

Peningkatan Kesadaran Kesehatan Siswa Melalui Program Pencegahan *Overweight* pada Anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Lingkungan Sekolah

Mawadda Warahma¹, Nur Arifah², Sumarni³, Cut Muzir Fitra⁴, Anggres Gita Monika⁵, Nurul Hidayah⁶, Sesky Hikmah Amelita⁷, Marniati⁸

^{1 s.d 8}Universitas Teuku Umar, Aceh, Indonesia

Email Koresponden: mawaddawaharma2409@gmail.com

Abstrak

Peningkatan prevalensi *overweight* pada remaja saat ini telah menjadi perhatian serius karena dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi sekaligus menilai perbedaan pengetahuan Siswa/i sebelum dan sesudah diberi edukasi. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen pada 14 siswa yang dipilih secara purposive sampling. Data dianalisis menggunakan uji Paired T-Test dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$). Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan siswa dari 71,43 menjadi 82,14 ($p=0,006$), sehingga disimpulkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa/i.

Kata kunci: Kegemukan, Edukasi, Remaja, Pengetahuan

Pendahuluan

Masalah kesehatan di kalangan anak-anak usia sekolah terus menjadi perhatian global, terutama terkait dengan peningkatan angka *overweight* (kelebihan berat badan) dan obesitas. Perubahan gaya hidup modern, seperti pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik, telah berkontribusi signifikan terhadap tren ini (Nabila et al., 2024). Pada anak-anak sekolah menengah pertama (SMP), risiko *overweight* semakin meningkat karena masa transisi mereka yang melibatkan perubahan perilaku makan dan aktivitas sehari-hari (Haliza et al., 2024). Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik anak, tetapi juga berpotensi memengaruhi psikososial, seperti penurunan kepercayaan diri dan meningkatnya risiko *bullying* (Endayana & Tania, 2025). Oleh karena itu, upaya pencegahan *overweight* pada siswa SMP menjadi sangat penting untuk dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan.



Konteks sekolah merupakan lingkungan strategis untuk intervensi kesehatan, mengingat siswa menghabiskan sebagian besar waktu mereka di sekolah. Lingkungan sekolah yang mendukung dapat mendorong siswa untuk mengadopsi kebiasaan hidup sehat. Dengan demikian, diperlukan pendekatan berbasis sekolah yang tidak hanya melibatkan siswa, tetapi juga guru, staf sekolah, dan orang tua untuk menciptakan budaya sadar kesehatan (Febrianti et al., 2025). Pendekatan holistik ini diharapkan mampu menanamkan nilai-nilai hidup sehat pada siswa sejak dini, sehingga mereka dapat terhindar dari risiko *overweight* dan komplikasi yang menyertainya.

Di Indonesia, prevalensi *overweight* pada anak usia sekolah menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Berdasarkan data Riskesdas, prevalensi *overweight* di kalangan remaja terus meningkat dari tahun ke tahun (Ekayati, 2023). Hal ini mengindikasikan perlunya upaya yang lebih intensif untuk menekan angka tersebut. Salah satu cara yang efektif adalah melalui program edukasi kesehatan yang mengedepankan pendekatan promotif dan preventif (Ananda et al., 2025). Program-program semacam ini dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik yang cukup, serta manajemen stres.

Namun, masih banyak sekolah yang belum sepenuhnya mengintegrasikan program pencegahan *overweight* dalam aktivitas harian mereka. Minimnya pengetahuan mengenai cara pencegahan *overweight* dan keterbatasan sumber daya menjadi kendala utama dalam pelaksanaan program ini (Fatmasari et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan pendampingan dari pihak luar, seperti perguruan tinggi atau lembaga kesehatan, untuk membantu sekolah merancang dan menjalankan program pencegahan *overweight* secara efektif.

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan siswa SMP melalui pelaksanaan program pencegahan *overweight* di lingkungan sekolah. Program ini dirancang untuk memberikan edukasi kepada siswa tentang pentingnya pola makan seimbang, aktivitas fisik yang teratur, serta pengelolaan kebiasaan hidup sehat lainnya (Jeki & Wulansari, 2023). Selain itu, program ini juga melibatkan guru dan orang

tua sebagai pendukung utama dalam membentuk lingkungan yang kondusif bagi kesehatan siswa.

Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif tidak hanya bagi siswa, tetapi juga bagi seluruh ekosistem sekolah. Dengan program yang terstruktur dan berkelanjutan, diharapkan terjadi perubahan perilaku siswa dalam menjalani gaya hidup sehat. Lebih jauh lagi, keberhasilan program ini dapat menjadi model bagi sekolah lain dalam menerapkan program serupa di komunitas masing-masing.

