

Promosi Kesehatan: Pencegahan Obesitas Melalui Distribusi Leaflet Kepada Ibu Rumah Tangga Di Kelurahan Jatibaru Kota Bima

Health Promotion: Obesity Prevention Through Leaflet Distribution To Housewives In Jatibaru Urban Village Of Bima City

Salsabiila¹, Juraidin²

^{1,2}Program Studi Universitas Muhammadiyah Bima, Kota Bima, 84113, Indonesia

*Koresponding Author: salsabilabima45@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat artikel:

Diterima : 20 Mei 2025

Direvisi : 31 Mei 2025

Disetujui : 02 Juni 2025

Tersedia secara online: 30 Juli 2025

E-ISSN: 3090-0964 (Online)

ABSTRAK

Obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat di Indonesia, termasuk di wilayah Nusa Tenggara Barat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu rumah tangga di Kelurahan Jatibaru, Kota Bima, mengenai pencegahan obesitas melalui edukasi menggunakan media leaflet. Metode yang digunakan adalah deskripsi kualitatif, melibatkan penyuluhan langsung dan distribusi leaflet yang dirancang secara menarik dan mudah dipahami. Hasil kegiatan menunjukkan partisipasi aktif dari para ibu rumah tangga dalam sesi penyuluhan dan diskusi, serta peningkatan pemahaman mereka tentang bahaya obesitas dan strategi pencegahannya. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa penggunaan leaflet sebagai media edukasi efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu rumah tangga mengenai pencegahan obesitas, namun diperlukan intervensi lanjutan seperti program peningkatan aktivitas fisik dan konsultasi gizi untuk hasil yang lebih optimal.

Kata kunci: Pencegahan, Obesitas, Ibu Rumah Tangga

ABSTRACT

Obesity is an increasing public health problem in Indonesia, including in the West Nusa Tenggara region. This community service activity aims to increase the knowledge and awareness of housewives in Jatibaru Village, Bima City, regarding obesity prevention through education using leaflet media. The method used was a qualitative approach with a cross-sectional design, involving direct counseling and distribution of leaflets that were attractively designed and easy to understand. The results of the activity showed active participation of the housewives in the counseling and discussion sessions, as well as an increase in their understanding of the dangers of obesity and its prevention strategies. The conclusion of this activity is that the use of leaflets as an educational medium is effective in increasing housewives' awareness and knowledge of obesity prevention, but further interventions such as physical activity programs and nutrition consultation are needed for optimal results.

Keyword: Prevention, Obesity, Housewife



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International.

DOI:.....

1. Pendahuluan

Obesitas telah menjadi isu kesehatan global yang semakin mengkhawatirkan. Menurut data terbaru dari Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*), pada tahun 2022 lebih dari 1 miliar orang di seluruh dunia hidup dengan obesitas—setara dengan satu dari delapan orang secara global. Prevalensi obesitas pada orang dewasa telah meningkat lebih dari dua kali lipat sejak 1990, sementara pada anak-anak dan remaja hampir empat kali lipat. Fenomena ini kini tidak hanya terjadi di negara-negara berpenghasilan tinggi, tetapi juga telah meluas ke negara berkembang, termasuk kawasan Asia Tenggara dan Afrika. (*WHO.*, 2022)

Indonesia pun tidak luput dari permasalahan ini. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (*Riskesdas*) 2018, prevalensi obesitas pada penduduk dewasa (usia ≥ 18 tahun) mencapai 21,8%, meningkat dari 14,8% pada tahun 2014. Data Kementerian Kesehatan RI tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar satu dari tiga orang Indonesia mengalami obesitas, dengan angka tertinggi pada perempuan (29,7%) dibandingkan laki-laki (11,4%) (*Kemenkes RI*, 2024). Faktor utama yang memicu peningkatan ini antara lain perubahan pola makan, kurangnya aktivitas fisik, serta gaya hidup sedentari. Kondisi ini tidak hanya meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi, tetapi kualitas hidup dan produktivitas masyarakat.

