Karya Kesehatan Journal of Community Engagement
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/K2JCE
Volume 07 | Nomor 01 | Juni | 2026
E-ISSN: 2964-8998

Pola Makan Sehat Cegah Obesitas pada Anak Sekolah Dasar di SDN 20 Dungingi Kota Gorontalo

Cindy Puspitas Sari Haji Jafar, Nur Fitriah Jumatrin
Jurusan Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Ilmu Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

Korespodensi
Jl. Taman Ria, Wongkaditi, Kec. Kota Utara, Kota Gorontalo, Gorontalo 96128
Email: fitriah.nur78@ung.ac.id

Kata Kunci:
Pola makan sehat; Obesitas; Anak Sekolah; Pendidikan kesehatan; Pencegahan obesitas.

Keywords*:*
Healthy Eating Habits; Obesity; School-Age Children; Health Education; Obesity Prevention.

Abstrak. Obesitas pada anak usia sekolah merupakan masalah kesehatan yang terus meningkat dan berisiko menimbulkan berbagai gangguan kesehatan di masa mendatang. Pola makan yang tidak sehat menjadi salah satu faktor utama penyebab obesitas pada anak. Upaya pencegahan obesitas dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak mengenai pentingnya pola makan sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar tentang pola makan sehat sebagai upaya pencegahan obesitas. Kegiatan dilaksanakan di SDN 20 Dungingi Kota Gorontalo pada tanggal 31 Oktober 2025 dengan jumlah peserta sebanyak 32 siswa kelas IV. Metode kegiatan dilakukan melalui pendidikan kesehatan menggunakan ceramah, demonstrasi, permainan edukatif, dan praktik memilih makanan sehat menggunakan replika makanan. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test dengan metode tanya jawab langsung serta observasi selama kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai pola makan sehat dan pencegahan obesitas setelah diberikan pendidikan kesehatan. Peserta mampu mengenali jenis makanan sehat, memahami pentingnya gizi seimbang, serta lebih tepat dalam memilih makanan sehat pada sesi praktik. Kegiatan pendidikan kesehatan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang pola makan sehat sehingga diharapkan dapat menjadi salah satu strategi pencegahan obesitas pada anak usia sekolah secara berkelanjutan.

Abstract. *Obesity among school-age children is an increasing public health problem that may lead to various health complications in the future. Unhealthy eating habits are considered one of the main contributing factors to childhood obesity. Prevention efforts can be implemented through health education to improve children's knowledge and awareness regarding healthy eating habits. This community service activity aimed to enhance elementary school students' understanding of healthy eating habits as an effort to prevent obesity. The activity was conducted at SDN 20 Dungingi, Gorontalo City, on October 31, 2025, involving 32 fourth-grade students. The activity was carried out through health education methods consisting of lectures, demonstrations, educational games, and practical sessions using food replicas to identify healthy foods. Evaluation was conducted through pre-test and post-test using direct questioning methods and observations during the activity. The results showed an improvement in students' understanding of healthy eating habits and obesity*

prevention after receiving health education. Participants were able to identify healthy foods, understand the importance of balanced nutrition, and more accurately select healthy foods during the practical sessions. This health education activity was effective in improving students' knowledge regarding healthy eating habits and is expected to become a sustainable strategy for preventing obesity among school-age children.

Pendahuluan

Kelebihan berat badan dan obesitas adalah tantangan kesehatan masyarakat yang berkembang di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah(1). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 ditemukan bahwa angka kejadian obesitas pada anak diperkirakan 1 dari 5 anak usia sekolah (20%, atau 7,6 juta) dan 1 dari 7 remaja (14,8%, atau 3,3 juta) (2).

Obesitas pada masa anak dapat meningkatkan kejadian diabetes mellitus (DM) tipe dua. Selain itu, juga berisiko untuk menjadi obesitas pada saat dewasa dan berpotensi mengakibatkan gangguan metabolisme glukosa dan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, penyumbatan pembuluh darah dan lain-lain. Selain itu, obesitas pada anak usia 6-7 tahun juga dapat menurunkan tingkat kecerdasan karena aktivitas dan kreativitas anak menjadi menurun dan cenderung malas akibat kelebihan berat badan. Faktor resiko utama penyebab obesitas antara lain pola makan yang buruk (asupan energi berlebihan, konsumsi buah dan sayuran rendah) dan kurangnya aktivitas fisik (tingkat aktivitas rendah dan perilaku sedentari yang tinggi)(3–5).