Dengan pendekatan kolaboratif antara sekolah, siswa, orang tua, dan masyarakat, program ini menjadi langkah konkret untuk mendorong generasi muda Indonesia yang lebih sehat. Peningkatan kesadaran kesehatan melalui pencegahan *overweight* adalah investasi jangka panjang dalam menciptakan masyarakat yang lebih produktif dan berkualitas.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada pertengahan bulan September di SMA Negeri 3 Meulaboh, Kabupaten Aceh Barat terdapat sebanyak 8 orang siswa yang mengalami *overweight* setelah dilakukan pengukuran melalui penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan. Dari temuan tersebut, peneliti tertarik untuk mengobservasi faktor penyebab terjadinya *overweight* pada siswa SMPN 3 Meulaboh. Pada kasus ini, peneliti menilai rendahnya pengetahuan gizi dan pola konsumsi jajanan tinggi kalori berpengaruh terhadap kejadian *overweight* yang dialami oleh siswa SMPN 3 Meulaboh. Kegiatan penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi sekaligus menilai perbandingan pengetahuan siswa terhadap *overweight* sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Metode Pengabdian

Program pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis sekolah yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua dalam seluruh tahap kegiatan. Kegiatan diawali dengan asesmen kebutuhan (need assessment) melalui wawancara dan survei untuk mengidentifikasi tingkat kesadaran siswa terhadap pentingnya pola hidup sehat serta prevalensi *overweight* di lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil asesmen, disusun modul edukasi kesehatan yang meliputi informasi tentang gizi seimbang,

pentingnya aktivitas fisik, dan strategi pencegahan *overweight*. Selanjutnya, dilakukan pelatihan bagi guru sebagai fasilitator utama di sekolah, sehingga materi yang disampaikan dapat terintegrasi dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari.

Implementasi program dilakukan melalui serangkaian kegiatan, seperti penyuluhan kesehatan, pelatihan olahraga rutin, pengenalan menu makan sehat di kantin sekolah, dan pembuatan kelompok pendukung antar siswa (*peer group*) (Al Rahmad et al., 2024). Kegiatan ini disertai dengan evaluasi berkala melalui observasi, diskusi kelompok, dan pengukuran indeks massa tubuh (IMT) siswa sebelum dan setelah program berjalan. Untuk memastikan keberlanjutan program, sekolah didampingi dalam merancang kebijakan yang mendukung gaya hidup sehat, seperti hari olahraga bersama atau kampanye kesehatan rutin. Program ini diakhiri dengan refleksi dan pelaporan hasil kepada seluruh pemangku kepentingan, yang diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program serupa di masa depan.

Pelaksanaan

1. Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin dan Umur

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner kepada 14 orang sampel di SMPN 3 Meulaboh Aceh Barat. Berdasarkan hasil pengumpulan data, karakteristik responden menurut jenis kelamin dan umur dapat dilihat pada table 1 berikut ini.

Jenis kelamin	Jumlah (n)	Pesentase (%)
Laki laki	11	79%
Perempuan	3	21%
Umur (tahun)	Jumlah(n)	Persentase (%)
9	1	7%
12	4	29%
13	5	36%
14	3	21%
15	1	7%

Hasil pengumpulan data karakteristik responden menurut jenis kelamin seperti tampak pada table 1, diketahui responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 11 orang (79%) dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 3 orang (21%). Sementara itu, karakteristik responden menurut umur diketahui bahwa responden yang berumur 9 tahun yaitu sebanyak 1 orang (7%), umur 12 tahun sebanyak 4 orang (29%), umur 13 tahun sebanyak 5 orang (36%), umur 14 tahun sebanyak 3 orang (21%), dan yang berumur 15 tahun sebanyak 1 orang (7%).

Berdasarkan hasil pengumpulan data pada table diatas, dapat diketahui bahwa Siswa/I yang menjadi responden pada penelitian ini berumur antara 9-15 tahun. Responden berada di kelas VII hingga kelas IX. Menurut Mubarak, salah satu factor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah usia. Hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa responden termuda penelitian ini berumur 9 tahun dan responden tertua berumur 15 tahun.

2. Rata-Rata Nilai Pengetahuan Responden

Tabel 2. Nilai Rata-Rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Disampaikan Materi

Variabel Pengetahuan	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata-Rata
Sebelum Diberi Edukasi	30	100	71,43
Sesudah Diberi Edukasi	40	100	82,14

Persentase pengetahuan responden sebelum diberi edukasi diperoleh rata-rata 71,43%, dengan nilai terendah 30 dan nilai tertinggi 100.

Sedangkan persentase pengetahuan responden sesudah diberi edukasi diperoleh rata-rata 82,14, dengan nilai terendah 40 dan nilai tertinggi 100.

