

Pengaruh Edukasi Obesitas terhadap Pengetahuan Obesitas, Infertilitas, Gizi, dan Aktivitas Fisik pada WUS Kecamatan Bojongsari

Ralitsa Putri Alfasari¹⁾ dan Avliya Quratul Marjan^{2*)}

^{1,2)}Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, Jakarta, Indonesia

e-mail: ¹⁾2210714041@mahasiswa.upnvj.ac.id, ^{2*)}avliyaquratul@upnvj.ac.id

ABSTRACT

Obesity is an escalating public health problem in Indonesia, particularly among women of reproductive age. This condition requires serious attention as it significantly increases the risk of infertility, metabolic disorders, cardiovascular diseases, and poor nutritional status. Central obesity, in particular, is closely associated with hormonal imbalances that can disrupt the reproductive system. This community service activity aimed to evaluate the effect of targeted obesity education on improving knowledge regarding obesity, infertility risks, balanced nutrition principles, and the importance of physical activity among women of reproductive age in Bojongsari District, Depok City. The program was systematically conducted over three days in September 2025 across four different community locations, involving a total of 30 participants selected through *purposive sampling*. Educational interventions were delivered through face-to-face interactive counseling sessions, utilizing well-designed *leaflet* media as the primary educational tool to facilitate independent learning. To measure the effectiveness of the intervention, participants' knowledge levels were assessed using structured *pre-test* and *post-test* questionnaires. The collected data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test due to the non-normal distribution of the data. The evaluation results demonstrated a statistically significant increase in the participants' knowledge scores after the educational intervention ($p < 0.05$). Prior to the intervention, the majority of participants had poor to fair knowledge, which substantially improved to the good category post-intervention. This significant improvement indicates that community-based obesity education using *leaflet* media is highly effective in enhancing participants' understanding. It is anticipated that this increased awareness will encourage the adoption of healthier lifestyle behaviors, particularly in applying balanced nutrition and routine physical activity, thereby preventing obesity and reducing the long-term risk of infertility among women of reproductive age in the community.

Keywords: Balanced Nutrition, Health Education, Infertility, Knowledge, Obesity, Women of Reproductive Age

ABSTRAK

Obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat di Indonesia, khususnya pada Wanita Usia Subur (WUS). Kondisi ini memerlukan perhatian serius karena secara signifikan dapat meningkatkan risiko infertilitas, gangguan metabolik, penyakit kardiovaskular, serta status gizi yang buruk. Obesitas sentral, secara khusus, sangat erat kaitannya dengan ketidakseimbangan hormon yang dapat mengganggu sistem reproduksi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh edukasi obesitas yang tepat sasaran terhadap peningkatan pengetahuan mengenai obesitas, risiko infertilitas, prinsip gizi seimbang, dan pentingnya aktivitas fisik pada wanita usia subur di Kecamatan Bojongsari, Kota Depok. Program ini dilaksanakan secara sistematis selama tiga hari pada bulan September 2025 di empat lokasi komunitas yang berbeda, dengan melibatkan 30 partisipan yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Intervensi edukasi diberikan melalui sesi penyuluhan interaktif secara tatap muka, dengan memanfaatkan media *leaflet* yang dirancang secara khusus sebagai sarana edukasi utama guna memfasilitasi pembelajaran mandiri. Untuk mengukur efektivitas intervensi, tingkat pengetahuan peserta dievaluasi menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang terstruktur. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test karena data tidak berdistribusi normal. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan secara statistik pada skor pengetahuan peserta setelah intervensi edukasi diberikan ($p < 0,05$). Sebelum intervensi, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan

Available Online at: <https://jurnal.erapublikasi.id/index.php/JPPM/index>

pada kategori kurang hingga cukup, yang kemudian meningkat secara substansial menjadi kategori baik setelah intervensi. Peningkatan yang signifikan ini menunjukkan bahwa edukasi obesitas berbasis masyarakat menggunakan media *leaflet* sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Peningkatan kesadaran ini diharapkan dapat mendorong penerapan perilaku gaya hidup yang lebih sehat, khususnya dalam mengaplikasikan gizi seimbang dan aktivitas fisik rutin, sehingga dapat mencegah obesitas dan menurunkan risiko infertilitas jangka panjang pada wanita usia subur di masyarakat.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Edukasi Kesehatan, Infertilitas, Pengetahuan, Obesitas, Wanita Usia Subur