Upaya untuk meningkatkan kesadaran dan mengadvokasi masyarakat dalam mencegah obesitas melalui program Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) belum optiomal dijalankan menjadi program berkualitas di skala lokal, salah satunya karena kurangnya koordinasi antara pemerintah pusat dan daerah dan antar sektor (1). Selain program tersebut, upaya yang dapatkan dilakukan melalui kegiatan pendidikan dan penyuluhan kesehatan.

Pendidikan kesehatan melibatkan perubahan perilaku secara dinamis, melampaui sekadar menyampaikan pengetahuan atau konsep dari satu orang ke orang lain. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Putriliady, (2023) ditemukan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap mengenai pola makan pencegahan obesitas(4). Memberikan edukasi tentang gaya hidup sehat kepada siswa sekolah dasar yang kelebihan berat badan dapat meningkatkan gaya hidup sehat (6,7).

Upaya pencegahan obesitas melalui pendidikan kesehatan antara memberikan pemahaman makanan bergizi, membatasi konsumsi makanan cepat saji dan minuman tinggi gula, serta melakukan aktivitas fisik secara rutin. Saat ini, meningkatnya perilaku sedentari, penggunaan gadget, dan konsumsi makanan tinggi kalori menjadi faktor utama meningkatnya kejadian obesitas pada anak. (7)

Pendidikan kesehatan mengenai pencegahan obesitas perlu dilakukan pada siswa di SDN 20 Dungingi Kota Gorontalo karena anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan mengalami perubahan pola hidup yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, jajanan tinggi gula dan lemak, serta rendahnya aktivitas fisik. SDN 20 Dungingi sebagai lingkungan pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku hidup sehat sejak dini karena sebagian besar waktu anak dihabiskan di sekolah. Melalui pendidikan kesehatan, siswa dapat memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, serta dampak obesitas terhadap kesehatan. Edukasi ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran dan membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak sehingga dapat mencegah terjadinya obesitas dan berbagai penyakit tidak menular di masa depan.

Metode

Kegiatan Pengabdian dilakukan dalam bentuk Pendidikan kesehatan. Lokasi kegiatan di SDN 20 Dungingi Kota Gorontalo. Peserta Pendidikan Kesehatan sebanyak 32 orang kelas 4

Tahapan pelaksanaan kegiatan sebegai berikut:

1. Kegiatan diawali dengan pre-test yang diberikan secara langsung diisi (lembar kuesioner) untuk mengetahui pemahaman

peserta terkait pola makan sehat dan obesitas dengan metode bertanya langsung kepada peserta tahap tim terdiri dari dosen dan mahasiswa semester 3.

2. Memberikan materi tentang pola makan sehat, makanan bergizi seimbang, serta cara mencegah obesitas yang diberikan oleh dosen dengan bidang kelilmuan keperawatan anak Ns. Cindy Puspita Sari Haji jafar, M.Kep. Media yang digunakan yaitu PPT dan Vidio. Pada tahap ini peserta juga diajak memilih makanan sehat menggunakan replika makanan. untuk meningkatkan pemahaman mereka
3. Kegiatan terakhir dilakukan post-test dengan kuesioner yang sama pada pre-test untuk menilai peningkatan pemahaman peserta terkait pola makan sehat dan obesitas dengan metode bertanya langsung kepada peserta

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pendidikan Kesehatan dilaksanakan pada Jumat, 31 Oktober 2025 di Sekolah Dasar Negeri 20 Dungingi Kota Gorontalo. Peserta kegiatan berjumlah 32 orang siswa-siswi kelas 4. Kegiatan dimulai pada pukul 10.00 hingga 10.45 WITA dan berjalan dengan lancar. Pihak sekolah turut memfasilitasi sarana yang dibutuhkan serta mendampingi siswa selama kegiatan berlangsung sehingga proses pendidikan kesehatan dapat terlaksana dengan tertib, interaktif, dan sesuai tujuan yang direncanakan.

Peserta aktif selama kegiatan berlangsung. Seluruh peserta mampu memahami instruksi dengan baik dan mengikuti setiap demonstrasi serta aktivitas yang diberikan. Pada sesi praktik, peserta tampak antusias ketika diminta memilih makanan sehat menggunakan replika makanan, sehingga membantu mereka memahami konsep pola makan sehat dan pencegahan obesitas. Di sela kegiatan, peserta juga diberikan permainan edukatif yang sesuai dengan tema kesehatan, sehingga memudahkan peserta dalam mengenali jenis makanan sehat dan tidak sehat.

