

Edukasi Gizi Seimbang dan Literasi Kesehatan Keluarga Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas

Ruvira Arindita¹⁾, Nur Afia Rahmatunnisa²⁾, Nisa Nurrohmah³⁾

¹ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Al-azhar Indonesia, Jakarta, Indonesia

² Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Al-azhar Indonesia, Jakarta, Indonesia

Email: ruvira.arindita@gmail.com, nurafiarahmatunnisa@email.com, nisanurohmah45684@gmail.com

ABSTRAK

Riset kesehatan nasional menunjukkan kecenderungan obesitas yang meningkat dari tahun ke tahun baik untuk anak, remaja maupun dewasa. Dampak obesitas bagi kesehatan berkaitan erat dengan munculnya berbagai penyakit. Aspek sosial budaya salah satunya adalah lingkungan rumah memiliki peran penting dalam upaya pencegahan obesitas pada anak. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberi edukasi gizi seimbang dan literasi kesehatan keluarga untuk mencegah obesitas. Kegiatan memiliki 2 fokus utama termasuk edukasi pola diet seimbang, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan rutin serta literasi komunikasi kesehatan untuk mencegah obesitas. Kegiatan dilakukan di majelis taklim ibu-ibu dengan latar belakang status sosial ekonomi menengah ke bawah di Jakarta Selatan. Ibu rumah tangga dipilih karena merupakan aktor utama dalam menentukan kesehatan keluarga, yaitu sebagai penyedia makanan dan pendidik anak. Metode yang digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan ibu rumah tangga adalah melalui pre- dan post-test. Hasil menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan tentang gizi, obesitas, dan literasi kesehatan. Pengetahuan tentang identifikasi obesitas naik dari 29% ke 58,82%, asupan air putih dari 58,82% ke 76,47%, komunikasi hidup sehat dari 52,94% ke 70,59%, serta literasi media sosial dan obesitas dari 47,06% ke 64,71%. Pengetahuan tentang gizi dan obesitas di kalangan ibu masih tergolong rendah, sehingga hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi merupakan langkah penting sebagai awal pencegahan obesitas.

Kata Kunci: Edukasi, Gizi Seimbang, Literasi Media Sosial, Literasi Kesehatan, Obesitas

Balanced Nutrition Education and Family Health Literacy as an Effort to Prevent Obesity

ABSTRACT

The national health research indicates a rising trend in obesity across children, adolescents, and adults over the years. The health impacts of obesity are closely linked to the emergence of serious diseases. One of the socio-cultural aspects, particularly the home environment, plays a crucial role in preventing childhood obesity. The aim of this community service is to provide education on balanced diet and family health literacy to prevent obesity. The activities focus on two main areas: education on a balanced diet, physical activity, and regular health check-ups, as well as health communication literacy to prevent obesity. The program was conducted in women's religious study groups (majelis taklim) attended by housewives from lower-middle socioeconomic backgrounds in South Jakarta. Housewives were chosen as they are the key figures in determining family health, acting as food providers and child educators. The method used to measure the increase in knowledge among housewives was through pre- and post-tests. The results showed an improvement in knowledge about nutrition, obesity, and health literacy. Obesity identification increased from 29% to 58.82%, knowledge of daily water intake from 58.82% to 76.47%, communication for a healthy lifestyle from 52.94% to 70.59%, and social media literacy on obesity from 47.06% to 64.71%. Knowledge about nutrition and obesity among mothers is still relatively low, indicating that educational activities are an important initial step in obesity prevention.

