
Edukasi Kesehatan Obesitas Bebas Metode KAP Di Desa Barengkok Kecamatan Leuwiliang

Ulul Azmi¹, Dharina Baharuddin², Farrah Fahdhienie³

^{1,2,3}Magister Kesehatan Masyarakat, Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

E-mail: hello.azmiadnan@gmail.com¹

Article History:

Received: 20 Juli 2025

Revised: 30 Juli 2025

Accepted: 02 Agustus 2025

Keywords: *Obesitas,
Penyuluhan, Metode KAP*

Abstract: *Obesitas merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang semakin mengkhawatirkan, tidak hanya di negara maju tetapi juga di Indonesia. Kurangnya pemahaman ibu rumah tangga tentang pola makan sehat dan risiko obesitas pada anak menjadi salah satu faktor penyumbang utama. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu dan ibu balita terkait obesitas serta upaya pencegahannya melalui pendekatan Komunikasi Antar Pribadi (KAP). Penyuluhan dilakukan pada tanggal 2 Juli 2025 di Posyandu Perkutut 02, Desa Barengkok, Kecamatan Leuwiliang. dengan melibatkan 36 peserta. Metode pelaksanaan terdiri dari tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Penyuluhan berlangsung selama 30 menit dengan format interaktif yang menggabungkan diskusi, simulasi, dan kuis. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner pre-test dan post-test dengan 10 item pertanyaan berbobot skor maksimal 40 poin. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 24,83 menjadi 35,00 poin dengan nilai signifikansi $p=0,0000026$ ($p<0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa metode KAP efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai obesitas dan pencegahannya. Kegiatan ini menyimpulkan bahwa metode komunikasi antar personal mampu menjembatani kesenjangan informasi, meningkatkan keterlibatan peserta, serta memperkuat dampak edukasi kesehatan di tingkat rumah tangga.*

PENDAHULUAN

Obesitas telah menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang paling serius di abad ke-21(WHO, 2021). Masalah ini tidak hanya terjadi di negara-negara maju, tetapi juga menjadi ancaman nyata di negara berkembang seperti Indonesia(KEMENKES, 2022). Di tengah derasnya arus modernisasi dan urbanisasi, gaya hidup masyarakat Indonesia mengalami pergeseran yang signifikan. Pola makan yang dulunya didominasi oleh bahan makanan segar dan alami kini

semakin terpinggirkan oleh makanan instan, tinggi gula, garam, dan lemak. Aktivitas fisik pun menurun drastis, tergantikan oleh kebiasaan duduk dalam waktu lama, baik di depan televisi maupun gawai. Dalam konteks ini, obesitas muncul sebagai hasil dari ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi yang berlangsung terus-menerus (Rosmiati et al., 2023).

Obesitas kini tidak hanya menyerang orang dewasa, tetapi juga anak-anak, bahkan sejak usia balita. Data WHO (2021) menunjukkan bahwa lebih dari 39 juta anak balita di dunia mengalami kelebihan berat badan (WHO, 2021). Di Indonesia sendiri, hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada anak usia dini terus meningkat setiap tahunnya (BALITBANGKES, 2019). Tak kalah penting, obesitas pada ibu yang khususnya usia produktif juga menjadi perhatian karena berkontribusi terhadap risiko obesitas pada anak, baik secara biologis maupun melalui pola asuh dan kebiasaan makan yang diturunkan kepada anak-anak. Tidak sedikit ibu yang menganggap makanan mahal atau dalam kemasan sebagai simbol kemajuan, tanpa menyadari dampaknya terhadap kesehatan anak dalam jangka Panjang (Widodo & Lestari, 2021). Ketika ibu tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang bahaya makanan tinggi gula, garam, dan lemak, maka risiko obesitas dalam rumah tangga akan meningkat. Sebaliknya, jika seorang ibu paham dan peduli, maka rumah bisa menjadi benteng pertama melawan obesitas. Oleh karena itu, edukasi yang menasar para ibu menjadi penting, terutama melalui pendekatan yang mampu menyentuh sisi emosional dan sosial (Kurniawan & Widyaningsih, 2023).

