



EDUKASI OBESITAS SEBAGAI UPAYA PREVENTIF PENYAKIT METABOLIK PADA USIA PRODUKTIF DI DESA POJOK KEDIRI

***Dita Apriana Dwi Astuti^{1*}, Aprilia Anjarwati², Rochmad Krissanjaya³, Saiful Muttaqin⁴, Elfred Rinaldo Kasimo⁵**

^{1,2,3,4,5} Program Studi Teknologi Laboratorium Medis, Universitas Kadiri, Indonesia

^{*}ditaapriana@unik-kediri.ac.id

Corresponding author:

Dita Apriana Dwi Astuti
Universitas Kadiri
ditaapriana@unik-kediri.ac.id

ABSTRAK

Obesitas merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya penyakit metabolik seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dislipidemia, dan penyakit kardiovaskular, terutama pada kelompok usia produktif. Peningkatan prevalensi obesitas di masyarakat menunjukkan perlunya upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat usia produktif mengenai obesitas sebagai faktor risiko penyakit metabolik serta mendorong penerapan gaya hidup sehat di Desa Pojok Kediri. Metode kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, serta pemeriksaan antropometri berupa pengukuran berat badan, tinggi badan, dan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada 47 peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan (72,3%). Berdasarkan kategori IMT, sebanyak 31 peserta (65,96%) termasuk obesitas, 11 peserta (23,40%) overweight, dan hanya 5 peserta (10,64%) berada pada kategori normal. Temuan ini menunjukkan tingginya risiko gangguan metabolik pada masyarakat usia produktif di lokasi kegiatan. Pelaksanaan edukasi mendapatkan respons positif dan meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, serta pemantauan berat badan secara berkala. Disimpulkan bahwa edukasi obesitas melalui kegiatan PKM efektif sebagai langkah preventif awal dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat dan menekan risiko penyakit metabolik.

Kata Kunci: obesitas; penyakit metabolik; edukasi kesehatan; usia produktif

ABSTRACT

Obesity is one of the major risk factors for metabolic diseases such as type 2 diabetes mellitus, hypertension, dyslipidemia, and cardiovascular disease, particularly among the productive-age population. The increasing prevalence of obesity in the community indicates the need for promotive and preventive efforts through health education. This Community Service Program aimed to improve the knowledge and awareness of productive-age individuals regarding obesity as a risk factor for metabolic diseases and to encourage the adoption of healthy lifestyles in Pojok Village, Kediri. The program was conducted through health counseling, interactive discussions, and anthropometric assessments, including measurements of body weight, height, and Body Mass Index (BMI) calculation among 47 participants. The results showed that the majority of participants were female (72.3%). Based on BMI classification, 31 participants (65.96%) were categorized as obese, 11 participants (23.40%) as overweight, and only 5 participants (10.64%) had normal BMI status. These findings indicate a high risk of metabolic disorders among the productive-age population in the intervention area. The educational activities received positive responses and improved participants' understanding of the importance of balanced nutrition, regular physical activity, and routine body weight monitoring. In conclusion, obesity education through the Community Service Program was effective as an initial preventive strategy to improve public health literacy and reduce the risk of metabolic diseases.

Keywords: obesity; metabolic diseases; health education; productive age.

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya penyakit metabolik, terutama penyakit kardiovaskular dan diabetes melitus (DM) tipe 2 (Alberti et al., 2020; Tune et al., 2021). Peningkatan risiko gangguan metabolik terjadi pada individu dengan indeks massa tubuh (IMT) yang tinggi pada individu dengan status *overweight* dan obesitas. Individu tersebut memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami resistensi insulin, gangguan metabolisme glukosa, serta kelainan profil lipid dibandingkan individu dengan IMT normal (Kivimaki et al., 2020). Obesitas ditandai oleh penumpukan lemak tubuh yang berlebih, yaitu $\geq 20\%$ di atas berat badan ideal, yang dinilai menggunakan indeks massa tubuh (IMT), dengan kriteria normal $< 25,0 \text{ kg/m}^2$; obesitas $\geq 30 \text{ kg/m}^2$; dan *overweight* $25,0\text{--}29,9 \text{ kg/m}^2$ (Gufraan & Lubis, 2023; Yaumil Khair et al., 2023).

