

## Edukasi dan Promosi Kesehatan "Pencegahan Obesitas Pada Lansia" Sebagai Upaya Menuju Lansia Sehat dan Bahagia di Desa Sukorame Bantul Yogyakarta

Fika Nur Indriasari<sup>1</sup>, Prima Daniyati Kusuma<sup>1</sup><sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo, Yogyakarta**INFO ARTIKEL**

Diserahkan:

25/04/2025

Direvisi:

03/05/2025

Diterima

14/05/2025

**Keywords:**

Lansia,  
Obesitas,  
Pendidikan kesehatan

**ABSTRAK**

Obesitas adalah masalah kesehatan penting yang membutuhkan perawatan khusus. Obesitas paling umum ditemukan pada kelompok usia pra lansia. Beberapa faktor yang berkontribusi pada peningkatan jumlah orang yang obesitas termasuk gaya hidup sedentary dan kurangnya aktivitas fisik. Kelebihan berat badan dapat menyebabkan diabetes melitus, hipertensi, dislipidemia, dan penyakit jantung koroner. Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk mendidik dan mempromosikan kesehatan tentang cara mencegah obesitas pada lansia. Penyuluhan adalah metode kegiatan pengabdian yang digunakan. Responden diberikan soal pre-test sebelum penyuluhan dan soal post-test diberikan setelah penyuluhan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan responden sebanyak 44%. Selain itu, kegiatan ini menunjukkan bahwa keluarga dan kader dapat membantu lansia menjalani gaya hidup sehat. Kesimpulannya, edukasi dan promosi kesehatan yang dilakukan secara partisipatif dapat meningkatkan kesadaran lansia tentang cara mencegah obesitas dan mendorong perilaku yang lebih sehat. Kegiatan ini penting untuk mendukung program kesehatan untuk lansia di tingkat desa dan diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan dan menjadi model bagi wilayah lain untuk mewujudkan lansia yang sehat dan bahagia.

Corresponding author email: [fika.nurindriasari@stikes-notokusumo.ac.id](mailto:fika.nurindriasari@stikes-notokusumo.ac.id)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)  
Copyright@ Author (2025).

### 1. PENDAHULUAN

Penumpukan jaringan lemak yang berlebihan, baik normal maupun tidak normal, yang dapat mengganggu kesehatan dikenal sebagai obesitas. Obesitas adalah penyakit yang disebabkan oleh akumulasi jaringan lemak berlebihan, yang dapat menimbulkan masalah kesehatan. Kegemukan dan obesitas adalah hasil dari konsumsi energi yang lebih besar daripada pengeluarannya. Asupan energi tinggi dihasilkan dari makanan yang mengandung sumber energi dan lemak, sedangkan pengeluaran energi rendah dihasilkan dari kurangnya aktivitas fisik dan gaya hidup yang tidak bergerak (*sedentary life style*). Lingkungan adalah penyebab utama obesitas dan kegemukan. Gen juga dianggap berkontribusi, tetapi tidak dapat menjelaskan mengapa keduanya lebih banyak terjadi. Perilaku makan, aktivitas fisik, dan pola makan yang tidak seimbang menunjukkan pengaruh lingkungan. Perubahan gaya hidup, yang menyebabkan orang menjadi lebih tidak bergerak, adalah penyebab

utamanya [1].

Sejak 1975, jumlah orang yang obes telah meningkat hampir tiga kali lipat di seluruh dunia. Lebih dari 650 juta orang dewasa berusia 18 tahun ke atas dilaporkan mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2016. Secara umum, 13% orang dewasa di seluruh dunia (11% pria dan 15% wanita) mengalami obesitas [2]. Di Indonesia, obesitas juga meningkat dari 19,1% pada tahun 2007 menjadi 35,4% pada tahun 2018 [1]. Peningkatan jumlah orang yang obesitas sangat mungkin disebabkan oleh perubahan gaya hidup yang meningkatkan risiko obesitas. Sekarang orang lebih suka hal-hal praktis, seperti makan makanan instan atau cepat saji yang mengandung banyak energi daripada mempersiapkan makanan yang sehat. Faktor lain yang berkontribusi pada peningkatan jumlah orang yang obesitas adalah gaya hidup *sedentary* dan kurangnya aktivitas fisik.