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan kondisi yang ditandai dengan penumpukan lemak tubuh secara berlebihan akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam jangka waktu yang lama (Maryani, D. et al., 2023). Kondisi ini umumnya diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), dengan klasifikasi nasional sebagai berikut: sangat kurus (<17 kg/m²), kurus (17-18,4 kg/m²), normal (18,5-25 kg/m²), *overweight* (25,1-27 kg/m²), dan obesitas (>27 kg/m²) (Kemenkes RI, 2014). Selain itu, obesitas juga dapat dinilai melalui lingkar pinggang untuk mengetahui risiko obesitas sentral, dengan batas normal <90 cm pada laki-laki dan <80 cm pada perempuan. Nilai yang melebihi batas tersebut menunjukkan risiko obesitas sentral yang lebih tinggi, yang erat kaitannya dengan peningkatan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit jantung (Ilmi, A. F. et al., 2020).

Di Indonesia, prevalensi obesitas terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, sekitar 21,8% orang dewasa mengalami *overweight* atau obesitas, angka yang meningkat dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa obesitas tidak lagi menjadi masalah individu semata, tetapi telah berkembang menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak (Riskesdas, 2018).

Berbagai faktor dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas. Salah satu yang paling umum adalah pola makan tinggi kalori, gula, dan lemak. Obesitas terjadi ketika asupan kalori melebihi energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Kebiasaan mengonsumsi makanan olahan instan, minuman manis, serta makanan cepat saji seperti burger, pizza, dan produk siap saji lainnya berkontribusi terhadap penumpukan lemak tubuh. Penelitian di Kota Padang Panjang juga menunjukkan bahwa konsumsi makanan ultra-proses, pola tidur yang tidak adekuat, serta kebiasaan memesan makanan secara *online* berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas (Fauziyyah, H., 2022). Selain itu, rendahnya asupan serat dari sayur dan buah turut berperan, mengingat serat penting dalam memberikan rasa kenyang lebih lama serta menjaga keseimbangan metabolisme tubuh.

Kurangnya aktivitas fisik juga menjadi penyebab utama obesitas. Pada era modern, banyak individu lebih sering melakukan aktivitas sedentari, seperti bekerja atau belajar di depan laptop, menggunakan ponsel, maupun menonton televisi sehingga jarang melakukan aktivitas fisik secara rutin. Padahal, aktivitas fisik yang cukup dapat membantu membakar kalori, menjaga keseimbangan energi, serta mendukung fungsi tubuh secara optimal (Saraswati, S. K. et al., 2021). Faktor genetik juga berperan, di mana anak dari orang tua dengan *overweight* atau obesitas memiliki risiko sebesar 40-50% untuk mengalami obesitas, dan dapat meningkat menjadi 70-80% apabila kedua orang tua mengalami obesitas (Saraswati, S. K. et al., 2021). Selain itu, stres kronis dapat meningkatkan kadar hormon kortisol yang memicu peningkatan nafsu makan, terutama terhadap makanan tinggi lemak dan gula, serta memperlambat metabolisme tubuh. Gaya hidup tidak sehat seperti merokok dan konsumsi alkohol juga turut meningkatkan risiko obesitas.

Dampak obesitas tidak hanya terbatas pada aspek penampilan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, individu dengan obesitas cenderung mengalami kelelahan, keterbatasan dalam bergerak, serta penurunan rasa percaya diri akibat stigma sosial (Khoiroh et al., 2022). Dalam jangka panjang, obesitas dapat menurunkan produktivitas akibat seringnya gangguan kesehatan, serta meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, hipertensi, dan diabetes melitus tipe 2 melalui mekanisme resistensi insulin. Selain itu, jaringan lemak yang berlebih dapat meningkatkan produksi estrogen yang berhubungan dengan

Available Online at: <https://jurnal.erapublikasi.id/index.php/JPPM/index>

peningkatan risiko kanker payudara, rahim, dan ovarium. Pada perempuan, obesitas juga dapat mengganggu keseimbangan hormon yang memengaruhi siklus menstruasi dan proses ovulasi, sehingga pada akhirnya menurunkan kesuburan dan meningkatkan risiko infertilitas.

