

Pemberian Edukasi Tentang Pentingnya Aktivitas Fisik untuk Mencegah Obesitas pada Kader Desa Klego, Kecamatan Klego, Kabupaten Boyolali

Dhoni Akbar Ghozali^{1*}, Desy Kurniawati Tandiyo², Afina Azzahrah³, Ailsa Iseh Putri Maharani³, Andika Prasetyo³, Andre Dharmawan³, Celine Judith³, Cinta Rahma Dewi³, Pradnya Sinatria Prameswara³, Rinaldandi Aji Pinanda³, Royyan Muhammad Mush'ab³, Yolan Evryl Liona³

1. Departemen Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia
2. Bagian Ilmu Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, RS UNS Sukoharjo, Indonesia
3. Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia

ABSTRAK

Pendahuluan: Obesitas merupakan masalah kesehatan global yang dipengaruhi oleh gaya hidup modern yang cenderung kurang aktif. Kader kesehatan desa memainkan peran penting dalam menyebarluaskan informasi dan memotivasi masyarakat untuk mencegah obesitas melalui aktivitas fisik. Pengabdian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi tentang aktivitas fisik kepada kader desa di Desa Klego, Kecamatan Klego, Kabupaten Boyolali.

Metode: Pengabdian ini melibatkan 30 kader kesehatan yang mengikuti penyuluhan dan pelatihan terkait aktivitas fisik untuk mencegah obesitas. Kegiatan ini dilaksanakan di Balai Desa Klego. Data diambil melalui *pretest* dan *posttest*, kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* dengan SPSS versi 25.

Hasil dan pembahasan: Analisis menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan kader setelah intervensi, dengan rata-rata nilai *pretest* sebesar 66,7 meningkat menjadi 87,5 pada *posttest* ($p < 0,0001$).

Kesimpulan: Pemberian materi aktivitas fisik efektif meningkatkan pengetahuan kader kesehatan tentang pencegahan obesitas. Kader desa diharapkan dapat mengimplementasikan dan menyebarkan informasi ini kepada masyarakat untuk mendorong gaya hidup sehat.

Kata Kunci aktifitas fisik; edukasi kesehatan; healthy lifestyle; kader kesehatan; obesitas

ABSTRACT

Introduction: Obesity is a global health problem affected by a modern lifestyle that tends to be less active. Village health personnel play an important role in disseminating information and motivating people to prevent obesity through physical activity. This dedication aims to evaluate the effectiveness of education on physical activity to the village cadres in Klego Village, Klego District, Boyolali District.

Methods: This dedication involves 30 health cadres who undergo guidance and training related to physical activity to prevent obesity. The event will take place in the Klego Village Hall. The data was taken through a *pretest* and *posttest*, then analyzed using the *Wilcoxon* test with SPSS version 25.

Results and discussions: The analysis showed a significant improvement in frame knowledge after the intervention, with an average pre-test score of 66.7 increased to 87.5 on the *posttest* ($p < 0,0001$).

Conclusion: Effective physical activity materialization improves health framework knowledge about obesity prevention. The village cadres are expected to be able to implement and disseminate this information to the community to promote healthy lifestyles.

Keywords: physical activity, good health & well-being; obesity; partnerships for the goals; quality education

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan penumpukan lemak berlebih dalam tubuh yang dapat mengganggu kesehatan. Hal ini disebabkan oleh ketidakseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran energi, sehingga terjadi peningkatan berat badan berlebih¹. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa prevalensi obesitas cenderung meningkat dan pada tahun 2022 mencapai 2,5 miliar orang dewasa yang mengalami kelebihan berat badan dengan 890 juta diantaranya mengalami obesitas². Diperkirakan bahwa pada tahun 2035, setengah dari populasi dunia akan mengalami kelebihan berat badan atau obesitas³. Ini mencerminkan meningkatnya kekhawatiran terkait isu kesehatan global⁴. Kegemukan dan obesitas telah menjadi isu utama di banyak negara, terutama karena gaya hidup modern yang cenderung kurang aktif dan pola makan tinggi kalori serta makanan olahan. Beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan ini termasuk urbanisasi, perubahan pola makan, peningkatan konsumsi makanan cepat saji, serta kurangnya aktivitas fisik. Selain itu, faktor genetik, lingkungan, dan ekonomi juga turut menjadi faktor terjadinya obesitas. Jika obesitas tidak dicegah dan ditekan, dampaknya akan sangat besar terhadap sistem kesehatan global, dengan meningkatnya kasus penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan berbagai jenis kanker yang terkait dengan obesitas^{5,6}. Oleh karena itu, para ahli kesehatan masyarakat mendesak adanya tindakan segera melalui pendidikan, kebijakan publik, dan intervensi untuk mendorong gaya hidup sehat.