Akibat proses degeneratif, atau penuaan, fungsi fisiologis akan menurun pada usia lanjut, yang dapat menyebabkan penyakit tidak menular. Kebiasaan makan yang tidak sehat yang mereka miliki di masa lalu juga memengaruhi kemungkinan mereka terkena berbagai penyakit saat mereka lebih tua. Tingkat nasional, obesitas sentral pada orang dewasa adalah 19,3%, dengan 11,9% untuk kelompok usia 60–64 tahun dan 11,9% untuk kelompok usia di atas 65 tahun [3]. Berbagai penyakit metabolisme, atau sindrom metabolisme, seperti diabetes melitus, hipertensi, dislipidemia, dan penyakit jantung koroner, dapat disebabkan oleh obesitas. Jika seseorang rentan terhadap berbagai penyakit metabolik, mereka harus mendapatkan perawatan medis dan mungkin juga harus menurunkan aktivitas atau bahkan meninggal [4].

Penduduk Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) memiliki usia harapan hidup tertinggi di Indonesia, dengan 74,82 tahun pada tahun 2018. Akibatnya, DIY adalah provinsi dengan persentase Lanjut Usia (Lansia) tertinggi. Diproyeksikan bahwa persentase orang tua DIY akan terus meningkat setiap tahun. Jika hal ini tidak ditangani maka akan menghasilkan masalah yang kompleks [5]. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis di posyandu lansia desa Sukorame menunjukkan bahwa sepuluh orang dewasa, enam orang dewasa menderita hipertensi, empat orang dewasa menderita diabetes mellitus, dan dua orang dewasa menunjukkan risiko obesitas. Oleh karena itu, penulis melakukan pengabdian masyarakat tentang edukasi dan promosi kesehatan terkait pencegahan obesitas pada lansia. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, pendidikan atau penyuluhan kesehatan dimulai dengan *pre test* dan *post test*.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengumpulkan dan menilai pengetahuan responden tentang upaya pencegahan obesitas pada lansia sebelum dan sesudah penyuluhan. Manfaat dari kegiatan ini adalah responden memperoleh pengetahuan tentang upaya pencegahan obesitas pada lansia dan dapat menerapkan pengetahuan mereka untuk menerapkan gaya hidup sehat.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah semua warga desa Sukorame yang telah berusia lanjut. Hal ini menjadi sasaran utama karena usia lanjut rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif terlebih yang mengalami obesitas. Orang tua yang obesitas memiliki risiko penyakit seperti hipertensi, diabetes mellitus, dislipidemia, dan jantung koroner yang lebih tinggi. Jumlah peserta kegiatan pengabdian sebanyak 50 responden.

Dalam kegiatan ini, metode yang digunakan adalah penyuluhan. Penyuluhan kesehatan adalah

kegiatan yang bertujuan untuk mendorong perilaku manusia untuk menjadi lebih mandiri dan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mereka melalui praktik belajar atau instruksi [6]. Tahapan pelaksanaan pengabdian sebagai berikut:

