elementary School Mekarsari 09 Tambun Selatan. Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences, 21(SUPP3),125-130.

Jin, X., Qiu, T., Li, L., Yu, R. et al. (2023). Pathophysiology of Obesity and its Associated Diseases. Acta Pharmaceutica Sinica B, 13(6),2403-2424.

Malta, G., Plescia, F., Cannizzaro, E. (2025). Exploring the Impact of Obesity and Insomnia on Work Productivity: Insights for Occupational Health and Sustainability in the Workplace. Sustainability, 17, 424.

Powell-Wiley, T.M., Poirier, P., Burke, L.E., Despres JP. et al. (2021). Obesity and Cardiovascular Disease: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation, 143, e984–e1010.

Retiaty, F., Andarwulan, N., Palupi, N.S., Ernawati, F. et al. (2025). Contribution of Food, Energy, Macronutrients and Fiber Consumption Patterns to Obesity and Other Non-Communicable Disease Risks in the Indonesian Population. Nutrients, 17,1459.

Sukatemin, Muhalla, H.I., Muarrofah, Utari, D.A., Fitriani, V.Y. dkk. (2025). Sedentary Lifestyle and the Threat of Obesity Among Young People, The Journal of Academic Science, 2(1), 232-240.

Ullah, M.I., Tamanna, S. (2025). Obesity: Clinical Impact, Pathophysiology, Complications, and Modern Innovations in Therapeutic Strategies. Medicines, 12,19.

Yuniarto, A., Setiawan, A.A., Safitri, W., Taptajani, E.R. (2024). Anti-obesity and Antioxidant Effects of Ethanol Extract of Fingerroot Rhizomes (Boesenbergia pandurata Roxb.) on High Carbohydrate-induced Mice. Acta Marisiensis – Seria Medica, 70(1), 21-26.

Zhang, X., Liu, J., Ni, Y., Yi, C. et al. (2024). Global Prevalence of Overweight and Obesity in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. JAMA Pediatrics, 178(8), 800-813.