



OPTIMALISASI EDUKASI GIZI UNTUK MENGURANGI RISIKO OBESITAS MELALUI MAKAN TEPAT, GERAK TERATUR DAN TIDUR NYAMAN

Amali Rica Pratiwi¹, Iis Sulastri², Astri Berlian Putri Atriska³, Adila Nailah
Savina⁴, Eka Prasetiawati⁵, Nadya Miranti⁶, Sylvania Dita Cahyani⁷

¹⁻⁷Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung,
Indonesia

*Penulis Korespondensi : amaliricapratiwi212@gmail.com

Abstrak

Obesitas pada kelompok usia dewasa dipengaruhi beberapa faktor meliputi ketidakseimbangan pola makan, kurangnya aktivitas olahraga, dan durasi tidur yang kurang serta ketidaksesuaian antara pengetahuan gizi yang dimiliki dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pengaturan makan dan upaya pencegahan obesitas melalui edukasi gizi. Metode edukasi yang digunakan adalah ceramah partisipatif yang didukung dengan media *booklet* dan video animasi, serta evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Desember 2025 di Desa Wiyono dengan melibatkan 20 orang dewasa yang berisiko mengalami obesitas. Hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan edukasi gizi menggunakan media *booklet* dan video animasi, dengan median skor pengetahuan meningkat sebesar 5 poin. Edukasi gizi melalui metode ceramah menggunakan media *booklet* dan video animasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden mengenai obesitas. Kegiatan edukasi gizi ini berperan dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat Desa Wiyono mengenai pentingnya pengelolaan obesitas sebagai upaya pencegahan dan pengendalian.

Kata kunci: Edukasi Gizi, Obesitas, Dewasa, *Booklet*, Video Animasi.

Abstract

Obesity in adults is influenced by multiple factors, including an unbalanced diet, lack of exercise, insufficient sleep, and inappropriate nutritional knowledge and its application in daily life. This community service activity aimed to increase knowledge about dietary management and obesity prevention through nutrition education. The educational method used is participatory lectures supported by educational booklets and animated videos, with effectiveness evaluated using pre-test and post-test assessments. The activity was conducted in December 2025 in Wiyono Village and involved 20 adults at risk of obesity. The results of the pre-test and post-test evaluations demonstrated an increase in participant knowledge following the nutrition education intervention with the median knowledge score increasing by 5 points. These findings indicate that nutrition education delivered through lectures, booklets, and animated videos is effective in improving knowledge related to obesity. Overall, this activity contributed to increasing awareness and understanding among adults in Wiyono Village regarding the importance of obesity management as a strategy for prevention and control.

Keywords : Nutrition Education, Obesity, Adults, Booklets, Animated Videos

1. PENDAHULUAN

Obesitas termasuk penyakit kronis yang terjadi akibat faktor genetik, aspek neurobiologis, kebiasaan makan, akses terhadap pola makan yang sehat, dan pengaruh lingkungan yang lebih luas. Faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas berkontribusi pada krisis kesehatan global saat ini, lebih dari 1 miliar orang menderita obesitas dan tingkat prevalensinya terus meningkat hampir di seluruh negara (WHO, 2025).

Jumlah penderita obesitas secara umum di Indonesia pada orang dewasa lebih dari 18 tahun sebanyak 23,4% (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Berdasarkan prevalensi obesitas di Provinsi Lampung sebanyak 18,9% (Risksdas, 2018). Data Dinas Kesehatan Kabupaten Pesawaran (2025) khususnya wilayah Gedung Tataan, Puskesmas Bernung mencatat jumlah kasus obesitas tertinggi dengan 29.458 kasus. Desa Wiyono merupakan desa yang berada di wilayah kerja Puskesmas Bernung memiliki prevalensi obesitas paling tinggi dengan 141 kasus obesitas sentral dan 118 kasus obesitas umum (Puskesmas Bernung., 2025).

