

SOSIALISASI PENCEGAHAN OBESITAS PADA ANAK MELALUI EDUKASI BERBASIS WEBSITE

Siti Syamsiah

Program Studi Magister Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Nasional

Email korespondensi : sitisyamsiah@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Obesitas pada anak menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang semakin meningkat dan berpotensi menimbulkan penyakit tidak menular dikemudian hari. Rendahnya pemahaman mengenai pola makan sehat serta kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap kondisi ini. Oleh karena itu, penggunaan media digital seperti website dapat dimanfaatkan sebagai sarana edukasi yang efektif. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang upaya pencegahan obesitas melalui edukasi berbasis website. **Metode:** Kegiatan dilaksanakan melalui pemberian edukasi dengan memanfaatkan media website yang memuat informasi terkait gizi seimbang dan aktifitas fisik. Sarana kegiatan adalah anak usia sekolah sejumlah 17 anak di Jakarta utara. Evaluasi dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test. **Hasil:** hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah di berikan edukasi berbasis website. Sebagian besar peserta mengalami peningkatan tingkat pengetahuan dari kategori sedang menjadi baik. **Kesimpulan:** Edukasi berbasis website terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak mengenai pencegahan obesitas.

Kata Kunci: obesitas, anak, edukasi, website, gizi seimbang

ABSTRACT

Introduction: Childhood obesity is an increasingly prevalent health problem and has the potential to lead to non-communicable diseases in the future. Limited understanding of healthy dietary patterns and insufficient physical activity are key contributing factors to this condition. Therefore, the use of digital media such as websites can serve as an effective educational tool. Objective: This community service activity aims to improve children's knowledge regarding obesity prevention through website-based education. Method: The activity was conducted by providing education through a website containing information on balanced nutrition and physical activity. The participants were 17 school-aged children in North Jakarta. Evaluation was carried out using pre-test and post-test methods. Results: The results showed an increase in participants' knowledge after receiving website-based education. Most participants experienced an improvement in their knowledge level from moderate to good. Conclusion: Website-based education is proven to be effective in improving children's knowledge regarding obesity prevention.

Siti Syamsiah

Keywords: obesity, children, education, website, balanced nutrition

1. PENDAHULUAN

Obesitas pada anak merupakan salah satu masalah kesehatan global yang terus mengalami peningkatan prevalensi setiap tahunnya. Kondisi ini tidak hanya ditemukan di negara maju, tetapi juga semakin banyak terjadi di negara berkembang, termasuk Indonesia. Obesitas pada anak dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus, hipertensi, serta gangguan metabolik yang berpotensi berlanjut hingga usia dewasa. Selain dampak fisik, obesitas juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis anak, seperti penurunan rasa percaya diri dan meningkatnya risiko gangguan emosional (Organization, 2020).

Meningkatnya kejadian obesitas pada anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pola makan yang tidak seimbang, tingginya konsumsi makanan yang mengandung kalori, lemak, dan gula, serta rendahnya tingkat aktivitas fisik. Perubahan gaya hidup modern yang ditandai dengan meningkatnya penggunaan perangkat digital dan menurunnya aktivitas fisik turut memperburuk kondisi tersebut. Anak-anak cenderung lebih banyak melakukan aktivitas sedentari, seperti bermain game atau menonton, sehingga terjadi ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi (Guthold et al., 2020)

Di Indonesia, prevalensi obesitas pada anak menunjukkan kecenderungan meningkat secara signifikan. Hal ini menjadi perhatian penting karena masa anak merupakan periode krusial dalam pembentukan perilaku hidup sehat. Rendahnya pengetahuan anak mengenai pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan angka obesitas. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui pemberian edukasi kesehatan sejak dini (Indonesia, 2018)