Bukti ilmiah terbaru menunjukkan bahwa obesitas berdampak negatif terhadap fungsi reproduksi perempuan melalui berbagai mekanisme biologis yang kompleks. Penumpukan lemak tubuh memicu terjadinya resistensi insulin dan hiperinsulinemia kompensatorik yang dapat meningkatkan produksi androgen ovarium serta mengganggu perkembangan folikel, kondisi yang berkaitan erat dengan anovulasi dan sindrom ovarium polikistik (PCOS) (Zheng et al., 2024). Selain itu, jaringan adiposa menghasilkan leptin, adipokin, serta mediator proinflamasi yang dapat mengganggu regulasi aksis hipotalamus-pituitari-ovarium (HPO), menurunkan kualitas oosit, serta mengganggu reseptivitas endometrium. Perubahan-perubahan ini secara signifikan dapat menurunkan fertilitas alami (Schon et al., 2024). Perempuan dengan IMT tinggi diketahui memiliki peluang kehamilan yang lebih rendah serta risiko subfertilitas yang lebih tinggi dibandingkan perempuan dengan IMT normal (Turner et al., 2024).

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberdayakan Wanita Usia Subur (WUS) di Kecamatan Bojongsari melalui peningkatan pengetahuan terkait hubungan antara obesitas, infertilitas, gizi seimbang, dan aktivitas fisik, sekaligus mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan. Tujuan umum kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman peserta mengenai risiko kesehatan reproduksi yang berkaitan dengan obesitas serta upaya pencegahannya. Adapun tujuan khususnya meliputi: (1) mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal terkait obesitas dan infertilitas, (2) memberikan edukasi berbasis media *leaflet* mengenai gizi seimbang dan aktivitas fisik, serta (3) mengevaluasi perubahan pengetahuan melalui *pre-test* dan *post-test*. Sasaran kegiatan ini adalah wanita usia 20-49 tahun yang berdomisili di Kecamatan Bojongsari, Kota Depok.

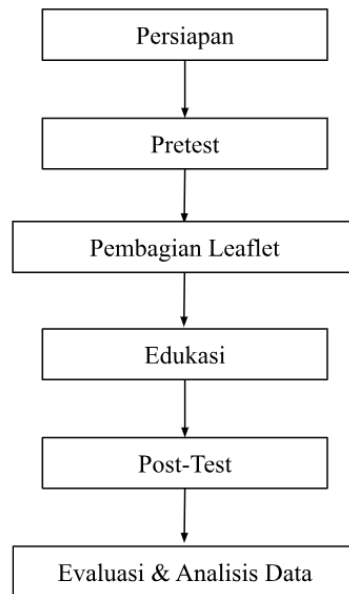
METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-test-post-test* dan dilaksanakan secara luring di Kecamatan Bojongsari, Kota Depok. Sasaran kegiatan adalah WUS (20-49 tahun). Sebanyak 30 partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi yaitu wanita berusia 20-49 tahun yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan mampu berkomunikasi dengan baik. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi wanita yang sedang hamil atau memiliki kondisi medis serius yang dapat menghambat partisipasi dalam kegiatan penyuluhan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu: (1) tahap persiapan, (2) tahap pelaksanaan, dan (3) tahap monitoring dan evaluasi, yang disusun secara sistematis untuk memastikan intervensi berjalan dengan efektif.

LOKASI PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah Kecamatan Bojongsari, Kota Depok, Provinsi Jawa Barat. Intervensi edukasi dan pengambilan data dilakukan secara langsung di empat lokasi komunitas yang berbeda di lingkungan kecamatan tersebut. Pemilihan Kecamatan Bojongsari sebagai lokasi kegiatan didasarkan pada analisis situasi yang menunjukkan perlunya peningkatan kesadaran dan perluasan akses informasi kesehatan bagi Wanita Usia Subur (WUS) di wilayah tersebut, khususnya mengenai faktor risiko obesitas sentral, dampaknya terhadap infertilitas, serta pentingnya penerapan pola gizi seimbang dan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan

Sumber: Diolah oleh Peneliti, 2025

TAHAP PERSIAPAN

Tahap persiapan meliputi koordinasi awal dengan UPTD Puskesmas Bojongsari serta kader kesehatan setempat untuk menentukan jadwal pelaksanaan, lokasi kegiatan, dan rekrutmen peserta. Media edukasi utama yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *leaflet* yang memuat informasi mengenai:

1. Definisi dan klasifikasi obesitas,
2. Faktor risiko dan dampak kesehatan obesitas,
3. Hubungan obesitas dengan infertilitas,
4. Prinsip gizi seimbang bagi WUS, serta
5. Anjuran aktivitas fisik harian.

Selain itu, disusun pula kuesioner pengetahuan sebagai instrumen evaluasi program untuk pengukuran *pre-test* dan *post-test*. Kuesioner tersebut terdiri dari pertanyaan pilihan ganda yang mengukur pemahaman peserta terkait obesitas, infertilitas, gizi seimbang, dan aktivitas fisik.

TAHAP PELAKSANAAN

Intervensi edukasi dilaksanakan selama tiga hari pada bulan September 2025 di empat lokasi berbeda, yaitu RT 01 dan RT 02 RW 18 Kelurahan Pondok Petir (4 September 2025), Posyandu Anggrek Kelurahan Pondok Petir (6 September 2025), dan Posyandu Perkutut Kelurahan Bojongsari Baru (8 September 2025). Kegiatan penyuluhan dilakukan secara tatap muka melalui metode ceramah edukatif yang dilanjutkan dengan diskusi interaktif dan sesi tanya jawab. Setiap sesi berlangsung selama ±45-60 menit. Materi yang disampaikan berfokus pada pencegahan obesitas, dampak obesitas terhadap infertilitas, prinsip gizi seimbang, serta pentingnya aktivitas fisik secara rutin. *Leaflet* dibagikan kepada seluruh peserta sebagai media pendukung untuk memperkuat pemahaman materi dan memudahkan peserta dalam mempelajari kembali informasi secara mandiri di rumah. Sebelum penyuluhan dimulai, peserta terlebih dahulu mengisi kuesioner *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal. Setelah kegiatan edukasi selesai, peserta kembali mengisi kuesioner *post-test* untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan setelah intervensi.



Gambar 2. Leaflet Kegiatan
Sumber: Diolah oleh Peneliti, 2025

TAHAP MONITORING DAN EVALUASI

Monitoring dilakukan selama kegiatan berlangsung dengan mengamati kehadiran peserta, keaktifan dalam diskusi, serta pemanfaatan media edukasi. Evaluasi intervensi dilakukan dengan membandingkan skor pengetahuan *pre-test* dan *post-test*. Analisis data diawali dengan uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk mengetahui distribusi data. Karena data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menganalisis perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$. Hasil analisis ini digunakan untuk menilai efektivitas intervensi edukasi dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai obesitas, infertilitas, gizi seimbang, dan aktivitas fisik.



Gambar 3 Dokumentasi Kegiatan “Hidup Sehat Tanpa Obesitas”
Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2025

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Sebelum intervensi dilakukan, dilakukan analisis situasi untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatan utama pada WUS di Kecamatan Bojongsari. Analisis ini dilakukan melalui wawancara berbasis kuesioner serta pengukuran langsung, meliputi Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkaran pinggang, kadar hemoglobin (Hb), dan Lingkaran Lengan Atas (LiLA). Sebanyak 32 responden terlibat dalam tahap awal ini. Distribusi status gizi responden berdasarkan IMT, lingkaran pinggang, kadar Hb, dan LiLA disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi status gizi WUS di Kecamatan Bojongsari (n = 32)

Pengukuran	Kategori	Frekuensi	Persentase
Indeks Massa Tubuh	Kurus Tingkat Berat (<17.0 KEMENKES)	1	3,1
	Kurus Tingkat Ringan (17.0-18.4 KEMENKES)	1	3,1
	Gizi Normal (18.5-25.0 KEMENKES)	11	34,4
	Gemuk Tingkat Ringan (25.1-27.0 KEMENKES)	6	18,8
	Gemuk Tingkat Berat/Obesitas (>27.0 KEMENKES)	13	40,6