Mengubah pola pikir dan kebiasaan bukan hal yang mudah. Edukasi kesehatan yang hanya bersifat satu arah sering kali kurang membekas dan gagal menyentuh sisi emosional peserta. Penyuluhan kesehatan bukan sekadar aktivitas menyampaikan informasi, melainkan merupakan sarana penting untuk membuka wawasan, menggugah kesadaran, dan membentuk perilaku sehat dalam masyarakat. Dalam realitas sehari-hari, banyak perilaku yang merugikan kesehatan bukan terjadi karena niat buruk, melainkan karena kurangnya pemahaman (Yuliani et al., 2023).

Dalam penyuluhan ini, digunakan metode Komunikasi Antar Pribadi (KAP) yang menekankan komunikasi dua arah antara penyuluh dan peserta. Berbeda dengan metode ceramah konvensional, KAP mendorong keterlibatan aktif peserta, membuka ruang untuk berbagi pengalaman, mengajukan pertanyaan, serta membangun rasa saling percaya (Fitriyani & Notoatmodjo, 2023). KAP juga memperhatikan konteks budaya, bahasa lokal, dan nilai-nilai keluarga yang dipegang peserta, sehingga materi tidak terasa menggurui, melainkan hadir sebagai diskusi yang bermakna dan membangun, karena dialog terjadi berdasarkan konteks kehidupan mereka sendiri. Hal ini sangat penting dalam edukasi mengenai obesitas yang menyangkut banyak aspek sosial, budaya, dan emosional (Putri, 2024).

Obesitas masih sering dianggap sebagai hal yang sepele di lingkungan keluarga, padahal dampaknya sangat serius baik bagi anak maupun orang dewasa. Kurangnya pemahaman mengenai apa itu obesitas penyebab, serta cara sederhana untuk mencegahnya di rumah menjadi tantangan tersendiri dalam upaya promosi Kesehatan (Kurniawan & Widyaningsih, 2023). Penyuluhan ini dilakukan bertujuan untuk menjawab kebutuhan tersebut, dengan membantu ibu-ibu dan keluarga mengenali dan memahami mengenai obesitas sejak dini, memahami risikonya dan mulai menerapkan pola makan serta kebiasaan hidup sehat secara sederhana namun tetap konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan Komunikasi Antar Personal (KAP) dengan melibatkan penulis dan Masyarakat berinteraksi secara langsung dalam kegiatan. KAP dilaksanakan selama 30 menit dengan melibatkan 36 peserta ibu-ibu dan ibu balita. Kegiatan KAP ini dilakukan di Pos Pelayanan Terpadu Desa Barengkok Kecamatan Leuwiliang, Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat pada tanggal 02 Juli 2025.

Kegiatan ini terdiri dari tiga tahapan yaitu Tahap Prakegiatan, Tahap Pelaksanaan dan Tahap Monitoring dan Evaluasi. Pada tahap pra kegiatan, dilakukan koordinasi dengan instansi Puskesmas serta menyiapkan media untuk edukasi dan penentuan tanggal pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan dilakukan pembukaan dengan memberikan pre-test, praktik KAP, post-test dan pembagian *doorprize*. Pada tahap monitoring dan evaluasi dilakukan analisa hasil kuesioner pre-test dan post-test menggunakan skoring tabulasi untuk melihat efektivitas penyuluhan. Analisa data menggunakan Uji T-test untuk melihat skor perbedaan sebelum dan setelah KAP dilaksanakan menggunakan aplikasi SPSS 25.



Gambar 1. Pelaksanaan KAP di Desa Barengkok

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan menggunakan metode KAP dengan melibatkan 36 responden. Berikut Karakteristik Responden berdasarkan Umur, dan Tingkat Pendidikan.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Umur	n	%
1	>35 Tahun	13	36
2	<35 Tahun	23	64
No	Tingkat Pendidikan	n	%
1	SMP	4	11

2	SMA	19	53
3	Perguruan Tinggi	13	36
Total		36	100

Berdasarkan Tabel 1. Diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas responden 23 orang (64%) berusia <35 tahun, sedangkan 13 orang (36%) berusia >35 tahun. Dari hasil tingkat Pendidikan, sebanyak 4 orang (11%), merupakan lulusan SMP, kemudian 19 orang (53%) merupakan lulusan SMA dan 13 orang (36%) merupakan lulusan perguruan tinggi.