- 1) Persiapan
  - a. Berkoordinasi dengan Dinas Kesehatan Kota Bantul, Kepala Puskesmas dan perawat penanggung jawab kader untuk memberikan penyuluhan kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Dlingo 1, Bantul.
  - b. Melakukan koordinasi dengan penanggung jawab kader tentang pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan pencegahan obesitas pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Dlingo 1, Bantul.
  - c. Mempersiapkan materi dan leaflet.
- 2) Pelaksanaan
  - a. Pada sesi pertama diawali dengan pembukaan oleh kader kesehatan kemudian dilanjutkan dengan memberikan kuesioner *pretest*.
  - b. Sesi kedua adalah pemberian materi oleh pengabdian. Materi yang diberikan antara lain: identifikasi lansia dengan obesitas; penyebab obesitas; dampak obesitas; diet untuk mencegah obesitas pada lansia; serta melakukan aktifitas fisik sesuai kemampuan diri sendiri.
  - c. Sesi ketiga kegiatan yang dilakukan adalah diskusi dan tanya jawab.
  - d. Pada sesi keempat yang merupakan kegiatan terakhir penyuluhan, peserta diberikan pertanyaan sebanyak 3 untuk mengevaluasi secara umum terhadap pengetahuan dan pemahaman peserta kegiatan. Pertanyaan yang dijawab benar akan mendapatkan *doorprice*. Hal ini sebagai upaya untuk memberikan apresiasi terhadap keaktifan peserta.
  - e. Sesi kelima dilanjutkan dengan pemeriksaan fisik kepada peserta untuk men-skrining kondisi kesehatan dan status gizi.
- 3) Evaluasi dan Keberlanjutan Program
  - a. Evaluasi  
Teknik evaluasi dilakukan dengan cara memberikan kuesioner *posttest* untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman masing-masing peserta kegiatan terhadap materi yang diberikan.
  - b. Keberlanjutan program  
Setelah kegiatan ini selesai, diharapkan peserta kegiatan dapat menerapkan pola hidup sehat dan kader dapat memotivasi warga lansia untuk selalu melaksanakan olah raga dan rutin melakukan skrining kesehatan. Keberlanjutan dalam kegiatan ini adalah perlu diberikan pelatihan senam kaki diabetik dan senam hipertensi terutama untuk para kader posyandu lansia sehingga dapat rutin melakukan kegiatan tersebut bersama warga lansia.

Indikator kegiatan dikatakan berhasil apabila terdapat peningkatan pengetahuan peserta kegiatan. Indikator keberhasilan lainnya adalah peserta dapat menjelaskan upaya pencegahan obesitas pada lansia dengan pola hidup sehat. Metode yang digunakan untuk mengevaluasi kegiatan penyuluhan ini adalah dengan memberikan kuesioner *pretest* sebelum diberikan penyuluhan dan *posttest* setelah selesai diberikan penyuluhan. Kuesioner ini terdiri dari 10 pertanyaan benar dan salah.

### 3. HASIL & PEMBAHASAN

#### 3.1 Kegiatan Penyuluhan kesehatan Pencegahan Obesitas Pada Lansia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat

| Responden                | Frekuensi | (%) |
|--------------------------|-----------|-----|
| <b>Jenis Kelamin</b>     |           |     |
| Laki-laki                | 12        | 24  |
| Perempuan                | 38        | 76  |
| <b>Usia</b>              |           |     |
| 45-59 th                 | 35        | 70  |
| >60 th                   | 15        | 30  |
| <b>IMT</b>               |           |     |
| < 18,5                   | 5         | 10  |
| 18,5-24,9                | 43        | 86  |
| 25-29                    | 2         | 4   |
| <b>Tekanan Darah</b>     |           |     |
| Sistolik <140 mmHg       | 20        | 40  |
| Sistolik $\geq$ 140 mmHg | 30        | 60  |

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar peserta adalah perempuan sebanyak 38 orang (76%), dengan rentang usia 45-59 tahun sebanyak 35 orang (70%). Rentang usia tersebut dalam kategori pra lansia atau *middle age* [7]. Proses menua mengakibatkan banyak perubahan pada lansia, meliputi perubahan fisiologis, fungsional, kognitif dan psikososial. Beberapa perubahan fisiologis yang terjadi pada orang tua termasuk kulit kering, penipisan rambut, penurunan pendengaran, penurunan refleks batuk, penurunan curah jantung, dan sebagainya. Perubahan ini tidak selalu patologis, tetapi dapat meningkatkan risiko penyakit tertentu. Tubuh mengalami perubahan seiring bertambahnya usia dan dipengaruhi oleh kesehatan, gaya hidup, faktor stres, dan lingkungan [8].

Kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi dan promosi kesehatan kepada lansia tentang pencegahan obesitas dan melakukan pola hidup sehat. Tujuan pendidikan kesehatan bagi lansia adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup. Pendidikan kesehatan adalah upaya untuk membuat masyarakat berperilaku sehat. Cakupan dalam pendidikan kesehatan ini untuk memberi tahu masyarakat bagaimana memelihara kesehatan mereka, menghindari atau mencegah hal-hal yang dapat membahayakan kesehatan mereka dan kesehatan orang lain, di mana mereka harus mendapatkan pengobatan, dan sebagainya [9].