	Total	32	100
Lingkar Pinggang	Lingkar Pinggang Normal (<80 cm)	6	18,7
	Obesitas Sentral (≥80 cm)	26	81,3
	Total	32	100
Kadar Hb	Kadar Hb Normal (≥12 g/dL)	30	93,7
	Kadar Hb Rendah (<12 g/dL)	2	6,3
	Total	32	100
LiLA	Normal	31	96,9
	Berisiko KEK (<23.5 cm)	1	3,1
	Total	32	100

Sumber: Diolah oleh Peneliti, 2025

Berdasarkan hasil analisis situasi, sebanyak 13 responden (40,6%) tergolong obesitas berdasarkan IMT, dan 26 responden (81,3%) mengalami obesitas sentral berdasarkan pengukuran lingkar pinggang. Sementara itu, sebagian besar responden memiliki kadar Hb normal (93,7%) dan LiLA normal (96,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa obesitas, khususnya obesitas sentral, merupakan masalah gizi yang paling dominan pada WUS di Kecamatan Bojongsari dibandingkan dengan anemia ataupun Kekurangan Energi Kronis (KEK).

Berdasarkan hasil tersebut, dilaksanakan intervensi edukasi berjudul “*Hidup Sehat Tanpa Obesitas*” yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai obesitas, risiko infertilitas, gizi seimbang, dan aktivitas fisik. Evaluasi efektivitas intervensi dilakukan menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* pada 30 peserta. Distribusi tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Distribusi tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi edukasi (n = 30)

Kategori	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	n	%	n	%
Kurang	13	43,33	8	26,67
Cukup	13	43,33	7	23,33
Baik	4	13,33	15	50
TOTAL	30	100	30	100

Sumber: Diolah oleh Peneliti, 2025

Sebelum intervensi, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang dan cukup (masing-masing 43,33%), sementara hanya 13,33% yang memiliki pengetahuan baik. Setelah intervensi, proporsi peserta dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 50%, sedangkan kategori kurang dan cukup menurun masing-masing menjadi 26,67% dan 23,33%. Untuk menentukan uji statistik yang tepat dalam membandingkan skor *pre-test* dan *post-test*, dilakukan uji normalitas yang hasilnya disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Normalitas Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Pengetahuan	Shapiro Wilk		
	Statistic	df	Sig.
<i>Pre-test</i>	.917	30	.022

<i>Post-test</i>	.878	30	.003
------------------	------	----	------

Sumber: Diolah oleh Peneliti, 2025

Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi $p=0,022$ pada data *pre-test* dan $p=0,003$ pada data *post-test* ($p<0,05$), sehingga data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, digunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menganalisis perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi yang disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Uji Peningkatan Nilai Pengetahuan

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Negative Ranks</i>	4 ^a	11.25	45.00
<i>Positive Ranks</i>	22 ^b	13.91	306.00
<i>Ties</i>	4 ^c		
Total	30		

Sumber: Diolah oleh Peneliti, 2025

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan secara umum, di mana 22 responden mengalami peningkatan skor *post-test* (*positive ranks*), 4 responden mengalami penurunan skor (*negative ranks*), dan 4 responden memiliki skor yang tetap (*ties*). Nilai rata-rata peringkat positif (13,91) lebih tinggi dibandingkan rata-rata peringkat negatif (11,25) (jumlah total peringkat positif: 306,00). Signifikansi statistik secara keseluruhan dari perbedaan skor pengetahuan *pre-test* dan *post-test* disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Uji Hubungan *Post-test* dan *Pre-test*

	<i>Post-test - Pre-test</i>
Z	-3.350
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Sumber: Diolah oleh Peneliti, 2025

Berdasarkan perbandingan skor, uji Wilcoxon menghasilkan nilai Z sebesar -3,350 dengan nilai signifikansi $p=0,001$ ($p<0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program "*Hidup Sehat Tanpa Obesitas*" memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan WUS, sesuai dengan tujuan utama intervensi.