Prevalensi obesitas pada penduduk dewasa di Indonesia meningkat dari 21,8% pada tahun 2018 menjadi 23,4% pada tahun 2023, dengan sekitar satu dari tiga orang dewasa mengalami *overweight* atau obesitas, yang mencerminkan peningkatan beban kesehatan dalam beberapa tahun terakhir (Kementerian Kesehatan RI, 2023; WHO, 2022). Peningkatan terjadi pada kelompok usia produktif, yaitu penduduk berusia 15–64 tahun yang berada pada fase aktif secara ekonomi dan berkontribusi dalam kegiatan produktif (Badan Pusat Statistik, 2023; World Health Organization, 2022). Kelompok usia tersebut tergolong rentan akibat pola hidup sedentari, konsumsi makanan tinggi kalori, serta rendahnya aktivitas fisik. Kondisi ini berdampak pada penurunan produktivitas kerja dan peningkatan beban pembiayaan kesehatan jangka panjang. Data dari Dinas Kesehatan Kota Kediri (2025) menunjukkan bahwa jumlah kasus obesitas di Kota Kediri mencapai 36.912 kasus pada tahun 2025. Hal ini mencerminkan bahwa obesitas telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang semakin luas, termasuk pada komunitas di tingkat desa seperti Desa Pojok.

Berdasarkan hasil analisis situasi pada masyarakat usia produktif di Desa Pojok memiliki pola hidup yang kurang aktif serta pola konsumsi yang belum seimbang, serta kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait indeks massa tubuh (IMT) dan risiko penyakit metabolik. Kegiatan edukasi kesehatan juga belum dilaksanakan secara rutin dan terstruktur di tingkat komunitas. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan masyarakat dengan ketersediaan upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan.

Fokus pengabdian ini adalah upaya pencegahan penyakit metabolik melalui edukasi obesitas pada masyarakat usia produktif. Pemilihan kelompok usia produktif sebagai subyek pengabdian didasarkan pada perannya yang strategis dalam menunjang produktivitas ekonomi serta tingginya risiko terhadap penyakit metabolik akibat gaya hidup modern. Intervensi pada kelompok ini diharapkan memberikan dampak yang lebih luas, baik secara individu maupun komunitas. Edukasi kesehatan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran individu serta mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat (Blüher, 2021). Program edukasi juga terbukti meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam pencegahan penyakit tidak menular dan menurunkan risiko penyakit metabolik (WHO, 2020).

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat usia produktif mengenai obesitas dan risiko penyakit metabolik, melakukan deteksi dini melalui skrining IMT, serta mendorong perubahan perilaku hidup sehat. Adapun perubahan sosial yang diharapkan adalah meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya

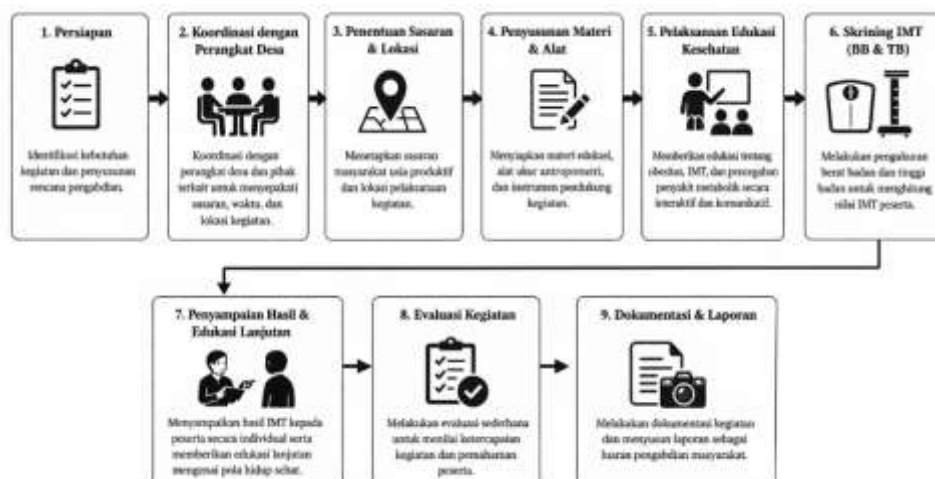
menjaga berat badan ideal, terbentuknya perilaku hidup sehat, serta menurunnya risiko kejadian penyakit metabolik di masyarakat Desa Pojok, Kota Kediri.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan pendekatan edukatif, partisipatif, dan berbasis kebutuhan komunitas. Subyek pengabdian adalah masyarakat usia produktif di Desa Pojok, Kota Kediri. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil analisis situasi yang menunjukkan adanya risiko obesitas serta rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pencegahan penyakit metabolik. Proses perencanaan dilakukan melalui koordinasi dengan perangkat desa dan pihak terkait guna menentukan sasaran kegiatan, waktu pelaksanaan, serta lokasi kegiatan. Tim pengabdian menyiapkan materi edukasi, alat ukur antropometri, serta instrumen pendukung lainnya yang diperlukan selama kegiatan berlangsung.