Seiring dengan perkembangan teknologi digital, pemanfaatan media berbasis website dapat menjadi alternatif dalam penyampaian informasi kesehatan yang lebih menarik dan mudah diakses. Website sebagai media edukasi memiliki keunggulan dalam menyajikan informasi secara interaktif, visual, dan fleksibel, sehingga mampu meningkatkan minat belajar anak. Penggunaan media digital ini diharapkan dapat menjadi inovasi dalam meningkatkan pengetahuan anak terkait pencegahan obesitas (Mayer, 2014) (Organization, 2019)

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak mengenai pencegahan obesitas melalui edukasi berbasis website di wilayah Jakarta Utara.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Obesitas pada anak di wilayah Jakarta Utara merupakan salah satu masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius. Berdasarkan hasil pengamatan awal, masih terdapat anak-anak yang menerapkan pola makan tidak sehat,

seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji, minuman tinggi gula, serta kurang mengonsumsi buah dan sayur. Di samping itu, tingkat aktivitas fisik anak relatif rendah karena lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat digital, seperti bermain game atau menonton video.

Rendahnya pengetahuan anak mengenai prinsip gizi seimbang dan pentingnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang berperan dalam meningkatnya risiko obesitas. Media edukasi yang selama ini digunakan masih didominasi oleh metode konvensional, sehingga kurang mampu menarik minat anak. Selain itu, pemanfaatan media berbasis website sebagai sarana edukasi kesehatan juga belum dimaksimalkan, padahal media ini memiliki potensi besar dalam meningkatkan ketertarikan dan pemahaman anak.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya edukasi yang inovatif, menarik, dan mudah diakses untuk meningkatkan pengetahuan anak terkait pencegahan obesitas. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan memanfaatkan media website sebagai sarana edukasi kesehatan.

Adapun rumusan pertanyaan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Apa yang dimaksud dengan obesitas pada anak ?
2. Apa saja faktor penyebab obesitas pada anak ?
3. Bagaimana prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari ?
4. Seberapa penting aktifitas fisik dalam pencegahan obesitas ?
5. Bagaimana pemanfaatan media website dalam meningkatkan pengetahuan anak tentang pencegahan obesitas ?

3. KAJIAN PUSTAKA

A. Obesitas pada Anak

Obesitas pada anak merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan penumpukan lemak tubuh berlebih akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam jangka waktu yang berlangsung lama. Penilaian obesitas pada anak umumnya dilakukan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan umur yang kemudian dibandingkan dengan standar pertumbuhan yang berlaku. Anak yang mengalami obesitas memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus, hipertensi, serta gangguan metabolik lainnya, yang dapat berlanjut hingga masa dewasa (Brown & Summerbell, 2009; Organization, 2021) (Organization, 2019) (Sahoo et al., 2015).

B. Faktor Penyebab Obesitas pada Anak

Obesitas pada anak dipengaruhi oleh berbagai determinan, baik yang berasal dari dalam individu maupun dari lingkungan. Salah satu faktor utama adalah pola konsumsi yang tidak seimbang, ditandai dengan tingginya asupan makanan berkalori, berlemak, dan tinggi gula, serta rendahnya konsumsi serat dari buah dan sayuran. Di samping itu, rendahnya tingkat aktivitas fisik turut berkontribusi terhadap penumpukan energi dalam

tubuh. Perkembangan gaya hidup modern, termasuk meningkatnya penggunaan perangkat digital, mendorong anak untuk lebih banyak melakukan aktivitas sedentari, yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya obesitas (Ginter et al., 2013) (Guthold et al., 2020).

C. Gizi Seimbang pada Anak

Gizi seimbang adalah pola konsumsi harian yang mencakup berbagai zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Prinsip gizi seimbang meliputi konsumsi makanan yang beragam, penerapan perilaku hidup bersih, aktivitas fisik yang cukup, serta pemantauan berat badan secara berkala. Penerapan prinsip ini pada anak sangat penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, sekaligus mencegah berbagai permasalahan gizi, termasuk obesitas (Organization, 2021) (Indonesia, 2020).