PEMBAHASAN

Tingginya proporsi responden yang tergolong obesitas maupun obesitas sentral dalam evaluasi kegiatan ini menunjukkan bahwa obesitas masih menjadi permasalahan kesehatan yang nyata dan terus meningkat pada kelompok dewasa di Indonesia. Obesitas sentral menjadi perhatian khusus karena akumulasi lemak visceral berkaitan erat dengan berbagai gangguan metabolik dan kesehatan reproduksi. Kelebihan lemak tubuh dapat memicu resistensi insulin, inflamasi kronis tingkat rendah, serta ketidakseimbangan hormon yang dapat mengganggu proses reproduksi normal (Schon et al., 2024). Pada WUS, kondisi ini dapat mengganggu ovulasi, menurunkan kualitas oosit, serta memengaruhi kesiapan endometrium, sehingga meningkatkan risiko subfertilitas maupun infertilitas.

Peningkatan pengetahuan setelah kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan dalam program ini berjalan dengan efektif. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kombinasi media *leaflet* dan penyuluhan tatap muka efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta (Sutiawati, 2024; Anggraeni, 2024). Media cetak seperti *leaflet* memungkinkan peserta untuk mengakses kembali informasi secara mandiri, sedangkan penyuluhan langsung memberikan kesempatan untuk berdiskusi dan memperjelas materi yang belum dipahami.

Available Online at: <https://jurnal.erapublikasi.id/index.php/JPPM/index>

Kombinasi ini diduga berkontribusi terhadap peningkatan retensi informasi yang tercermin dari hasil *post-test*.

Peningkatan pengetahuan mengenai obesitas dan kaitannya dengan infertilitas merupakan dasar penting dalam mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Infertilitas yang berkaitan dengan obesitas melibatkan berbagai mekanisme biologis, seperti resistensi insulin, hiperinsulinemia, peningkatan produksi androgen ovarium, serta inflamasi kronis tingkat rendah. Kondisi tersebut dapat mengganggu regulasi aksis hipotalamus-pituitari-ovarium dan berdampak pada fungsi reproduksi (Turner et al., 2024). Dengan meningkatnya pemahaman, diharapkan WUS lebih menyadari risiko yang dimiliki serta terdorong untuk memperbaiki pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik sebagai upaya pencegahan.

Namun demikian, evaluasi program ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah partisipan yang relatif kecil menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, evaluasi yang dilakukan hanya berfokus pada perubahan pengetahuan dalam jangka pendek, tanpa melihat keberlanjutan perubahan perilaku atau dampaknya terhadap status gizi dan kesehatan reproduksi dalam jangka panjang. Penggunaan teknik *purposive sampling* juga berpotensi menimbulkan bias, karena peserta yang bersedia mengikuti kegiatan kemungkinan memiliki motivasi yang lebih tinggi terhadap perbaikan kesehatan.

Meskipun demikian, hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis masyarakat dapat menjadi salah satu upaya efektif dalam meningkatkan kesadaran mengenai obesitas dan dampaknya terhadap kesehatan reproduksi pada WUS. Integrasi kegiatan edukasi serupa ke dalam layanan rutin di fasilitas kesehatan tingkat pertama dan posyandu dapat mendukung upaya pencegahan dini terhadap infertilitas yang berkaitan dengan obesitas serta penyakit tidak menular lainnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pengetahuan WUS di Kecamatan Bojongsari mengenai obesitas, kaitannya dengan infertilitas, gizi seimbang, serta pentingnya aktivitas fisik. Peningkatan skor *post-test* yang signifikan menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang diberikan memiliki dampak nyata terhadap pemahaman peserta. Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya memperoleh informasi baru, tetapi juga memiliki kesadaran yang lebih baik mengenai risiko kesehatan akibat obesitas, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat menjadi dasar awal dalam mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, seperti menerapkan pola makan seimbang, meningkatkan aktivitas fisik, serta mencegah terjadinya kelebihan berat badan. Dalam jangka panjang, peningkatan kesadaran ini berpotensi menurunkan risiko infertilitas yang berkaitan dengan obesitas serta penyakit metabolik lainnya, sehingga dapat mendukung peningkatan kualitas kesehatan reproduksi dan kualitas hidup wanita di masyarakat.