Salah satu program yang dapat dilakukan untuk menekan angka kejadian obesitas ini adalah dengan melakukan penyuluhan dan pelatihan kepada kader kesehatan terkait obesitas. Dengan adanya kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Klego, tim KKN dari Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret mengadakan penyuluhan dan pelatihan kader kesehatan desa dengan materi “Aktivitas Fisik Mencegah Obesitas” dan juga sesi *Focus Group Discussion* (FGD) untuk mendiskusikan beberapa pertanyaan terkait obesitas. Pemberian materi “Aktivitas Fisik Mencegah Obesitas” kepada kader desa merupakan salah satu strategi yang efektif untuk menyebarluaskan informasi dan mendorong perubahan perilaku di masyarakat. Kader desa memiliki peran penting sebagai agen perubahan di komunitas mereka⁷. Dengan pengetahuan dan keterampilan yang memadai, mereka dapat menjadi panutan dan sumber informasi yang andal bagi warga desa. Melalui pemberian materi aktivitas fisik, diharapkan kader desa dapat lebih memahami pentingnya aktivitas fisik dalam pencegahan obesitas dan mampu menerapkan serta mengajarkan konsep tersebut kepada masyarakat.

METODE

Edukasi dilaksanakan bersama dengan Bidan Desa Klego untuk merencanakan kegiatan pengabdian ini. Program ini menargetkan kader kesehatan Desa Klego dengan mempertimbangkan keberlanjutan pengetahuan ke masyarakat desa oleh para kader.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Balai Desa Klego, Kecamatan Klego, Kabupaten Boyolali. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 kader desa yang berasal dari Desa Klego. Sebelum kegiatan penyuluhan berlangsung, terdapat *pretest* yang berjumlah lima soal dengan total nilai seratus yang dapat dilihat pada tabel 1.

Setelah *pretest* dilaksanakan, penyuluhan disampaikan mengenai materi aktivitas fisik untuk mencegah obesitas. Setelah itu, dilaksanakan sesi *focus group discussion* (FGD) yang dibagi menjadi tiga kelompok kecil bersama fasilitator. Pada FGD ini membahas kasus obesitas dan fasilitator akan memberikan pertanyaan pemicu untuk menyelesaikan kasusnya. Sesi FGD hanya digunakan sebagai bagian dari kegiatan edukasi dan tidak dianalisis sebagai data penelitian.

Setelah sesi FGD, *posttest* dilaksanakan untuk mengevaluasi pengetahuan kader setelah edukasi dilaksanakan menggunakan soal yang sama dengan *pretest* yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Soal *Pretest* dan *Posttest*

No.	Soal	Pilihan jawaban
1	Apakah yang dimaksud dengan obesitas?	a. Akumulasi lemak tubuh berlebihan hingga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan b. Tubuh yang terlihat lemah c. Lemak tubuh dalam jumlah yang kurang d. Tubuh yang terlihat kurus e. Tubuh yang terlihat gemuk dan tidak berisiko menimbulkan masalah kesehatan
2	Seseorang dikatakan obesitas apabila memiliki IMT ...	a. <25 b. 20-25 c. >27 d. <18,5 e. 18,5-20
3	Salah satu tanda dan gejala obesitas adalah ...	a. Mudah lelah b. Tidak berkeringat c. Pernapasan lancar d. Tubuh terlihat kurus e. Lemak tidak menumpuk
4	Salah satu aktivitas fisik yang dapat mencegah obesitas adalah ...	a. Pola makan yang buruk b. Lari pagi c. Bermain HP d. Tiduran sepanjang hari e. Menonton TV di kursi
5	Latihan fisik untuk mencegah obesitas setiap minggunya harus dilaksanakan dengan waktu ...	a. 100 menit b. 200 menit c. 150 menit d. 75 menit e. 120 menit

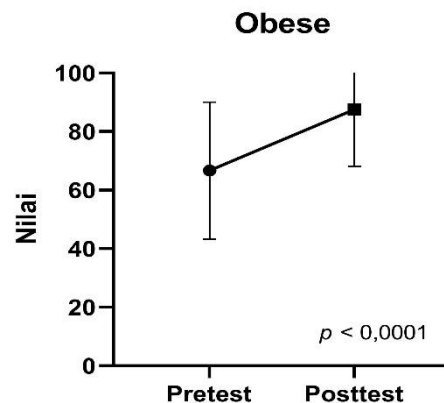


Gambar 1. a. pelaksanaan penyuluhan aktivitas fisik untuk mencegah obesitas
b. sesi FGD bersama kader

Analisis statistik menggunakan SPSS (*Statistical Program for Social Science*) versi 25. Data disajikan dalam bentuk $\text{mean} \pm \text{standar deviasi}$. Analisis yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* untuk komparasi *pretest* dan *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan kepada 30 kader kesehatan di Desa Klego, hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* untuk melihat perubahan pengetahuan kader terkait aktivitas fisik dalam pencegahan obesitas.