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan

Tabel 2. Pengaruh sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang pencegahan obesitas pada lansia (n=50)

| Pengetahuan | Pengaruh  |          | P-value |
|-------------|-----------|----------|---------|
|             | Frekuensi |          |         |
|             | Pretest   | Posttest | 0,002   |
| Baik        | 19 (38%)  | 41 (82%) |         |
| Cukup       | 23 (46%)  | 7 (14%)  |         |
| Kurang      | 8 (16%)   | 2 (4%)   |         |

Berdasarkan tabel 2, tingkat pengetahuan peserta kegiatan pengabdian masyarakat sebelum diberikan edukasi pada kategori cukup sebanyak 46%, namun setelah diberikan edukasi berada pada

kategori baik sebanyak 82%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p-value*) pengetahuan adalah  $(0,002) < p \alpha (0,005)$  artinya ada pengaruh pemberian edukasi pencegahan obesitas pada lansia terhadap pengetahuan tentang pola hidup sehat pada lansia.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan ceramah dan media audiovisual. Media pengajaran yang digunakan juga membantu proses belajar mengajar. Pemilihan yang tepat dari media pengajaran meningkatkan makna dan peran dalam mendukung proses belajar mengajar secara efektif dan efisien [10]. Materi yang diberikan antara lain identifikasi lansia dengan obesitas, penyebab obesitas, dampak obesitas, diet untuk mencegah obesitas pada lansia, serta melakukan aktifitas fisik sesuai kemampuan diri sendiri.

### **3.2 Pemeriksaan Kesehatan**

Kegiatan selanjutnya setelah memberikan pendidikan kesehatan kepada peserta adalah melakukan pemeriksaan kesehatan. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan meliputi pengukuran tekanan darah dan berat badan. Berdasarkan tabel 1, sebagian besar lansia termasuk kategori IMT normal sebanyak 43 orang (86%), namun ada 2 orang (4%) termasuk kategori IMT gemuk sehingga berisiko mengalami obesitas. Lansia yang kelebihan berat badan atau obesitas dapat diklasifikasikan dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index (BMI)*. IMT atau BMI dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter persegi ( $\text{kg/m}^2$ ) [2].

Obesitas adalah masalah kesehatan yang harus diperhatikan karena dapat meningkatkan risiko penyakit berbahaya pada orang tua seperti hipertensi, dislipidemia (kolesterol tinggi), diabetes, dan penyakit jantung [11]. Hasil pemeriksaan juga menunjukkan bahwa 30 orang (70%) dari lansia memiliki risiko hipertensi. Stres pada sendi yang disebabkan oleh obesitas juga dapat menyebabkan mobilitas yang terbatas dan masalah pernapasan seperti apnea tidur obstruktif (henti napas saat tidur). Bahkan orang tua dengan tingkat BMI yang tinggi juga berisiko terkena kanker seperti leukemia, kanker payudara, rahim, dan kolorektal [12].

Salah satu cara untuk mencegah lansia menjadi obesitas adalah dengan menerapkan pola hidup sehat. Untuk menjalani gaya hidup yang sehat, penting untuk menjaga asupan gizi seimbang dan berolahraga sesuai kemampuan. Seluruh aktifitas sel atau metabolisme tubuh membutuhkan zat gizi yang cukup sehingga asupan memengaruhi proses menua. Membatasi jumlah gula dan natrium serta memperbanyak makanan yang mengandung kalsium, biji-bijian, vitamin D, dan sayur-sayuran adalah cara terbaik untuk menjaga kesehatan tubuh [13].