Keywords: Education, Balanced-Nutrition, Social Media Literacy, Health Literacy, Obesity

PENDAHULUAN

Selama ini, pembahasan tentang persoalan gizi lebih banyak menyoroti fenomena kekurangan gizi akibat minimnya nutrisi yang diterima oleh tubuh seseorang. Namun, masalah gizi di Indonesia tidak hanya meliputi kekurangan, tetapi juga kelebihan. Fenomena tersebut menempatkan Indonesia dalam kondisi Beban Ganda Malnutrisi (*Double Burden of Malnutrition* atau DBM), yang situasinya telah dijelaskan secara rinci oleh World Bank pada tahun 2015. Pihak Kementerian Kesehatan pada tahun 2018 menyatakan bahwa kondisi DBM di Indonesia menyebabkan negara ini menghadapi dua masalah gizi sekaligus. Di satu sisi, under-nutrisi mengakibatkan masalah kesehatan seperti stunting, sementara di sisi lain, over-nutrisi menyebabkan obesitas atau kegemukan (Arifa, 2022). Obesitas adalah kondisi faktor risiko yang berkaitan erat dengan penyakit kronis terutama penyakit tidak menular (PTM) PTM ialah penyebab tiga dari empat kematian di Indonesia. Secara ekonomi, PTM juga menimbulkan kerugian yang diperkirakan mencapai total USD4,47 triliun antara 2012-2030 Obesitas bukan hanya berdampak secara fisik, namun juga pada kehidupan sosial dan kesehatan mental (Kemenkes RI, 2018).

Kota Jakarta sebagai ibukota negara dihuni oleh penduduk yang beraneka ragam suku dan agama (multi etnis) dengan latar belakang adat-istiadat dan kualitas SDM yang bervariasi, sehingga masyarakatnya sangat kompleks dan heterogen. Kota Jakarta bahkan kerap kali dianalogikan sebagai miniaturnya Indonesia, karena di Jakarta bisa dijumpai penduduk yang berasal dari berbagai kota yang ada di Indonesia (Badan Pusat Statistik DKI Jakarta, 2019). DKI Jakarta merupakan provinsi yang penduduk dewasanya paling banyak mengalami obesitas, disusul Aceh, Jawa Timur, dan Riau (Jakarta, 2017). Menurut data dari

Seksi Penyakit Tidak Menular (PTM) Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta tahun 2017 terdapat 43.792 penderita obesitas di ibu kota. Sebanyak 27.463 di antaranya adalah perempuan, dan 16.329 lainnya laki-laki. Sebuah penelitian yang dilakukan di 36 negara berkembang menunjukkan bahwa obesitas lebih banyak terjadi di daerah perkotaan (51%) dibandingkan dengan pedesaan (38%). Penyebabnya adalah kemudahan akses terhadap pangan dan transportasi, seperti ketersediaan makanan siap saji yang tinggi kalori dan penggunaan kendaraan bermotor untuk transportasi. (Rizqa Dhafiningtia & Trini Sudiarti, 2023).

Ketua Pengurus Pusat Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), Piprim Basarah Yanuarso, menyatakan bahwa menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), saat ini 40% penduduk Jakarta berusia 15 tahun ke atas mengalami obesitas sentral yang terkait dengan penumpukan lemak visceral / lemak perut (Mawaddah, 2023). Obesitas jenis tersebut dinilai berbahaya karena erat kaitannya dengan diabetes dan hipertensi. Jumlah penderita obesitas paling tinggi terdapat di Kotamadya Jakarta Selatan, sebanyak 25.515 orang, disusul Jakarta Pusat dengan jumlah 9.845 orang (Jakarta, 2017). Berikut adalah data terkait penderita obesitas di DKI Jakarta pada tahun 2017.



Gambar 1 Grafik Jumlah Penderita Obesitas di DKI Jakarta Tahun 2017

Berdasarkan data di atas, terlihat bahwa daerah Jakarta Selatan memiliki jumlah penduduk dengan tingkat obesitas tertinggi dibandingkan wilayah Jakarta lainnya. Selain itu tren jumlah perempuan yang mengalami obesitas juga terlihat lebih tinggi jika dibanding laki-laki. Terkait hal tersebut, dalam kegiatan pengabdian masyarakat kali ini penulis memilih satu kelompok majelis taklim ibu-ibu yang terletak di daerah Radio Dalam, Jakarta Selatan dengan latar belakang sosial ekonomi menengah ke bawah .

Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa secara umum, obesitas disebabkan oleh tiga faktor, yakni faktor perilaku, lingkungan, dan genetik. Faktor genetik sebenarnya menyumbang 10-30%, sementara faktor perilaku dan lingkungan dapat mencapai 70%. Faktor perilaku dapat dibagi menjadi dua (internal dan eksternal), faktor eksternal perilaku dapat dipengaruhi oleh lingkungan yang bersangkutan (termasuk sosial dan budaya) (Febriani, 2023).

Keluarga sebagai unit masyarakat terkecil berperan penting dalam mendidik anggotanya agar terhindar dari bahaya obesitas. Riset terdahulu tentang peran komunikasi keluarga dalam membentuk sikap dan perilaku sehat individu berdasarkan diet dan aktivitas fisik menunjukkan bahwa diskusi dan frekuensi komunikasi seputar kesehatan dalam keluarga secara langsung mempengaruhi sikap kesehatan. dan berhubungan dengan perilaku kesehatan (Baiocchi-Wagner & Talley, 2013). Studi lainnya menunjukkan bahwa keluarga yang berfungsi dengan baik dapat menjauhkan anak-anak dan remaja dari obesitas. Sementara keluarga yang tidak menjalankan fungsinya dengan baik cenderung membuat anak-anak dan remaja rentan menderita obesitas (Halliday et al., 2014).

Komunikasi kesehatan dianggap sebagai salah satu bentuk komunikasi massa yang bertujuan untuk menerapkan strategi komunikasi demi menjaga kesehatan masyarakat agar selalu berada

pada tingkat yang dinilai baik. Komunikasi kesehatan penting agar masyarakat dari berbagai lapisan dapat mengetahui dan memahami cara kerja atau sistem penanganan kesehatan masyarakat. Selain itu, komunikasi kesehatan juga diperlukan untuk membujuk dan mengarahkan masyarakat agar mengambil serangkaian tindakan yang dapat menjaga kesehatan mereka (K. Y.S. Putri et al., 2022). Komunikasi kesehatan keluarga dalam konteks pengabdian masyarakat ini adalah memberi informasi seputar konsep kesehatan pada ibu sebagai pengelola rumah tangga seputar edukasi gizi seimbang, aktivitas fisik dan pemeriksaan kesehatan teratur pada keluarga. Dalam konteks komunikasi, para ibu dibekali dengan kiat komunikasi persuasi dengan anggota keluarga serta literasi informasi kesehatan.

Di luar negeri isu obesitas telah menjadi perhatian berbagai disiplin ilmu. Hal tersebut terlihat dalam artikel-artikel ilmiah yang telah membahas program intervensi terhadap keluarga terkait obesitas. Salah satu studi mengeksplor tentang pendidikan kesehatan berbasis keluarga yang telah diterapkan di Denmark serta mengetahui bagaimana program intervensi tersebut sebaiknya dapat dikelola tanpa membuat anak dengan obesitas merasa terstigmatiasi (Hoeeg et al., 2018) serta menilai kepatuhan keluarga terkait program intervensi dilihat dari konsep *communicative authenticity* (Hoeeg et al., 2020) Selain itu terdapat riset yang menganalisis cara berkomunikasi para tenaga profesional di bidang pelayanan kesehatan dengan keluarga dan anak dengan obesitas (McPherson et al., 2017).

Di dalam negeri isu obesitas dominan dibahas oleh disiplin ilmu kesehatan, saat ini masih terbatas penelitian maupun pengabdian masyarakat yang membahas isu ini dari perspektif ilmu lainnya. Salah satunya penelitian tentang pengaruh edukasi gizi melalui video motion dalam membentuk sikap dan pengetahuan remaja tentang obesitas. Hasil riset tersebut

menunjukkan bahwa penggunaan media video efektif dalam membentuk sikap terkait obesitas pada remaja di sekolah menengah pertama di Purworejo (Ramadhanti et al., 2022). Edukasi gizi seimbang dan pola aktivitas fisik juga telah dilakukan pada remaja sekolah menengah atas di Jakarta dengan tujuan agar remaja dapat memilih makanan dengan gizi seimbang serta mau bergerak lebih aktif setiap hari untuk menekan angka obesitas (Gifari et al., 2020). Edukasi sebagai upaya pencegahan obesitas juga dikaitkan dengan pencegahan penyakit kardiovaskular. Sebuah kegiatan edukasi pola hidup sehat dilakukan terhadap masyarakat di kelurahan Manjahlega kota Bandung. Hasil penelitian dalam kegiatan tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang disertai dengan perubahan perilaku mengarah pada pola hidup sehat yang salah satunya ditandai dengan adanya penurunan rata-rata indeks massa tubuh pada warganya (Patonah et al., 2019).