D. Aktifitas Fisik dalam Pencegahan Obesitas

Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang membutuhkan energi, seperti bermain, berolahraga, berjalan, maupun melakukan aktivitas harian lainnya. Kecukupan aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga keseimbangan energi sehingga dapat mencegah terjadinya penumpukan lemak dalam tubuh. Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan agar anak melakukan aktivitas fisik setidaknya 60 menit setiap hari dengan intensitas sedang hingga tinggi guna menjaga kesehatan dan menurunkan risiko obesitas (Kay et al., 2011) (Birch & Ventura, 2009; Sahoo et al., 2015) (Organization, 2019).

E. Edukasi Kesehatan Berbasis Website

Perkembangan teknologi informasi membuka peluang yang luas dalam penyampaian edukasi kesehatan melalui media digital, salah satunya melalui website. Website sebagai sarana edukasi memiliki kelebihan dalam menyajikan informasi secara interaktif, visual, serta dapat diakses dengan mudah kapan pun. Pemanfaatan media berbasis website mampu meningkatkan minat belajar sekaligus pemahaman anak terhadap materi kesehatan yang disampaikan. Selain itu, edukasi digital dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kesehatan, khususnya pada generasi yang telah akrab dengan penggunaan teknologi (Brug et al., 2003) (Sahoo et al., 2015) (Hingle & Patrick, 2016; Mayer, 2014).

4. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan terkait pencegahan obesitas pada anak dengan memanfaatkan media berbasis website. Sasaran kegiatan adalah anak usia sekolah yang berada di wilayah Jakarta Timur dengan jumlah peserta sebanyak 17 orang. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 8 Mei 2026 di Posyandu kelapa gading jakarta utara.

Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahapan, yaitu :

a. Tahap Persiapan :

Pada tahap ini dilakukan pengembangan materi edukasi yang mencakup topik obesitas, gizi seimbang, dan aktivitas fisik. Selain itu, tim juga mempersiapkan media pembelajaran berupa website yang berisi informasi edukatif, serta menyusun instrumen evaluasi dalam bentuk kuesioner pre-test dan post-test.

b. Tahap Pelaksanaan :

Kegiatan edukasi dilaksanakan melalui metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan pemanfaatan media website. Peserta terlebih dahulu diberikan penjelasan terkait materi pencegahan obesitas, kemudian diarahkan untuk mengakses website yang telah disiapkan. Materi yang tersedia dalam website disajikan dalam bentuk teks, gambar, serta tampilan visual yang menarik guna mempermudah pemahaman peserta. Selama proses kegiatan, juga dilakukan diskusi interaktif untuk meningkatkan pemahaman dan keterlibatan peserta.

c. Tahap Evaluasi :

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Pengukuran dilakukan pre-test sebelum edukasi dan post-test setelah edukasi. Hasil evaluasi kemudian dianalisis secara deskriptif untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan pembukaan serta penyampaian tujuan kegiatan kepada para peserta. Selanjutnya, dilakukan pengumpulan data karakteristik peserta dan pengukuran tingkat pengetahuan awal (pre-test) terkait pencegahan obesitas pada anak. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi melalui media berbasis website yang memuat materi mengenai definisi obesitas, faktor-faktor penyebab, prinsip gizi seimbang, serta pentingnya aktivitas fisik. Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi serta aktif berpartisipasi dalam sesi diskusi.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan Edukasi Pencegahan Obesitas Posyandu kelapa gading jakarta utara

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki - laki	8	47,1
Perempuan	9	52,9
Usia		
10 - 11 tahun	7	41,2
12 - 13 tahun	10	58,8

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa jumlah peserta kegiatan sebanyak 17 orang dengan mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan (52,9%). Sebagian besar peserta berada pada kelompok usia 12-13 tahun (58,8%)

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Pengetahuan	Sebelum Edukasi		Sesudah Edukasi	
	Jumlah	Presentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Baik	3	17,6	14	82,4
Sedang	8	47,1	3	17,6
Kurang	6	35,3	0	0