Penyebab terjadinya obesitas di Desa Wiyono meliputi pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas olahraga, durasi tidur yang kurang, dan kurangnya pengetahuan terkait obesitas dan gizi. Meningkatnya angka obesitas serta rendahnya pemahaman masyarakat mengenai obesitas menuntut adanya langkah-langkah pencegahan guna menekan risiko terjadinya obesitas, salah satunya dengan edukasi gizi.

Edukasi gizi merupakan salah satu upaya promotif dan preventif yang efektif dalam menanggulangi masalah obesitas di masyarakat. Edukasi gizi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, dan memperbaiki praktik gizi masyarakat sehingga mampu menerapkan pola makan seimbang dan gaya hidup sehat. Melalui edukasi gizi, masyarakat diharapkan dapat memahami pentingnya pemilihan jenis makanan yang tepat, porsi makan yang sesuai, serta pentingnya aktivitas fisik dalam mencegah dan mengatasi obesitas (Puspikawati et al., 2024).

Sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku diperlukannya media yang tepat, untuk menuju keberhasilan suatu edukasi. *Booklet* dan video merupakan jenis media yang bisa dipakai untuk edukasi (T. K. Putri et al., 2024).

Edukasi gizi menggunakan media *booklet* merupakan salah satu strategi dalam

promosi kesehatan. *Booklet* disajikan dalam bentuk buku berukuran kecil yang dirancang untuk menyampaikan informasi melalui kombinasi teks dan visual, menggunakan bahasa yang jelas dan mudah dipahami, serta disusun secara sistematis dan menarik. Media *booklet* memiliki sejumlah keunggulan, antara lain dapat digunakan secara mandiri, dibaca berulang kali sesuai kebutuhan, mudah dibagikan, praktik, mudah diakses, serta mudah dibawa (Srimiyati et al., 2020).

Edukasi menggunakan video animasi merupakan komunikasi efektif secara visual dan audio yang menarik dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, sehingga dapat meningkatkan daya ingat dan pemahaman masyarakat (S. Putri et al., 2025).

Berdasarkan latar belakang tersebut perlu dilakukan edukasi gizi pada kelompok sasaran dewasa yang berisiko obesitas. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi kelompok dewasa berisiko obesitas melalui edukasi menggunakan media *booklet* dan video animasi sebagai upaya pencegahan obesitas di Desa Wiyono.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Metode pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Desa Wiyono, Kabupaten Pesawaran, Provinsi Lampung pada bulan Desember 2025. Sasaran kegiatan adalah kelompok dewasa usia 18-45 tahun yang berisiko obesitas dengan jumlah responden sebanyak 20 orang.

Metode pelaksanaan program dimulai dengan tahap persiapan yang meliputi pengajuan perizinan dan pengambilan data masalah kesehatan, *screening* dan wawancara pada kelompok sasaran usia dewasa. Pada tahap ini dilakukan analisis data hasil pengukuran (*screening*) dan kuesioner pengetahuan.

Tahap persiapan selanjutnya adalah pembuatan media edukasi, yaitu *booklet* dan video animasi. Materi disusun berdasarkan hasil skrining dan studi pendahuluan terkait obesitas dan beberapa faktor penyebab obesitas lainnya pada kelompok sasaran usia dewasa. Pengumpulan materi dilakukan dari berbagai jurnal maupun *textbook* yang relevan.

Media *booklet* bertujuan untuk menyampaikan informasi terkait pengaturan makan pada obesitas, pentingnya pola makan sehat, pentingnya konsumsi air putih, aktivitas fisik, pembagian makanan sehari dan diet rendah energi. Materi dalam video animasi

meliputi pengertian obesitas, prevalensi obesitas, cara mengetahui obesitas dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT), penyebab terjadinya obesitas, dampak dari obesitas dan cara untuk mengatasi obesitas.