Gambar 2. Grafik Komparasi *Pretest* dan *Posttest*

Gambar 2. menunjukkan peningkatan nilai dari *pretest* ke *posttest*. Rata-rata nilai *pretest* adalah 66,7, sedangkan rata-rata nilai *posttest* meningkat menjadi 87,5. Uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa perbedaan ini sangat signifikan dengan nilai $p < 0,0001$, yang mengindikasikan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan di antara kader setelah mengikuti penyuluhan.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pengetahuan kader kesehatan di Desa Klego setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan pelatihan mengenai aktivitas fisik untuk pencegahan obesitas. Peningkatan rata-rata nilai dari *pretest* ke *posttest*, yang ditunjukkan dengan $p < 0,0001$, mengindikasikan bahwa intervensi yang dilakukan berhasil mencapai tujuannya.

Peningkatan pemahaman kader kesehatan ini sangat penting mengingat peran kader sebagai agen perubahan di komunitas. Dengan pengetahuan yang lebih baik mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam mencegah obesitas, kader kesehatan desa diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang andal dan mampu memotivasi masyarakat untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat. Hal ini sesuai dengan literatur yang menyatakan bahwa kader kesehatan memiliki peran kunci dalam menyebarkan informasi kesehatan di tingkat komunitas dan mempengaruhi perilaku masyarakat⁷.

Setelah menerima materi tentang aktivitas fisik dalam pencegahan obesitas, kader dapat mengimplementasikan berbagai strategi di masyarakat untuk mengurangi kejadian obesitas⁸. Salah satu langkah utama adalah melakukan edukasi langsung melalui sosialisasi dan penyuluhan di posyandu atau balai desa, di mana kader dapat mengajarkan pentingnya aktivitas fisik dan memberikan contoh-contoh kegiatan yang mudah dilakukan sehari-hari⁹. Selain itu, kader dapat mengorganisir program latihan fisik rutin seperti senam bersama atau jalan sehat, yang tidak

hanya meningkatkan aktivitas fisik warga tetapi juga mempererat hubungan sosial di komunitas. Kader juga bisa berperan dalam pendampingan dan monitoring warga yang berisiko obesitas, memastikan mereka termotivasi dan berpartisipasi dalam kegiatan fisik yang dianjurkan. Untuk mendukung ini, kader dapat bekerja sama dengan pemerintah desa untuk menyediakan sarana olahraga yang memadai dan mudah diakses oleh masyarakat. Terakhir, kampanye hidup sehat melalui media sosial atau poster juga bisa menjadi cara efektif untuk menyebarkan informasi dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik dalam mencegah obesitas. Dengan implementasi yang efektif, kader Desa Klego dapat berperan signifikan dalam mengurangi tingkat obesitas di masyarakat dan meningkatkan kualitas hidup warga secara keseluruhan¹⁰.

Melihat hasil yang didapat, perlu diperhatikan bahwa keberhasilan peningkatan pengetahuan ini tidak terlepas dari metode penyuluhan dan pelatihan yang interaktif serta relevan dengan konteks lokal. Penggunaan pendekatan yang berfokus pada partisipasi aktif kader selama sesi penyuluhan memungkinkan mereka untuk lebih memahami materi yang disampaikan. Keterlibatan kader dalam diskusi dan simulasi aktivitas fisik yang dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan intervensi ini. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pelatihan berbasis partisipasi, yaitu dengan *Focus Group Discussion* lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dibandingkan dengan metode ceramah pasif¹¹.

Untuk memastikan implementasi yang efektif, penting bagi kader Desa Klego untuk melakukan pendekatan yang berkelanjutan dan berbasis komunitas¹². Sebagai agen perubahan, kader tidak hanya perlu menyampaikan informasi, tetapi juga berperan sebagai model peran yang memotivasi dan menginspirasi masyarakat. Misalnya, kader bisa memimpin kegiatan latihan fisik secara rutin yang dilaksanakan bersama warga. Hal tersebut tidak hanya memperlihatkan komitmen mereka terhadap gaya hidup sehat, tetapi juga memupuk rasa kebersamaan dan tanggung jawab kolektif bersama masyarakat. Selain itu, kader perlu melakukan penilaian kebutuhan komunitas masyarakat secara berkala untuk menyesuaikan program dengan kebutuhan aktual masyarakat, misalnya dengan mengidentifikasi kelompok rentan yang memerlukan perhatian lebih, seperti lansia atau individu dengan risiko obesitas tinggi¹³. Dengan demikian, program pencegahan obesitas tidak hanya akan berfokus pada pengetahuan semata, tetapi juga mampu mempengaruhi kebiasaan dan pola hidup masyarakat secara menyeluruh, yang pada akhirnya akan membawa perubahan positif pada kesehatan masyarakat Desa Klego.