Salah satu upaya untuk mencegah obesitas adalah dengan menerapkan gizi seimbang dan melakukan aktivitas fisik. Pola makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi (Panjaitan et al., 2019).

Pada tahun 2014, pemerintah menerbitkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) sebagai langkah awal untuk menemukan strategi pemecahan masalah yang relevan. Dokumen tersebut menjelaskan bahwa frasa "Empat Sehat Lima Sempurna", yang sudah lama dikenal oleh masyarakat, kini dianggap tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan tatanan sosial saat ini. Oleh karena itu, pemerintah memperkenalkan slogan dan visual baru yang dikenal dengan "Isi Piringku". Secara visual, "Isi Piringku" menunjukkan bahwa

dalam satu kali makan, sekitar 50% dari piring sebaiknya terdiri dari sayuran dan buah-buahan, sedangkan 50% sisanya terdiri dari makanan pokok dan lauk-pauk. Visualisasi ini juga menggambarkan bahwa proporsi sayuran seharusnya lebih besar dibandingkan buah-buahan, sementara makanan pokok seharusnya lebih dominan daripada lauk-pauk. Selain itu, disarankan agar setiap kali makan diimbangi dengan asupan air putih (Januari et al., 2024).

Untuk memahami faktor penyebab obesitas, studi literatur menyebutkan bahwa lingkungan tempat tinggal dan status sosial ekonomi merupakan faktor determinan kesehatan yang penting. Masyarakat yang tinggal di daerah miskin dan padat penduduk cenderung mengembangkan pola nutrisi minim gizi tinggi kalori serta gaya hidup yang lebih sedenter sehingga membuat mereka lebih rentan mengalami obesitas (Levine, 2016). Di antara alasan meningkatnya obesitas di kalangan populasi orang miskin adalah: pengangguran yang lebih tinggi, tingkat pendidikan yang lebih rendah, dan pola makan yang tidak teratur. Penyebab lain obesitas adalah aktivitas fisik yang rendah, yang di kalangan orang miskin terkait dengan kurangnya uang untuk peralatan olahraga (Żukiewicz-Sobczak et al., 2014). Orangtua dengan pendidikan yang rendah dan penghasilan yang minim memiliki kesempatan yang lebih terbatas untuk mempelajari informasi yang akurat terkait pola makan yang sehat dari sumber yang terpercaya (Pagani & Huot, 2007).

Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang, pentingnya aktivitas fisik serta menambah pemahaman ibu tentang literasi kesehatan keluarga terkait obesitas. Kegiatan ini merupakan kolaborasi dua disiplin ilmu yaitu komunikasi dan gizi. Komunikasi memegang peranan penting dalam menyebarluaskan informasi terkait hidup sehat dan literasi kesehatan.

Sementara itu ilmu Gizi merupakan inti dari substansi yang disampaikan terkait gizi seimbang sebagai upaya pencegahan obesitas. Pengabdian masyarakat ini menjadi awal untuk penelitian lebih lanjut seputar literasi kesehatan keluarga kelas menengah ke bawah di perkotaan tentang masalah obesitas.

METODE PENELITIAN

Dalam Kegiatan penyuluhan “Edukasi Gizi Seimbang dan Literasi Kesehatan Keluarga Upaya Pencegahan Obesitas ” ini dilakukan di Majelis Taklim Al Furqon, Radio Dalam, Jakarta Selatan dengan mempertimbangkan materi penyuluhan, ibu-ibu sebagai audiens, masalah yang berkembang dan lingkungan yang mendukung, dalam pelaksanaannya akan menggunakan dimulai dari tahap persiapan seperti berikut:

Tahapan Persiapan.