Metode yang digunakan dalam kegiatan meliputi edukasi kesehatan dan skrining obesitas. Edukasi kesehatan diberikan kepada masyarakat usia produktif dengan materi mengenai obesitas, indeks massa tubuh (IMT), serta pencegahan penyakit metabolik. Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif dan interaktif agar mudah dipahami serta sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat. Selanjutnya, dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menghitung nilai IMT dan hasil disampaikan secara langsung kepada peserta sebagai bentuk umpan balik individu. Tahapan selanjutnya dengan diberikan edukasi lanjutan mengenai penerapan pola hidup sehat sebagai langkah preventif dalam menurunkan risiko penyakit metabolik.

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini meliputi peningkatan pengetahuan masyarakat usia produktif mengenai obesitas dan IMT, terselenggaranya kegiatan skrining obesitas di tingkat komunitas, tersedianya data status IMT sebagai dasar pemantauan kesehatan, serta meningkatnya kesadaran masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat. Tahapan pelaksanaan kegiatan terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan mencakup koordinasi dan perencanaan kegiatan, tahap pelaksanaan meliputi edukasi kesehatan dan pengukuran IMT, tahap evaluasi dilakukan melalui penilaian sederhana terhadap pemahaman peserta serta penyusunan dokumentasi dan laporan sebagai bentuk pertanggungjawaban kegiatan pengabdian. Proses dan metode pengabdian disajikan dalam **Gambar 1**.



Gambar 1. Metode Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Pojok, Kota Kediri dengan sasaran masyarakat usia produktif dengan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 47 orang, terdiri 13 laki-laki dan 34 perempuan dengan rentang usia 25-60 tahun. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi edukasi kesehatan mengenai obesitas disertai dengan skrining IMT sebagai upaya pencegahan penyakit metabolik. Pelaksanaan kegiatan berlangsung secara partisipatif dengan melibatkan keterlibatan aktif peserta dalam setiap tahapan kegiatan. Tingginya partisipasi masyarakat menunjukkan bahwa permasalahan obesitas dan penyakit metabolik telah menjadi perhatian di tingkat komunitas.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat terkait obesitas, IMT, dan risiko penyakit metabolik. Peserta mampu memahami kategori status gizi serta pentingnya menjaga pola makan dan aktivitas fisik. Peningkatan pemahaman ini terlihat dari interaksi aktif peserta selama diskusi serta kemampuan menjawab pertanyaan evaluasi setelah kegiatan edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap masyarakat dalam pencegahan penyakit tidak menular (Putri & Wulandari, 2021; Sari & Nugroho, 2022).

Peserta kegiatan, mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 34 orang (72,3%), sedangkan laki-laki sebanyak 13 orang (27,7%), yang mengindikasikan dominasi partisipasi perempuan dalam sampel penelitian. Berdasarkan distribusi berat badan, kelompok terbanyak berada pada rentang 78–91,9 kg sebanyak 18 responden (38,3%), diikuti rentang 64–77,9 kg sebanyak 15 responden (31,9%), sehingga sebagian besar responden memiliki berat badan relatif tinggi. Pada karakteristik tinggi badan, mayoritas responden berada pada rentang 147–153 cm sebanyak 13 orang (27,7%), kemudian rentang 154–160 cm sebanyak 11 orang (23,4%), menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tinggi badan kategori sedang (Tabel 1). Sementara itu, berdasarkan distribusi Indeks Massa Tubuh (IMT), kelompok terbanyak berada pada rentang 30–34,9 sebanyak 17 responden (36,2%), diikuti rentang 35–39,9 sebanyak 12 responden (25,5%), yang menandakan kecenderungan IMT tinggi pada populasi penelitian. Jika diklasifikasikan menurut kategori IMT, hanya 5 responden (10,64%) berada pada kategori normal, 11 responden (23,40%) termasuk overweight, dan mayoritas yaitu 31 responden (65,96%) termasuk kategori obesitas (Tabel 2). Ini menandakan bahwa hampir seluruh responden mengalami kelebihan berat badan, sehingga kondisi tersebut menjadi perhatian serius karena usia produktif merupakan kelompok yang memiliki peran penting dalam aktivitas ekonomi, sosial, dan keluarga.