Tabel. 2 Nilai rata-rata pengetahuan reponden *pretest* dan *posttest*

Pengetahuan obesitas	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	p-Value
<i>Pretest</i>	36	19.0	31.0	24.83	2.96	
<i>Posttest</i>	36	30.0	39.0	35.0	2.50	

Berdasarkan Tabel 2. diatas menunjukkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan responden sebelum dilakukan penyuluhan adalah 24,83 dengan standar deviasi 2.96. hal ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi dengan penyuluhan, pengetahuan responden tentang obesitas masih relative rendah. Setelah dilaksanakan penyuluhan menggunakan pendekatan KAP, rata-rata nilai pengetahuan responden meningkat secara signifikan dengan nilai rata-rata 35,5 dan standar deviasi 2.50. peningkatan nilai rata-rata sebanyak 10,17 menunjukkan bahwa penyuluhan dapat memberikan dampak positif terhadap pemahaman responden mengenai obesitas. Uji statistik yang dilakukan menunjukkan nilai p-value sebesar 0.0000026 yang secara statistic menunjukkan nilai signifikansi yang tinggi ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan responden sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dengan metode KAP.

Dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dengan menggunakan pendekatan KAP efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden mengenai obesitas dan cara pencegahannya. Selain itu, perbedaan nilai standar deviasi pre-test dan post-test menunjukkan bahwa perbedaan antarresponden menjadi lebih sedikit setelah penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tidak hanya meningkatkan nilai rata-rata pengetahuan namun juga membantu menyamakan tingkat pemahaman antar responden. Metode KAP tidak hanya efektif dalam penyampaian materi namun juga dapat meningkatkan pemahaman responden secara kolektif.

Hal ini sejalan dengan temuan Fitriyani dan Notoatmodjo (2023) yang menyoroti bahwa KAP sangat relevan dalam konteks penyuluhan berbasis keluarga, khususnya di kalangan ibu rumah tangga. Komunikasi yang bersifat informal namun terarah memberikan rasa nyaman bagi peserta, mendorong partisipasi aktif, serta membuka ruang diskusi tentang pengalaman sehari-hari yang relevan dengan topik penyuluhan (Fitriyani & Notoatmodjo, 2023). Selain itu, Maulina

dan Pramesti (2021) membuktikan bahwa penggunaan pendekatan interpersonal dalam edukasi gizi secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan retensi informasi pada kelompok ibu rumah tangga. Peserta yang terlibat dalam diskusi aktif menunjukkan peningkatan skor pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang hanya menerima informasi secara pasif (Maulina & Pramesti, 2021).

Lebih jauh, Syamsuddin dan Rachmawati (2023) menekankan bahwa KAP tidak hanya memengaruhi aspek kognitif, tetapi juga berdampak positif terhadap sikap dan kesiapan perilaku perubahan. Dalam studi mereka pada ibu balita, pendekatan interpersonal terbukti mendorong keterbukaan peserta, memperkuat motivasi, serta menumbuhkan keyakinan diri untuk mempraktikkan perilaku hidup sehat. Secara keseluruhan, literatur dan temuan lapangan menunjukkan bahwa komunikasi antar pribadi dalam konteks promosi kesehatan tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai mekanisme pendukung psikososial yang memperkuat keterlibatan emosional peserta (Syamsuddin & Rachmawati, 2023). Oleh karena itu, penerapan KAP dalam penyuluhan, khususnya dalam isu-isu sensitif seperti obesitas pada ibu dan anak, sangat direkomendasikan untuk menjamin efektivitas intervensi dan keberlanjutan dampaknya di tingkat rumah tangga