Untuk meningkatkan literasi, pengetahuan dan sikap ibu dalam pencegahan obesitas pada keluarga, kegiatan PPM ini didesain sebaik mungkin. Pada tahap persiapan Tim PPM beberapa kali melakukan rapat persiapan dan diskusi mengenai konten sosialisasi. Materi kegiatan sosialisasi disesuaikan dengan temuan dari riset yang telah dilakukan. Dalam meningkatkan pengetahuan dan literasi iburumah tangga, materi sosialisasi dibuat dalam power point yang di dalamnya juga menyelipkan beberapa contoh video tentang bahaya obesitas. Materi sosialisasi yang diberikan meliputi (a) apa itu obesitas, (b). faktor penyebab obesitas, (c) gizi seimbang melalui metode isi piringku, (d) teknik komunikasi dalam keluarga untuk memberi informasi mencegah obesitas dan (e) bijak memilih konten media untuk mencegah obesitas di keluarga.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan terdiri dari metode berikut:

1. Metode komunikasi bermedia dengan penayangan materi “Edukasi Gizi Seimbang dan

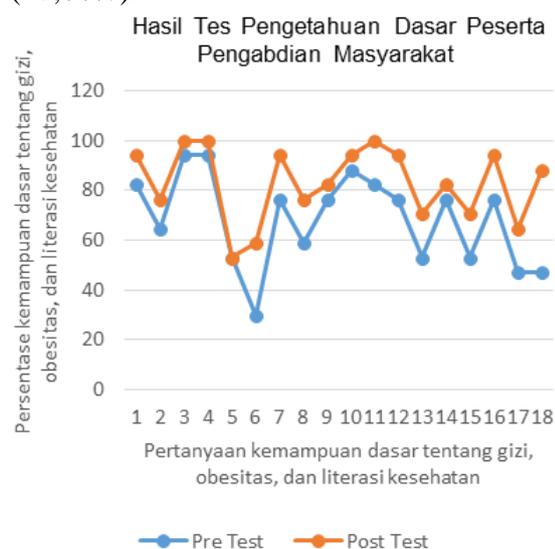
Literasi Kesehatan Keluarga sebagai Upaya Pencegahan Obesitas” menggunakan media audio visual dengan pemutaran video yang menunjukkan bahaya obesitas. Metode ini lebih menarik karena disampaikan dengan gambar dan narasi serta musik yang menarik dan menjadikan materi lebih mudah diterima ibu ibu.

2. Metode ceramah, dengan memberikan wawasan umum kepada ibu-ibu mengenai gizi seimbang dan literasi kesehatan keluarga Selain itu, juga memotivasi dan menimbulkan keinginan ibu-ibu untuk bersikap sehat dan cerdas dalam menerapkan pola hidup sehat dalam keluarganya.
3. Metode interaktif, dengan memberikan kesempatan kepada ibu-ibu untuk menyampaikan pertanyaan seputar materi yang belum atau tidak dipahaminya, atau pertanyaan di luar materi tapi masih relevan dengan topik yang disampaikan.
4. Metode *pre test* dan *post test*, dilakukan dengan memberi kuesioner tentang pengetahuan dan sikap ibu-ibu tentang gizi seimbang dan literasi kesehatan keluarga serta sesudah materi penyuluhan disampaikan untuk mengetahui efektifitas kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan di Masjid Al Furqan, Kelurahan Kebayoran Baru, Jakarta Selatan. Kegiatan ini merupakan kolaborasi program studi Ilmu Gizi dan Ilmu Komunikasi beserta para ibu peserta Majelis Taklim Al Furqon. Acara dimulai jam 13:00, para ibu mengisi daftar hadir, menikmati makan siang yang sudah disediakan kemudian langsung duduk membentuk setengah lingkaran di ruang utama masjid.