Tingginya prevalensi obesitas pada usia produktif dapat dipengaruhi oleh perubahan pola hidup modern seperti lemak, gula, konsumsi makanan tinggi kalori, minimnya aktivitas fisik, stres kerja, kebiasaan sedentary lifestyle, serta rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga berat badan ideal. Obesitas merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit metabolik seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dislipidemia, penyakit jantung koroner, stroke, hingga sindrom metabolik yang dapat menurunkan kualitas hidup dan produktivitas masyarakat. Oleh karena itu, edukasi obesitas menjadi langkah preventif yang sangat penting dilakukan di Desa Pojok Kediri melalui peningkatan pengetahuan masyarakat

mengenai pengaturan pola makan seimbang, pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak, pentingnya aktivitas fisik minimal 30 menit per hari, pemantauan berat badan dan lingkar perut secara berkala, serta deteksi dini tekanan darah dan kadar gula darah. Edukasi dapat dilaksanakan melalui penyuluhan di posyandu, PKK, kelompok kerja masyarakat, maupun kegiatan desa sehat dengan melibatkan tenaga kesehatan dan kader setempat.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Responden (n = 47)

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	13	27.7%
		Perempuan	34	72.3%
		Total	47	100%
2	Berat Badan (kg)	50 – 63,9	7	14.9%
		64 – 77,9	15	31.9%
		78 – 91,9	18	38.3%
		92 – 105,9	5	10.6%
		106 – 130	2	4.3%
		Total	47	100%
3	Tinggi Badan (cm)	140 – 146	7	14.9%
		147 – 153	13	27.7%
		154 – 160	11	23.4%
		161 – 167	10	21.3%
		168 – 175	6	12.8%
		Total	47	100%
4	IMT	20 – 24,9	5	10.6%
		25 – 29,9	11	23.4%
		30 – 34,9	17	36.2%
		35 – 39,9	12	25.5%
		40 – 44,9	2	4.3%
		Total	47	100%

Tabel 2. Kategori IMT

No	Kategori IMT	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal	5	10,64
2	Overweight	11	23,40
3	Obesitas	31	65,96
Total		47	100,00

Suasana pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang berlangsung dalam kondisi tertib, aktif, dan partisipatif (Gambar 2). Peserta masyarakat usia produktif berkumpul di balai pertemuan desa dengan antusias mengikuti sesi penyuluhan kesehatan mengenai obesitas dan pencegahan penyakit metabolik. Narasumber menyampaikan materi di depan peserta menggunakan media presentasi, sementara peserta memperhatikan penjelasan dan terlibat dalam diskusi interaktif. Antusias yang baik terhadap program edukasi serta meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Proses pemeriksaan antropometri secara langsung, seperti pengukuran lingkar tubuh atau parameter fisik lainnya sebagai bagian dari skrining status gizi peserta. Kegiatan pengukuran ini sebagai langkah pengumpulan data berat badan, tinggi badan, dan perhitungan IMT. Suasana yang komunikatif, keterlibatan peserta yang tinggi, serta kombinasi antara edukasi dan pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa program terlaksana secara efektif sebagai langkah preventif

awal dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat terkait obesitas dan risiko penyakit metabolik di Desa Pojok Kediri.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

Kondisi ini mengindikasikan bahwa masyarakat usia produktif memiliki risiko yang cukup besar terhadap penyakit metabolik. Tingginya angka obesitas pada kelompok usia produktif umumnya dipengaruhi oleh pola hidup kurang aktif serta kebiasaan konsumsi makanan tinggi kalori. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup dan rendahnya aktivitas fisik berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi obesitas di masyarakat (Hidayat & Nurjanah, 2022; Rahmawati & Prasetyo, 2023).