KESIMPULAN

Obesitas menjadi masalah kesehatan global yang serius, dipengaruhi oleh gaya hidup kurang aktif dan pola makan tinggi kalori. Kader kesehatan desa memiliki peran penting dalam menyebarkan informasi dan memotivasi masyarakat untuk mencegah obesitas melalui aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan dan pelatihan mengenai aktivitas fisik kepada kader desa di Desa Klego, Kabupaten Boyolali. Penelitian melibatkan 30 kader kesehatan. Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan kader setelah intervensi, dengan nilai *pretest* rata-rata 66,7 meningkat menjadi 87,5 pada *posttest* ($p < 0,0001$). Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa pemberian materi tentang aktivitas fisik efektif dalam mendukung pencegahan obesitas.

Penyuluhan dan pelatihan terkait pencegahan obesitas melalui aktivitas fisik diadakan secara berkelanjutan bagi kader kesehatan desa perlu dilakukan untuk menjaga keberlanjutan dampak positif yang sudah ada. Pendampingan dan monitoring rutin juga diperlukan untuk

memastikan bahwa pengetahuan yang diperoleh kader benar-benar diterapkan di lapangan, sehingga memberikan dampak positif yang nyata. Pengetahuan yang meningkat dan lebih baik, diharapkan kader kesehatan dapat menyebarkan informasi ini kepada masyarakat, mendorong adopsi gaya hidup sehat untuk menekan angka obesitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian ini didanai oleh RKAT Universitas Sebelas Maret Tahun Anggaran 2026 melalui skema Pengabdian PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT HIBAH GRUP RISET (PKM HGR-UNS) dengan Nomor Perjanjian Penugasan Pengabdian: 463/UN27.22/PT.01.03/2026.

DAFTAR PUSTAKA

1. Panuganti KK, Nguyen M, Kshirsagar RK. Obesity. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 [cited 2024 Sep 23]. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459357/>
2. WHO. World Health Organization. 2024 [cited 2024 May 14]. Obesity and overweight. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. Ladher N, Hinton R, Veitch E. Challenges of obesity and type 2 diabetes require more attention to food environment. *BMJ*. 2023 Oct 9;p2269.
4. Murray CJL, Aravkin AY, Zheng P, Abbafati C, Abbas KM, Abbasi-Kangevari M, et al. Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*. 2020 Oct;396(10258):1223–49.
5. CDC. Centers for Disease Control and Prevention. 2022 [cited 2024 Sep 23]. Causes and Consequences of Childhood Obesity. Available from: <https://www.cdc.gov/obesity/basics/consequences.html>
6. Overview | Obesity: identification, assessment and management | Guidance | NICE [Internet]. NICE; 2014 [cited 2024 Sep 23]. Available from: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg189>
7. Olaniran A, Smith H, Unkels R, Bar-Zeev S, van den Broek N. Who is a community health worker? – a systematic review of definitions. *Glob Health Action*. 2017 Jan 27;10(1):1272223.
8. Cooper J, Murphy J, Woods C, Van Nassau F, McGrath A, Callaghan D, et al. Barriers and facilitators to implementing community-based physical activity interventions: a qualitative systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2021 Dec;18(1):118.
9. Fitriadi Y, Danawati W, Sutomo AH. Health promotion intervention delivered by trained community health workers (CHWs) for obesity prevention and control among adult people: a scoping review protocol. *BMJ Open*. 2023 Dec 9;13(12):e072822.
10. Middleton G, Henderson H, Evans D. Implementing a community-based obesity prevention programme: experiences of stakeholders in the north east of England. *Health Promotion International*. 2014 Jun 1;29(2):201–11.
11. Carter-Pokras O, Offutt-Powell T, Kaufman JS, Giles W, Mays V. Epidemiology, Policy, and Racial/Ethnic Minority Health Disparities. *Ann Epidemiol*. 2012 Jun;22(6):446–55.

12. Haggis C, Sims-Gould J, Winters M, Gutteridge K, McKay HA. Sustained impact of community-based physical activity interventions: key elements for success. *BMC Public Health*. 2013 Sep 27;13:892.
13. Jacobs J, Strugnell C, Allender S, Orellana L, Backholer K, Bolton KA, et al. The impact of a community-based intervention on weight, weight-related behaviours and health-related quality of life in primary school children in Victoria, Australia, according to socio-economic position. *BMC Public Health*. 2021 Nov 27;21:2179.