Tahap pelaksanaan dimulai dengan registrasi responden, pembagian snack dan buah. Setelah acara dibuka kegiatan dilanjutkan dengan pembagian kuesioner pre-test. Responden mengerjakan pre-test selama 10 hingga 15 menit untuk menilai pengetahuan awal sebelum dilakukannya edukasi mengenai obesitas. Setelah pre-test selesai, dilakukan pemutaran video animasi, dan dilanjutkan dengan pembagian media edukasi berupa *booklet* dan Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP) kepada setiap responden. *Booklet* edukasi dapat dibawa pulang sebagai panduan untuk menerapkan pola hidup sehat di rumah. Pemaparan materi edukasi dilakukan menggunakan metode ceramah partisipatif. Pemateri menyampaikan materi secara interaktif dengan melibatkan responden dalam diskusi. Sesi diskusi dan tanya jawab dilaksanakan untuk memberikan kesempatan kepada responden dalam mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Tim edukasi menjawab setiap pertanyaan dengan jelas dan memberikan solusi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah sesi tanya jawab, responden melakukan pengisian post-test selama 10 hingga 15 menit dengan tujuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan responden setelah mengikuti program edukasi ini. Hasil post-test kemudian dianalisis untuk mengetahui keberhasilan edukasi.

Pengolahan data diawali dengan uji normalitas untuk mengetahui apakah data pengetahuan gizi berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas digunakan sebagai dasar dalam menentukan metode analisis statistik yang akan digunakan pada data pengetahuan gizi dengan menggunakan Uji Shapiro-Wilk ($n < 50$). Uji univariat untuk mendeskripsikan karakteristik dalam setiap variabel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Desa Wiyono termasuk kedalam salah satu naungan Puskesmas Bernung dengan kasus obesitas sebanyak 29.458 kasus yang merupakan kasus obesitas tertinggi di Puskesmas Bernung. Hasil kegiatan edukasi dengan tema “Optimalisasi Edukasi Gizi untuk Mengurangi Risiko Obesitas Melalui

Makan Tepat, Gerak Teratur dan Tidur Nyaman” sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
- 18 – 29 tahun	10	50
- 30 – 49 tahun	4	20
- 50 – 64 tahun	6	30
Total	20	100
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	3	15
- Perempuan	17	85
Total	20	100

Berdasarkan tabel 1. mayoritas responden berusia 18 – 29 tahun sebanyak 10 orang (50%). Sebagian besar responden berjenis kelamin yaitu perempuan sebanyak 17 orang (85%).

Tabel 2. Pengetahuan Responden Terkait Edukasi Gizi

Skor Pengetahuan	Media <i>Booklet</i> dan Video Animasi (n=20)		
	Median	Min	Max
Sebelum	80	40	95
Sesudah	85	50	100
Besar peningkatan (Δ)	5	10	5

Berdasarkan tabel 2. skor median pengetahuan gizi sebelum diberikan edukasi gizi sebesar 80, sesudah dilakukan intervensi edukasi gizi menggunakan media *booklet* dan video animasi, skor median pengetahuan gizi meningkat menjadi 85. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan gizi pada kelompok usia dewasa yang berisiko obesitas, dengan selisih peningkatan sebesar 5 poin setelah diberikan edukasi gizi melalui media *booklet* dan video animasi.

Berikut hasil dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat :



Gambar 1. Pembukaan Acara



Gambar 2. Responden Mengisi Pre-Test

Gambar 3. Pembagian *Booklet*

Gambar 4. Penjelasan Materi Edukasi

Gambar 5. Responden Membaca Isi *Booklet*

Gambar 6. Responden Mengisi Post-Test



Gambar 7. Pembagian Doorprize



Gambar 8. Foto Bersama Responden



Gambar 9. Foto Bersama Tim Edukasi

3.2 Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan tahap persiapan yang meliputi pengajuan perizinan dan pengambilan data masalah kesehatan, *screening* dan wawancara pada kelompok sasaran usia dewasa. Hasil pra-survei data terkait obesitas dilakukan di Dinas Kesehatan Kabupaten Pesawaran. Setelah mendapatkan dan menganalisis data, ditemukan bahwa prevalensi obesitas tertinggi di Kabupaten Pesawaran yaitu Puskesmas Bernung sebanyak 29.458 kasus. Dari data Puskesmas di dapatkan hasil kasus obesitas tertinggi di Desa Wiyono dengan 141 kasus obesitas sentral dan 118 kasus obesitas umum.