Penyampaian hasil skrining IMT kepada peserta dilakukan secara langsung sebagai bentuk umpan balik individu. Peserta dengan kategori overweight dan obesitas diberikan edukasi lanjutan terkait pengaturan pola makan dan peningkatan aktivitas fisik. Respon peserta menunjukkan adanya peningkatan kesadaran terhadap kondisi kesehatan masing-masing, yang ditunjukkan dengan munculnya keinginan untuk memperbaiki pola hidup. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian umpan balik yang disertai edukasi dapat mendorong perubahan perilaku kesehatan. Temuan ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa kombinasi edukasi dan konseling individu efektif dalam meningkatkan kesadaran serta perubahan perilaku hidup sehat (Lestari & Saputra, 2021; Pratiwi & Fitriani, 2022).

Kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif berupa peningkatan pengetahuan masyarakat, terselenggaranya skrining obesitas, serta meningkatnya kesadaran dalam menerapkan pola hidup sehat. Data IMT yang diperoleh dapat digunakan sebagai dasar pemantauan kesehatan masyarakat di tingkat desa. Kombinasi antara edukasi dan skrining merupakan pendekatan yang efektif dalam upaya promotif dan preventif penyakit metabolik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa intervensi berbasis komunitas

memiliki peran penting dalam menurunkan faktor risiko penyakit tidak menular (Dewi & Kartika, 2023; Kurniawan & Adi, 2022).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi obesitas sebagai upaya pencegahan penyakit metabolik pada masyarakat usia produktif di Desa Pojok, Kota Kediri menunjukkan hasil yang positif. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait obesitas, IMT, serta risiko penyakit metabolik. Selain itu, skrining IMT yang dilakukan berhasil mengidentifikasi status gizi peserta, termasuk kategori overweight dan obesitas yang berisiko terhadap penyakit metabolik.

Pemberian edukasi yang disertai dengan umpan balik hasil skrining terbukti dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kondisi kesehatannya serta mendorong munculnya niat untuk menerapkan pola hidup sehat. Dengan demikian, kombinasi antara edukasi kesehatan dan skrining IMT merupakan pendekatan yang efektif dalam upaya promotif dan preventif untuk menurunkan risiko penyakit metabolik di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Kediri atas dukungan dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pemerintah Desa Pojok, Kota Kediri, serta seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Alberti, K. G. M. M., Zimmet, P., & Shaw, J. (2020). The metabolic syndrome: A new worldwide definition. *The Lancet*, 366(9491), 1059–1062.
- Blüher, M. (2021). Obesity: Global epidemiology and pathogenesis. *Nature Reviews Endocrinology*, 17(5), 288–298.
- Dewi, L., & Kartika, M. (2023). Peran promosi kesehatan dalam menurunkan faktor risiko penyakit metabolik. *Jurnal Kesehatan Nasional*, 11(2), 120–128.
- Gufraan, M., & Lubis, R. (2023). Hubungan indeks massa tubuh dengan risiko penyakit metabolik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123–130.
- Hidayat, T., & Nurjanah, S. (2022). Pola makan dan risiko obesitas pada masyarakat perkotaan. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 14(2), 67–75.
- Kivimaki, M., Kuosma, E., Ferrie, J. E., Nyberg, S. T., Alfredsson, L., & Vahtera, J. (2020). Overweight, obesity, and risk of cardiometabolic multimorbidity. *The Lancet Public Health*, 2(6), e277–e285.
- Kurniawan, R., & Adi, P. (2022). Intervensi berbasis komunitas dalam pencegahan penyakit tidak menular. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(1), 10–18.
- Lestari, E., & Saputra, D. (2021). Efektivitas konseling kesehatan terhadap perubahan perilaku hidup sehat. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 9(2), 88–96.
- Pratiwi, A., & Fitriani, Y. (2022). Edukasi kesehatan dan perubahan perilaku masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 55–63.



- Putri, R., & Wulandari, S. (2021). Edukasi gizi dalam meningkatkan perilaku hidup sehat masyarakat. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(1), 45–52.
- Rahmawati, N., & Prasetyo, B. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada usia produktif. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 18(1), 22–30.
- Sari, D., & Nugroho, A. (2022). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan penyakit tidak menular. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 100–108.
- Tune, J. D., Goodwill, A. G., Sassoon, D. J., & Mather, K. J. (2021). Cardiovascular consequences of metabolic syndrome. *Circulation Research*, 128(11), 1802–1820.
- WHO. (2020). *Risk-based CVD management*.
- Yaumil Khair, Asrini Safitri, Daeng Kanang, I. L., Latief, S., & Rasfayanah. (2023). Hubungan Obesitas Dengan Kadar Gula Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(6), 437–443. <https://doi.org/10.33096/fmj.v3i6.247>