3. Perbandingan Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberi Edukasi dengan Menggunakan Media Power Point

Tabel 3. Hasil *Paired T-Test*

Variabel Pengetahuan	Rata-Rata	P	α
Sebelum Diberi Edukasi	71,43	0,006	0,05
Sesudah Diberi Edukasi	82,14		

Table 3 menunjukkan hasil uji statistic dengan menggunakan uji paired samples t-test untuk mengetahui perbandingan pengetahuan responden sebelum dan sesudah dilakukan penyampaian materi dengan menggunakan media power point. Hasil uji menunjukkan nilai $p < 0,05$ yang artinya ada perbedaan pengetahuan gizi sebelum dan sesudah diberi edukasi gizi. Penyuluhan merupakan salah satu upaya untuk memberikan informasi, semakin banyak informasi yang didapat maka akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas.

Penggunaan media pembelajaran (dalam hal ini yaitu media power point) dapat membuat Siswa/I lebih aktif dan antusias, hal ini dikarenakan media pembelajaran yang menarik akan meningkatkan motivasi Siswa/I untuk belajar sehingga materi yang disampaikan pun akan lebih mudah diterima dan dipahami oleh Siswa/i. Berikut beberapa dokumentasi kegiatan:



Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 14 orang Siswa/i SMPN 3 Meulaboh, Kab. Aceh Barat tahun 2024 maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji paired t-test diperoleh hasil $p = 0,006$ lebih kecil dari $0,05$ ($0,006 < 0,05$) disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan Siswa/i sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media power point.

Daftar Pustaka

- Al Rahmad, A. H., Salsabila, J. S., Erwandi, E., & Fadjri, T. K. (2024). Pengembangan Leaflet Pencegahan dan Pengendalian Overweight Sebagai Media Penyuluhan dalam Meningkatkan Pengetahuan. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, 8(2), 82-88. <https://doi.org/10.35910/jbkm.v8i2.745>
- Ananda, B. R. A., Maisarah, M., & Mulyani, I. (2025). Edukasi Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 124-130. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i1.196>
- Balitbang Kemenkes RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Caro, J. C., Ng, S. W., Taillie, L. S., & Popkin, B. M. (2017). Designing a tax to discourage unhealthy food and beverage purchases: The case of Chile. *Food Policy*, 71, 86-100. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2017.08.001>
- Cutumisu, N., Traoré, I., Paquette, M. C., Cazale, L., Camirand, H., Lalonde, B., & Robitaille, E. (2017). Association Between Junk Food Consumption And Fast-Food Outlet Access Near School Among Quebec Secondary-School Children: Findings From The Quebec Health Survey Of High School Students (QHSHSS) 2010–11. *Public health nutrition*, 20(5), 927-937. <https://doi.org/10.1017/S136898001600286X>
- Endayana, B., & Tania, R. (2025). Pencegahan *Bullying* Melalui Pola Asuhdi Lingkungan 1 Padang Matinggi. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 96-108. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i1.124>
- Fatmasari, E. Y., Sriatmi, A., Wigati, P. A., Suryawati, C., & Suryoputro, A. (2024). Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja Sekolah Menengah

- Pertama Di Kecamatan Tembalang Kota Semarang. *Journal of Public Health and Community Service*, 3(1), 36-40. <https://doi.org/10.14710/jphcs.2024.21813>
- Febrianti, Y. E., Khairani, M., & Pasaribu, M. D. (2025). Sosialisasi Kepada Orangtua Dalam Pemenuhan Gizi AUD Yang Mempengaruhi Neurosains Di R.A Al-Akbar Padangsidempuan. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 83-95. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i1.125>
- Haliza, N., Indrawati, I., Aisah, A., & Wulansari, A. (2024). Gambaran Pola Konsumsi Junk Food dan Kejadian Overweight pada Remaja SMK N 1 Kota Jambi. In *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional* (Vol. 3, No. 1, pp. 233-242). <https://doi.org/10.36565/prosiding.v3i1.234>
- Jeki, A. G., & Wulansari, A. (2023). Penguatan Literasi Tentang Aktivitas Fisik Pada Remaja Sebagai Upaya GERMAS Di SMPN 5 Kota Jambi. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 423-429. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v4i2.284>
- Kemenkes, RI (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018). Jakarta: Badan Litbang Kesehatan.
- Nugroho, P. S., & Sudirman, S. (2020). Analisis Risiko Kegemukan Pada Remaja dan Dewasa Muda. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(4), 537-544. <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i4.3238>
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *Amerta Nutrition*, 3(3), 142-148.
- Sidiartha, I. G. L., & Juliantini, N. P. L. (2015). Hubungan Riwayat Obesitas Pada Orangtua Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 3(12), 1-13.
- WHO. (2024). Obesity dan Overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>