Berdasarkan tabel 2, sebelum dilakukan edukasi, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan kategori sedang (47.1%) dan masih terdapat peserta dengan kategori kurang (35,3%). Setelah diberikan edukasi berbasis website, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan kategori baik (82,4) dan tidak terdapat lagi peserta dengan kategori pengetahuan kurang.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan media website efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak mengenai pencegahan obesitas. Hal ini disebabkan karena media website mampu menyajikan informasi secara menarik, interaktif dan mudah dipahami oleh anak. Selain itu, penggunaan media digital juga sesuai dengan karakteristik anak yang cenderung lebih tertarik pada teknologi.

emuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa penggunaan media pembelajaran berbasis digital dapat meningkatkan pemahaman dan daya tarik belajar peserta. Media yang interaktif dapat membantu peserta dalam menerima dan mengingat informasi dengan lebih baik dibandingkan metode konvensional. Selain itu, penyampaian edukasi yang disertai dengan diskusi interaktif juga berperan dalam meningkatkan pemahaman peserta (Mayer, 2014)(Clark & Mayer, 2016; Organization, 2019).

Dengan meningkatnya pengetahuan peserta, diharapkan terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, seperti memilih makanan bergizi seimbang dan meningkatkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan obesitas sejak usia dini.

6. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk edukasi pencegahan obesitas pada anak melalui media berbasis website di wilayah Jakarta Timur telah dilaksanakan dengan baik. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait obesitas, gizi seimbang, serta pentingnya aktivitas fisik setelah diberikan edukasi.

Pemanfaatan website sebagai media edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta karena mampu menyajikan informasi secara menarik, interaktif, dan mudah diakses. Selain itu, integrasi antara edukasi digital dengan diskusi interaktif juga berkontribusi dalam meningkatkan partisipasi dan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung.

Peningkatan pengetahuan yang diperoleh diharapkan dapat mendorong anak-anak untuk mulai menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sebagai langkah preventif terhadap obesitas sejak dini.

8. DAFTAR PUSTAKA

- Birch, L. L., & Ventura, A. K. (2009). Preventing childhood obesity: What works? *International Journal of Obesity*, 33(S1), S74-S81. <https://doi.org/10.1038/ijo.2009.22>
- Brown, T., & Summerbell, C. (2009). Systematic review of school-based interventions that focus on changing dietary intake and physical activity levels to prevent childhood obesity. *Obesity Reviews*, 10(1), 110-141. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2008.00515.x>
- Brug, J., Oenema, A., & Campbell, M. (2003). Past, present, and future of computer-tailored nutrition education. *American Journal of Clinical Nutrition*, 77(4), 1028S-1034S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/77.4.1028S>
- Clark, R. C., & Mayer, R. E. (2016). *E-learning and the science of instruction: Proven guidelines for consumers and designers of multimedia learning* (4th ed.). Wiley.
- Ginter, P. M., Duncan, W. J., & Swayne, L. E. (2013). Strategic Management of Health Care Organizations. In *Igarss 2014* (Number 1). <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hingle, M. D., & Patrick, H. (2016). There are thousands of apps for that: Navigating mobile technology for nutrition education and behavior. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 48(3), 213-218. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.12.006>
- Indonesia, K. K. R. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kemenkes RI.
- Indonesia, K. K. R. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Kemenkes RI.
- Kay, M., Santos, J., & Takane, M. (2011). mHealth: New horizons for health through mobile technologies. *World Health Organization Global Observatory for EHealth Series*, 3, 1-112.
- Mayer, R. E. (2014). *The Cambridge handbook of multimedia learning* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Organization, W. H. (2019). *WHO guideline: Recommendations on digital interventions for health system strengthening*. WHO.
- Organization, W. H. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO.
- Organization, W. H. (2021). *Obesity and overweight*. WHO.
- Sahoo, K., Sahoo, B., Choudhury, A. K., Sofi, N. Y., Kumar, R., & Bhadoria, A. S. (2015). Childhood obesity: Causes and consequences. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(2), 187-192. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.154628>