SARAN

Dalam memastikan keberlanjutan dan perluasan dampak program, kegiatan edukasi kesehatan perlu dilakukan secara berkesinambungan dan terstruktur. Pelaksanaan penyuluhan secara rutin di puskesmas ataupun posyandu dapat membantu memperkuat pengetahuan yang telah diperoleh serta mendorong konsistensi dalam penerapan perilaku hidup sehat. Selain itu, diperlukan kerja sama yang sinergis antara tenaga kesehatan, pemerintah daerah, dan tokoh masyarakat dalam mendukung program pencegahan obesitas di tingkat komunitas. Kegiatan edukasi selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan metode yang lebih interaktif, seperti diskusi kelompok, demonstrasi pengolahan makanan sehat, serta praktik aktivitas fisik, sehingga peserta dapat lebih mudah memahami dan mengaplikasikan materi yang diberikan. Penyediaan sarana pendukung serta media edukasi yang mudah diakses juga menjadi faktor penting dalam menunjang keberhasilan program. Dengan edukasi yang berkelanjutan dan dukungan dari berbagai pihak, diharapkan dapat tercapai perbaikan status gizi dan kesehatan reproduksi WUS secara optimal dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, N. D., Novaria, A. A., Utami, R. P., & Wiryanto, W. (2024). *The Effectiveness of Leaflet and Video Educational Media Toward the Knowledge of Type 2 Diabetes Mellitus Patients*. *Journal of Health and Nutrition Research*, 3(2), 172-176.
- Fauziyyah, H., Diana, F. M., & Femelia, W. (2022). *Hubungan Konsumsi Ultraprocessed Food, Kebiasaan Tidur, dan Praktik Pemesanan Makanan Online dengan Obesitas pada Orang Dewasa*. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*, 11(2). <https://doi.org/10.30597/jgmi.v11i2.23129>
- Ilmi, A. F., & Utari, D. M. (2020). *Hubungan lingkaran pinggang dan rasio lingkaran pinggang-panggul (RLPP) terhadap kadar gula puasa pada mahasiswa prodi kesehatan masyarakat STIKes Kharisma Persada*. *Journal of Nutrition College*, 9(3), 222-227. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i3.27658>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Litbangkes), Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khoiroh, M., Muniroh, L., Atmaka, D. R., & Arini, S. Y. (2022). *The relationship between central obesity, sleep duration, and energy adequacy with fatigue among female worker in PT Galaxy Surya Panelindo*. *Media Gizi Indonesia*, 17(2), 106-114. <https://doi.org/10.20473/mgi.v17i2.106-114>
- Maryani, D., Iqbal, M., Suryana, A. L., Widyawati, A., & Jannah, M. (2023). *Hubungan sindrom makan malam dengan obesitas pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember*. *HARENA: Jurnal Gizi*, 4(1), 56-63. <https://doi.org/10.25047/harena.v4i1.4619>
- Saraswati, S. K., Rahmaningrum, F. D., Pahsya, M. N. Z., Paramitha, N., Wulansari, A., Ristantya, A. R., et al. (2021). *Literature review: Faktor risiko penyebab obesitas*. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 70-74. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.1.70-74>
- Schon, S. B., Cabre, H. E., & Redman, L. M. (2024). *The impact of obesity on reproductive health and metabolism in reproductive-age females*. *Fertility and Sterility*, 122(2), 194-203.
- Sutiawati, D. N., Suitini, T., Fauziah, M., Purwati, N. H., & Nuraidah, N. (2024). *Effectiveness of video and leaflet educational media in increasing adolescent mental health literacy*. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 93-108.
- Turner, F., Powell, S. G., Al-Lamee, H., Gadhvi, A., Palmer, E., Drakeley, A., Sprung, V. S., Hapangama, D., & Tempest, N. (2024). *Impact of BMI on fertility in an otherwise healthy population: a systematic review and meta-analysis*. *BMJ Open*, 14(10), e082123. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-082123>
- Zheng, L., Yang, L., Guo, Z., Yao, N., Zhang, S., & Pu, P. (2024). *Obesity and its impact on female reproductive health: unraveling the connections*. *Frontiers in Endocrinology*, 14, 1326546. <https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1326546>