Skrining awal dilakukan pada 10 responden kelompok sasaran dewasa. Pengukuran status gizi dilakukan untuk mengetahui pengukuran berat badan, tinggi badan serta lingkaran pinggang untuk mengetahui status gizi responden. Hasil pra-survey didapatkan bahwa 8 orang (80%) berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) tergolong status gizi obesitas dan 2 orang (20%) dengan status gizi normal. Berdasarkan pengukuran lingkaran pinggang didapatkan bahwa 10 orang (100%) termasuk dalam kategori obesitas. Mayoritas responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 9 orang (90%). Sejalan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa obesitas abdominal lebih banyak ditemukan pada perempuan, hal ini disebabkan oleh karakteristik fisiologis perempuan berupa cadangan lemak tubuh yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Ella et al., 2022).

Berdasarkan prioritas masalah yang telah di analisis ditemukan bahwa 9 dari 10 atau

90% responden belum mendapatkan edukasi terkait gizi. Selain itu, 60% responden memiliki aktivitas olahraga yang rendah dan 90% responden memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang diolah dengan cara digoreng.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah tersebut, maka dilakukan intervensi berupa edukasi gizi menggunakan media *booklet* dan video animasi. Program edukasi gizi ini terbukti berhasil meningkatkan pengetahuan responden mengenai obesitas dan cara pengendaliannya. Keberhasilan program ini dapat dilihat dari hasil pre-test dan post-test terkait pengetahuan gizi pada kelompok usia dewasa yang berisiko obesitas mengalami peningkatan skor pengetahuan gizi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *booklet* dan video animasi yaitu sebesar 5 skor. Beberapa responden sudah memiliki pengetahuan dasar yang cukup baik, namun sebagian besar masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai obesitas, faktor risiko, dampak kesehatan, serta cara pencegahan dan pengeloaannya sesuai kuesioner.

Setelah dilakukan edukasi gizi menggunakan metode ceramah dan didukung dengan media *booklet* dan video animasi, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan. Skor pengetahuan sebelum edukasi memiliki nilai minimum 40 dan maksimum 95, sedangkan setelah diberikan edukasi menggunakan *booklet* nilai minimum meningkat menjadi 50 dan nilai maksimum menjadi 100, yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan secara menyeluruh pada responden. Adanya peningkatan pengetahuan merupakan indikator yang sangat baik dan menunjukkan bahwa sebagian besar responden mampu menyerap informasi yang disampaikan dengan baik.

Media *booklet* dan video animasi merupakan media yang efektif digunakan dalam media edukasi. Pendidikan kesehatan yang memanfaatkan media audiovisual dan *booklet* terbukti mampu meningkatkan pengetahuan serta perilaku responden. Media audiovisual dinilai efektif dalam penyampaian edukasi karena dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan. Media *booklet* juga efektif karena dapat mendorong individu untuk mengetahui dan mendalami materi edukasi secara mandiri (Silalahi et al., 2018).

Keunggulan dari *booklet* adalah dapat dibaca kapan saja sesuai dengan waktu luang masing-masing responden, infomasinya dapat dibagikan dengan anggota keluarga lain

dirumah, mudah dilihat karena desain yang menarik dengan kombinasi teks dan gambar, praktis, dan dibuat secara sederhana sehingga mudah dipahami oleh sebagian tingkat pendidikan, serta mudah dibawa kemana-mana karena ukurannya yang tidak terlalu besar (Srimiyati et al., 2020).

Hasil ini sejalan dengan penelitian I. A. Putri et al., (2025) yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor pengetahuan responden setelah diberikan edukasi menggunakan media *booklet*, baik pada nilai minimum maupun nilai maksimum. Pada penelitian tersebut, skor pengetahuan sebelum edukasi memiliki nilai minimum 15 dan maksimum 85, sedangkan setelah diberikan edukasi menggunakan *booklet* nilai minimum meningkat menjadi 75 dan nilai maksimum menjadi 90, yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan secara menyeluruh pada responden. Kesamaan pola penilaian nilai minimum dan maksimum ini menunjukkan bahwa media *booklet* efektif dalam meningkatkan pengetahuan, baik pada responden dengan tingkat pengetahuan rendah maupun tinggi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai “Optimalisasi edukasi gizi untuk mengurangi risiko obesitas melalui makan tepat, gerak teratur, dan tidur nyaman di Desa Wiyono berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari para responden yang ditunjukkan oleh antusiasme responden dalam mengikuti kegiatan edukasi mulai dari awal hingga akhir acara.