Evaluasi kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan melalui dua tahap, yaitu evaluasi awal sebelum penyampaian materi untuk mengetahui pemahaman peserta mengenai pola makan sehat dan obesitas melalui pre-test dengan hasil rata-rata 7,5 dan evaluasi akhir yang dilakukan selama kegiatan melalui observasi pada saat permainan dan demonstrasi memilih makanan sehat menggunakan replika, serta di akhir kegiatan dengan memberikan pertanyaan kembali kepada peserta untuk menilai peningkatan pemahaman setelah mendapatkan pendidikan kesehatan dengan hasil nilai rata-rata post-test 8,6.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan mengenai pola makan sehat dan pencegahan obesitas. Peningkatan ini terlihat melalui observasi langsung selama kegiatan, terutama saat peserta mampu memilih makanan sehat menggunakan replika dengan lebih tepat serta menjawab pertanyaan yang diberikan dengan lebih benar dibandingkan sebelum materi disampaikan.

Hasil penelitian Silvia et al., (2025) menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan penyampaian intervensi gizi, terutama ketika didukung oleh seluruh elemen sekolah. Durasi dan frekuensi paparan intervensi merupakan faktor krusial bagi keberhasilan edukasi gizi dalam memicu perubahan perilaku. Oleh karena itu, pencegahan dan penatalaksanaan obesitas pada anak melalui edukasi gizi yang terstruktur sangatlah esensial. Hasil serupa dikemukakan oleh Rahmawati et al.,(2024) terdapat peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan antara sebelum dan sesudah pemberian edukasi ($p<0,05$). Terdapat pula peningkatan sikap positif dari 63,3% menjadi 73,3%, tetapi perubahan ini tidak signifikan secara statistik ($p>0,05$). Beberapa faktor yang menyebabkan hasil sikap tidak signifikan antara lain adalah durasi pemberian edukasi gizi yang pendek dan kurangnya perhatian dan fokus anak-anak terhadap materi yang diberikan.



Gambar 1: Pembukaan dan pelaksanaan kegiatan



Gambar 2: Pemberian penghargaan pada siswa(i)

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian dalam bentuk pendidikan kesehatan mengenai pola makan sehat memberikan peningkatan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya kebiasaan makan yang baik untuk mencegah obesitas sejak dini. Kegiatan ini diharapkan dapat dilanjutkan dan diterapkan di lebih banyak sekolah dengan melibatkan Dinas Kesehatan, Dinas Pendidikan, serta perguruan tinggi agar upaya pencegahan obesitas pada anak sekolah dasar dapat dilakukan secara berkelanjutan.

Daftar Rujukan

1. UNICEF. Analisis lanskap kelebihan berat badan dan obesitas di indonesia [Internet]. UNICEF; 2022. 138 p. Available from: https://www.unicef.org/indonesia/media/15581/file/AnalisisLanskapKelebihanBeratBadandanObesitasdiIndonesia.pdf
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) [Internet]. Jakarta: Kementerian Kesehatan; 2023. Available from: https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/
3. Adam MWS, Lukum NF, Mahabu M, Totoyi Y. Analisis Upaya Pencegahan Obesitas Pada Anak-Anak. 2025;3.
4. Putriliady T. The Influence of Health Education on Knowledge and Attitudes About Diet for Obesity Prevention in Students of SMK Mahaputra Cerdas Utama , Bandung Regency. 2023;1:14–9.
5. McDiarmid; K, Clinton-McHarg; T, Wolfenden; L, O'Brien; K, Lee; DCW,

Stuart; A, et al. The effectiveness of school-based obesity prevention interventions on the health behaviours of children aged 6–18 years: A secondary data analysis of a systematic review. Prev Med Reports [Internet]. 2025;53. Available from: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335525000920

6. Sartika AN, Bayuningsih R. Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan Analisis Faktor Lingkungan Sekolah terhadap Pencegahan Obesitas Anak Sekolah Dasar di Kota Bekasi. 2025;7:7–15.
7. Hasanah N, Nafsi AG, Kamilah HN, Alfisya C, Riyani DM, Mulyana A. Pendidikan Jasmani dan Pencegahan Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. 2025;9:14017–20.
8. Haghani S, Shahnazi H, Hassanzadeh A. Sharareh Haghani , Hossein Shahnazi 1 * and Akbar Hassanzadeh 2 1 2. 2017;32(2):140–7.
9. Silvia MP, Wulandari P, Kesehatan FI, Umar UT. Analisis Dampak Obesitas pada Anak Usia Sekolah dan Kebijakan Pengurangan Angka Kasus Obesitas melalui Edukasi Gizi : Literature Review. 2025;3.
10. Rahmawati LA, Putri AN, Devanka NA, Aulia RP, Iskandar SJS, Gizi PS, et al. Edukasi Gizi Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Terkait Obesitas Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan Al-Andalusia. 2024;(November):20–1.