Secara regional, Nusa Tenggara Barat (NTB), khususnya Kota Bima, juga menunjukkan tren serupa. Data Dinas Kesehatan NTB tahun 2023 mencatat bahwa prevalensi obesitas pada penduduk usia ≥ 18 tahun di Kota Bima mencapai 17,9%. Angka tersebut menunjukkan perlunya intervensi yang lebih fokus di tingkat lokal untuk mengendalikan permasalahan obesitas, terutama pada kelompok rentan. (*Satu Data NTB.*, 2023)

Obesitas didefinisikan sebagai penumpukan lemak tubuh yang berlebihan dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2020), seseorang dinyatakan obesitas bila memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) ≥ 25 kg/m², dengan klasifikasi Obesitas I (IMT 25–29,9) dan Obesitas II (IMT ≥ 30). Selain itu, lingkaran pinggang >90 cm untuk laki-laki dan >80 cm untuk perempuan juga menjadi indikator penting. Obesitas berisiko menyebabkan berbagai penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung, hipertensi, hingga kanker. (*Kemenkes RI*, 2020)

Salah satu kelompok yang paling rentan terhadap obesitas adalah ibu rumah tangga. Pola makan tidak sehat, aktivitas fisik yang rendah, serta tekanan sosial dan ekonomi menjadi faktor penyumbang utama. Selain itu, usia, tingkat pendidikan, dan status sosial ekonomi juga memengaruhi tingkat risiko obesitas. Mengingat peran ibu rumah tangga sebagai pengatur pola konsumsi keluarga, obesitas pada kelompok ini bukan hanya ancaman bagi individu, tetapi juga bagi kesehatan keluarga secara keseluruhan. (*Seviana*, 2022)

Menurut data Kementerian Kesehatan RI tahun 2023, prevalensi obesitas pada penduduk dewasa meningkat menjadi 23,4%, dengan angka tertinggi pada perempuan usia 40–44 tahun, yaitu 41,7% (*Kemenkes*, 2023). Data ini menggarisbawahi perlunya pendekatan promotif dan preventif yang efektif untuk mengendalikan masalah obesitas. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah edukasi melalui media cetak seperti leaflet. Leaflet merupakan media komunikasi yang murah, praktis, dan dapat disebarluaskan dengan mudah. Media ini dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya ibu rumah tangga, dalam mencegah obesitas.

Dengan mempertimbangkan berbagai data tersebut, maka kegiatan Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu rumah tangga dalam pencegahan obesitas melalui distribusi leaflet yang informatif, menarik, dan mudah dipahami. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam menumbuhkan perilaku hidup sehat di tingkat komunitas, khususnya di Kelurahan Jatibaru, Kota Bima.

2. Metode

Kegiatan ini menggunakan metode deskripsi kualitatif. Metode ini melibatkan penyuluhan langsung dengan bantuan media cetak berupa leaflet, yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu rumah tangga mengenai bahaya obesitas serta strategi pencegahannya.

Sasaran kegiatan ini adalah ibu rumah tangga di Kelurahan Jatibaru, Kota Bima, yang beresiko obesitas atau telah mengalami kondisi tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 27 Maret 2025, dimulai pukul 08.30 WITA hingga selesai. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang terstruktur untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

2.1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, yaitu menyusun materi edukasi yang mencakup informasi tentang obesitas, termasuk definisi, ciri-ciri, penyebab, bahaya, dan cara pencegahannya. Materi tersebut kemudian dikemas dalam bentuk leaflet yang dirancang secara inovatif dan mudah dipahami, dengan penggunaan bahasa yang sederhana serta ilustrasi yang menarik untuk memudahkan pemahaman oleh ibu rumah tangga.

2.2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembagian leaflet kepada para peserta, yaitu ibu rumah tangga yang beresiko obesitas atau telah mengalami kondisi tersebut. Setelah pembagian leaflet, dilakukan penyuluhan yang membahas secara rinci mengenai obesitas, mencakup definisi, ciri-ciri, penyebab, bahaya, dan cara pencegahannya. Penyuluhan disampaikan secara interaktif, memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan berdiskusi guna memperdalam pemahaman mereka.

Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas distribusi leaflet sebagai media promosi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu rumah tangga di Kelurahan Jatibaru, Kota Bima, mengenai pencegahan obesitas, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kejadian obesitas.

3. Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 27 Maret 2025 di Kelurahan Jatibaru, Kota Bima, berjalan dengan lancar dan mendapat respons positif dari para ibu rumah tangga yang menjadi peserta. Mereka mengikuti penyuluhan dengan antusias, mendengarkan materi yang disampaikan dengan seksama, dan aktif berpartisipasi dalam sesi tanya jawab. Diskusi yang terjadi mencakup berbagai permasalahan terkait obesitas, seperti pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan konsumsi makanan tinggi kalori. Partisipasi aktif ini menunjukkan kesadaran yang meningkat akan pentingnya pencegahan obesitas dalam keluarga.

Temuan dari kegiatan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh (Yanto et al., 2019), yang menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan gizi dan tingginya konsumsi lemak berhubungan dengan kejadian obesitas sentral pada ibu rumah tangga di Kelurahan Sidomulyo Barat. Penelitian tersebut menekankan pentingnya edukasi gizi dalam upaya pencegahan obesitas pada kelompok ini.

Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa asupan lemak jenuh yang tinggi berkontribusi signifikan terhadap obesitas sentral pada ibu rumah tangga usia 30–49 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan yang tinggi lemak jenuh merupakan faktor risiko utama obesitas pada kelompok usia produktif (Alpionira et al., 2022). Aktivitas fisik yang rendah juga meningkatkan risiko obesitas hingga delapan kali lipat pada ibu rumah tangga. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang mendorong peningkatan aktivitas fisik dapat menjadi strategi efektif dalam pencegahan obesitas.

Penggunaan kontrasepsi hormonal, seperti pil, suntik, dan implan, telah dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas pada ibu rumah tangga (Diana et al., 2013). Hormon estrogen dan progestin dalam kontrasepsi hormonal dapat menyebabkan retensi cairan dan peningkatan nafsu makan, yang berkontribusi pada penambahan berat badan. Sebuah studi di Banda Aceh menemukan bahwa penggunaan alat kontrasepsi memiliki hubungan signifikan dengan kejadian obesitas pada ibu rumah tangga ($p=0,001$). (Abdullah et al., 2019)

Edukasi kesehatan melalui media cetak, seperti leaflet, efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi ibu rumah tangga. Sebuah studi yang dilakukan di Desa Sukamara, Kabupaten Tanggamus, menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi gizi melalui leaflet, rata-rata skor pengetahuan ibu meningkat signifikan dari 53,25% menjadi 88,38%. Hal ini menunjukkan bahwa media cetak dapat menjadi alat yang efektif dalam

menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat, khususnya ibu rumah tangga yang memiliki peran penting dalam pengelolaan pola makan keluarga.(Rosa Ilmi et al., 2024)

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, distribusi leaflet sebagai media edukasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Jatibaru dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu rumah tangga mengenai pencegahan obesitas. Namun, untuk hasil yang lebih optimal, diperlukan intervensi lanjutan yang mencakup program peningkatan aktivitas fisik dan konsultasi gizi secara berkelanjutan.



Gambar 1. Pembagian Leaflet



Gambar 2. Foto Bersama Ibu-Ibu

Sebagai bagian dari kegiatan edukasi, dilakukan pula pembagian leaflet kepada ibu rumah tangga yang hadir sebagai peserta (Gambar 1). Leaflet yang dibagikan berisi informasi lengkap mengenai obesitas, termasuk definisi, faktor risiko, dampak kesehatan, serta cara pencegahan melalui pola makan sehat dan peningkatan aktivitas fisik. Pembagian leaflet dilakukan secara langsung dengan pendekatan komunikatif, di mana peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya tentang isi materi. Kegiatan ini merupakan bagian dari strategi promosi kesehatan berbasis media cetak yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu rumah tangga dalam mencegah obesitas.