### **3.3 Keberhasilan kegiatan**

Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat diukur dengan membandingkan hasil tes sebelum dan setelahnya. Hasil *pre test* menunjukkan tingkat pengetahuan peserta kegiatan terhadap pencegahan obesitas pada lansia termasuk dalam kategori cukup sebanyak 46%. Peserta belum memahami asupan gizi yang baik sehingga masih mengkonsumsi makanan yang mengandung gula dan garam yang tinggi serta jarang melakukan olahraga. Namun setelah diberikan edukasi, hasil *post test* menunjukkan peningkatan pengetahuan dan termasuk dalam kategori baik sebanyak 82%. Selain itu ketika pada tahap evaluasi, 3 peserta mampu menjawab dengan benar pertanyaan yang disampaikan oleh pengabdian antara lain contoh makanan yang mengandung natrium tinggi, olahraga yang aman untuk lansia dan tanda-tanda obesitas. Peserta kegiatan sebagian besar memahami materi

yang telah diberikan dan akan menerapkan pola hidup sehat.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan masyarakat tentang pencegahan obesitas pada lansia termasuk dalam kategori berhasil. Sebelum kegiatan penyuluhan, pengetahuan peserta sebagian besar dalam kategori cukup sebanyak 46%, namun setelah diberikan penyuluhan, pengetahuan peserta sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 82%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta kegiatan sebanyak 44%. Edukasi dan promosi kesehatan yang dilakukan secara partisipatif mampu meningkatkan kesadaran lansia terhadap pencegahan obesitas dan mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Kegiatan ini penting untuk mendukung program kesehatan lansia di tingkat desa, dengan harapan dapat diterapkan secara berkelanjutan dan menjadi model bagi wilayah lain dalam mewujudkan lansia sehat dan bahagia.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo Yogyakarta dan Sekolah BIAS Yogyakarta yang telah memberikan dukungan untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada warga desa Sukorame, Dlingo, Bantul, dan Yogyakarta yang telah berkontribusi dan membantu menjalankan kegiatan ini dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kemenkes RI, "Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018," 2018.
- [2] WHO, "Obesity and overweight," Geneva, Switzerland, 2021. [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- [3] Kemenkes RI, "Laporan Riskesdas 2018 Nasional." Kementrian Kesehatan RI, Jakarta, Indonesia, pp. 1–674, 2018.
- [4] R. S. M. Chan and J. Woo, "Prevention of overweight and obesity: How effective is the current public health approach," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 7, no. 3, pp. 765–783, 2010, doi: 10.3390/ijerph7030765.
- [5] Dinkes Kota Yogyakarta, "Profil Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta tahun 2020," 2020.
- [6] L. L. Andersen, K. I. Proper, L. Punnett, R. Wynne, R. Persson, and N. Wiezer, "Workplace Health Promotion and Wellbeing," *Sci. World J.*, vol. 2015, no. 1, pp. 5–6, 2015, doi: 10.1155/2015/606875.
- [7] WHO, "Ageing," *World Health Organization*, 2022. [https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1)
- [8] J. Angulo, M. El Assar, A. Álvarez-bustos, and L. Rodríguez-mañas, "Physical activity and exercise : Strategies to manage frailty," *Redox Biol.*, vol. 35, no. January, p. 101513, 2020, doi: 10.1016/j.redox.2020.101513.
- [9] Notoatmojo, *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- [10] I. Nurmala, F. Rahman, A. Nugroho, N. Erlyani, N. Laily, and V. Y. Anhar, *Promosi Kesehatan*,

- 1st ed. Surabaya: Pusat Penerbitan dan Percetakan Universitas Airlangga (AUP), 2018.
- [11] M. Jura and L. P. Kozak, "Obesity and related consequences to ageing," *Age (Omaha)*., vol. 38, no. 1, p. 23, 2016, doi: 10.1007/s11357-016-9884-3.
- [12] G. Colleluori and D. T. Villareal, "Aging, Obesity, Sarcopenia and the Effect of Diet and Exercise Intervention," *Exp. Gerontol.*, vol. 155, no. 111561, pp. 1–26, 2022, doi: 10.1016/j.exger.2021.111561.Aging.
- [13] Kementrian Kesehatan, "Masalah Gizi pada Lansia dan Cara Mengatasinya," *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*, 2022. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1226/masalah-gizi-pada-lansia-dan-cara-mengatasinya](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1226/masalah-gizi-pada-lansia-dan-cara-mengatasinya)