Hasil evaluasi pre-test dan post-test pemberian edukasi gizi menggunakan media *booklet* dan video animasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Edukasi gizi dengan metode ceramah menggunakan media *booklet* dan video animasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden mengenai obesitas.

Kegiatan edukasi gizi ini berperan dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan responden di Desa Wiyono mengenai pentingnya pengelolaan obesitas sebagai upaya pencegahan dan pengendalian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan edukasi ini, khususnya

kepada perangkat Desa Wiyono, Puskesmas Bernung, Dinas Kesehatan Kabupaten Pesawaran, serta masyarakat Desa Wiyono yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian kegiatan. Diharapkan hasil dari kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat Desa Wiyono.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Pesawaran. (2025). *Profil Kesehatan Kabupaten Pesawaran 2025*. Pesawaran: Dinas Kesehatan Kabupaten Pesawaran
- Ella, Y., Noor, I., Sugiarto, E., Fatimah, A. S., Kesehatan, F., Universitas, M., & Surabaya, A. (2022). *JGK-Vol.14, No.1 Januari 2022*. 14(1).
- Puskesmas Bernung. (2025). *Profil Puskesmas Bernung Tahun 2025*. Gedung Tataan: Puskesmas Bernung.
- Puspikawati, S. I., Sebayang, S. K., & Mathofani, S. (2024). *Pendidikan Gizi dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Mahasiswa dan Siswa Melalui Kader Generasi Z Nutrition Education in Efforts to Prevent Obesity in Students and College Students Through Generation Z Cadres*. 563–569.
- Putri, I. A., Nurmanisa, C., & Zelda, Z. (2025). *DESAIN DAN PERANCANGAN BOOKLET SEBAGAI INSTRUMENT DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI KOTA PALEMBANG DESIGN AND PLANNING OF BOOKLETS AS AN INSTRUMENT IN PREVENTING AND MANAGING OBESITY AT JUNIOR HIGH SCHOOL IN PALEMBANG CITY Poltekkes Kemenkes Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia*. 20(1), 52–57.
- Putri, S., Diah, A., Murningsi, T., Bekak, A., Klaran, A. A., Lelantakaeb, E., Marni, M., Studi, P., Masyarakat, K., Masyarakat, F. K., & Nusa, U. (2025). *Penggunaan Video Animasi Sebagai Media Promosi Kesehatan Masyarakat Saskia*. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*. 8(9).
- Putri, T. K., Simanungkalit, S. F., Sianturi, H. R. P., & Nasrullah, N. (2024). *Perbedaan Efektivitas Edukasi Media Booklet dan Video terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pendamping Anak Autism Spectrum Disorder di Wilayah Jabodetabek The Difference in Effectiveness of Booklet and Video Media Education on Balanced Nutrition Knowledge of Caregivers for Children with Autism Spectrum Disorder in Jabodetabek Area*. 8(3), 7–16. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.7-16>
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Silalahi, V., Lismidiati, W., Hakimi, M., Keperawatan, B. I., Kedokteran, F., Mada, U. G., Obstetri, B., Kedokteran, F., & Mada, U. G. (2018). *Efektivitas Audiovisual dan Booklet sebagai Media Edukasi untuk Meningkatkan Perilaku Skrining IVA Effectiveness of audiovisual and booklet as Education Media to Improving IVA Screening behavior*. 304–315.
- Srimiyati, Hakimi, & Lismidiati. (2020). *Pendidikan kesehatan menggunakan media booklet menopause terhadap pengetahuan dan kecemasan wanita premenopause*. 3, 270–278.
- Survei Kesehatan Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.