Setelah sesi pembagian leaflet dan diskusi selesai, dilakukan dokumentasi kegiatan dalam bentuk foto bersama dengan para ibu rumah tangga (Gambar 2). Foto ini menggambarkan antusiasme dan keterlibatan ibu rumah tangga yang hadir sebagai peserta kegiatan. Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada penyampaian materi, tetapi juga membangun hubungan interaktif antara tim pelaksana dan masyarakat. Suasana partisipatif ini menjadi indikator positif bahwa pendekatan edukatif melalui leaflet dan penyuluhan langsung diterima dengan baik dan berpotensi mengubah perilaku kesehatan masyarakat ke arah yang lebih baik.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada tanggal 27 Maret 2025 di Kelurahan Jatibaru, Kota Bima, dapat disimpulkan bahwa distribusi leaflet sebagai media promosi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu rumah tangga mengenai pencegahan obesitas. Partisipasi aktif peserta dalam penyuluhan dan diskusi menunjukkan tingginya minat dan kesadaran terhadap pentingnya menjaga pola makan dan aktivitas fisik yang seimbang. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya edukasi gizi dan perubahan perilaku dalam upaya pencegahan obesitas. Namun, untuk mencapai hasil yang lebih optimal, diperlukan intervensi lanjutan yang mencakup program peningkatan aktivitas fisik dan konsultasi gizi secara berkelanjutan.

5. Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Bima atas dukungan dan arahan yang telah diberikan, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada para ibu rumah tangga di Kelurahan Jatibaru, Kota Bima, yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam kegiatan ini. Tidak lupa, kami menghargai kontribusi teman-teman yang telah membantu dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan, sehingga seluruh rangkaian acara dapat berjalan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Referensi

- Abdullah, M., & Sari, E. R. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Ibu Rumah Tangga Di Desa Jeulingke Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 2(2), 217. <https://doi.org/10.33143/Jhtm.V2i2.1007>
- Alpionira, V., Indri Hapsari, A., Moviana, Y., Syarief, O., Willihelm Saleky, Y., & Nur Fauziah, R. (2022). Asupan Lemak Jenuh Dan Obesitas Sentral Pada Ibu Rumah Tangga Usia 30-49 Tahun. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 1020–1027. <https://doi.org/10.34011/Jks.V2i3.797>
- Diana, R., Yuliana, I., Yasmin, G., & Hardinsyah, H. (2013). Faktor Risiko Kegemukan Pada Wanita Dewasa Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.25182/Jgp.2013.8.1.1-8>
- Kemenkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). *Kemenkes*, 235.
- Kemenkes RI. (2020). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 2 TAHUN 2020*. 2507(February), 1–9.
- Kemenkes RI. (2024). *Seperti Apa Masalah Status Gizi Pada Balita*.
- Rosa Ilmi, D. Woro A. (2024). *Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Cetak Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu*. 2(2), 890–902.
- Search | Satu Data NTB*. (N.D.). <https://data.ntbprov.go.id/search/type/dataset>
- Seviana, T. (2022). Profil Kesehatan Indo-Nesia. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id* (P. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia). <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-2021.pdf>
- World Health Organization*. (2022). World Health Organization. <https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/safe-healthy-and-sustainable-diets>
- Yanto, N., Verawati, B., & Akmalia, F. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Konsumsi Lemak Dengan Kejadian Obesitas Sentral. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 103–112. https://r.search.yahoo.com/_Ylt=Awr1TgSYRMdm0o0Rt.Zlqwx.;_Ylu=Y29sbwnzzzmecg9zazeednrpzamec2vja3ny/RV=2/RE=1724364057/RO=10/RU=https%3A%2F%2Frepository.unsri.ac.id%2F108101%2F3%2FRAMA_13211_10021381823065_0015069203_01_Front_Ref.Pdf/RK=2/RS=_Bgzrx5hyevqe2