Gambar 2. Pemberian *doorprize* kepada salah satu responden

KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan bertema “*Obesitas Bisa Dicegah, Yuk Ibu Mulai dari Sekarang!*” yang dilaksanakan di Posyandu Perkutut 02, Desa Barengkok, Kecamatan Leuwiliang pada tanggal 02 Juli 2025, terbukti memberikan dampak yang positif terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu-ibu dan ibu balita dalam memahami serta mencegah obesitas sejak dini. Pendekatan Komunikasi Antar Pribadi (KAP) menjadi kekuatan utama dalam keberhasilan kegiatan ini. Dengan menciptakan suasana santai, empatik, dan partisipatif, peserta menjadi lebih terbuka untuk berdiskusi dan menerima informasi. Penyampaian materi menggunakan bahasa sederhana dan contoh konkret menjadikan pesan-pesan kesehatan lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari

Disarankan agar pendekatan KAP dapat diterapkan lebih luas di desa lainnya untuk memperluas dampak positif dari penyuluhan, khususnya mengenai pengetahuan tentang obesitas sejak dini dan pencegahannya pada masyarakat. Diperlukan inovasi lebih lanjut dalam penyampaian materi dengan menggunakan teknologidigital atau media visual agar materi yang disampaikan dapat lebih menarik dan lebih mudah dipahami oleh masyarakat.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung terlaksananya kegiatan penyuluhan ini. Terimakasih dan penghargaan tinggi kepada masyarakat Desa Barengkok, Kecamatan Leuwiliang, Kabupaten Bogor, yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Terima kasih atas dukungan yang diberikan dari Universitas Muhammadiyah Aceh, khususnya Magister Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi terjalannya penelitian ini.

Semoga hasil dari pelaksanaana penyuluhan ini dapat memberikan manfaat yang baik bagi masyarakat serta peneliti selanjutnya dan dapat diterapkan secara luas guna meningkatkan kesadaran dan pencegahan mengenai obesitas di daerah lainnya.

DAFTAR REFERENSI

- BALITBANGKES. (2019). *Hasil utama Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riskesdas-2018/
- Fitriyani, F., & Notoatmodjo, S. (2023). *Komunikasi Antar Pribadi dalam Promosi Kesehatan Keluarga*. EGC.
- KEMENKES. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/profil/Profil-Kesehatan-Indonesia-2021.pdf>
- Kurniawan, R., & Widyaningsih, R. (2023). Hubungan antara asupan makanan ultra-proses dan obesitas pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*, 15(2), 89–96. <https://doi.org/10.31227/jgki.v15i2.5587>
- Maulina, R. A., & Pramesti, L. D. (2021). Efektivitas penyuluhan gizi berbasis interpersonal communication terhadap pengetahuan ibu rumah tangga. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(1), 40–48. <https://doi.org/10.14710/jpki.16.1.40-48>
- Putri, A. D. (2024). Edukasi gizi melalui KAP: Pengaruh terhadap perilaku ibu rumah tangga. *Jurnal Promkes*, 22(1), 50–61. <https://doi.org/10.5678/promkes.v22i1.998>
- Rosmiati, R., Haryana, N. R., Firmansyah, H., & Purba, R. (2023). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Obesitas pada Pekerja Urban di Indonesia. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 164–170. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2sp.2023.164-170>
- Syamsuddin, A., & Rachmawati, E. (2023). Komunikasi interpersonal dalam promosi kesehatan masyarakat: studi kasus pada ibu balita. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 10(2), 100–110. <https://doi.org/10.31105/jkk.v10i2.4921>
- WHO. (2021). *Obesity and overweight – WHO Fact Sheet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Widodo, A., & Lestari, N. (2021). Perubahan perilaku makan anak melalui penyuluhan berbasis keluarga. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 13(3), 145–152. <https://doi.org/10.25182/jgp.v13i3.5143>
- Yuliani, F., Nugraheni, R., & Prasetyo, D. (2023). Komunikasi interpersonal dalam promosi kesehatan keluarga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(2), 132–141. <https://doi.org/10.3337/jkm.v19i2.4556>