Sebelum memulai kegiatan sosialisasi tim PPM melakukan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan literasi ibu tentang obesitas. Terdapat beberapa poin pertanyaan di mana para ibu mendapatkan skor yang rendah. Dalam hal pengertian tentang obesitas, para ibu masih menunjukkan tingkat pemahaman yang rendah (29%). Begitu pula terkait pengetahuan para ibu tentang konsumsi air putih, tingkat pemahaman masih relatif rendah (58,82%). Sementara itu, dari segi literasi komunikasi kesehatan, skor pre-test terendah terlihat dalam item pertanyaan tentang komunikasi persuasif anggota keluarga untuk mencegah obesitas (52,94%) serta tentang literasi media sosial dan obesitas, kurang dari separuh peserta dapat menjawab pertanyaan dengan benar (47,06%).



Gambar 2 Hasil Kemampuan Dasar Pre - & Post - Test Peserta Pengabdian Masyarakat

Keterangan nomor pertanyaan:

1. Pilihan gizi mencegah obesitas
2. Penyebab obesitas
3. Definisi obesitas
4. Sumber makanan berprotein
5. Sumber makanan bervitamin
6. Identifikasi obesitas
7. Susunan menu makan seimbang
8. Anjuran konsumsi air putih per hari
9. Sumber protein nabati

10. Pencegahan obesitas
11. Aktivitas fisik untuk mencegah obesitas
12. Unsur komunikasi
13. Komunikasi persuasif hidup sehat
14. Pesan anjuran hidup sehat
15. Literasi media sosial dan obesitas
16. Kredibilitas orangtua sebagai komunikator kesehatan
17. Literasi media sosial dan obesitas
18. Komunikasi persuasi hidup sehat

Setelah kegiatan *pre-test*, kegiatan penyuluhan pun dilakukan. Kegiatan dibagi menjadi tiga tahap yaitu pemahaman tentang gizi seimbang, obesitas dan literasi komunikasi kesehatan. Saat kegiatan juga dilakukan pembagian brosur yang berisi materi tentang gizi seimbang dan pencegahan obesitas yang meliputi informasi tentang “Isi Piringku” serta cara untuk mengukur berat badan ideal. Berikut gambar-gambar yang diambil saat pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat.



Gambar 3 Pelaksanaan Pre-Test



Gambar 4 Pemaparan Materi



Gambar 5 Brosur Terkait Gizi Seimbang



Gambar 6 Pembagian Brosur

Setelah sesi pemaparan materi, terdapat beberapa pertanyaan menarik yang disampaikan oleh para ibu. Terdapat ibu yang menanyakan tentang bentuk piring T yang berhubungan dengan panduan gizi seimbang “Isi Piringku”. Piring bentuk T digunakan agar memudahkan individu untuk mengetahui jumlah porsi yang seharusnya dikonsumsi setiap kali makan sehingga tercapai komposisi yang seimbang antara karbohidrat, protein, serta

vitamin dan mineral. Selain itu juga terdapat pertanyaan mengenai cara menghitung takaran jumlah konsumsi minyak yang dalam panduan disebutkan maksimal 5 sendok makan minyak per hari. Pemateri memberi penjelasan bahwa dalam 1 buah makanan yang digoreng, kurang lebih mengandung 1 sendok makan minyak goreng. Hal tersebut membantu para ibu untuk memperkirakan asupan minyak per individu sehari-hari.

Ada pula ibu yang menanyakan tentang status kegemukan anaknya. Ia bertanya apakah jika anak terlihat gemuk maka ia otomatis dapat disebut obesitas. Pemateri memberi penjelasan bahwa terdapat alat ukur yang disebut Indeks Massa Tubuh untuk mengetahui kategori berat tubuh seseorang. Kemudian para ibu diajak menghitung bersama Indeks Massa Tubuh masing-masing dengan dipandu oleh pemateri. Poin ini juga menjadi salah satu anjuran tim pemateri agar para ibu rajin melakukan pengecekan berat badan secara rutin serta mengajak anggota keluarga melakukan hal yang sama.

Tahapan evaluasi dan pelaporan

Pada kegiatan ini tim PPM melakukan evaluasi kegiatan dengan melakukan post test. Post tes dilakukan untuk melihat keberhasilan kegiatan dengan membandingkan nilai pada pretest di awal kegiatan. Berdasarkan hasil *post test* diketahui para peserta yang mengikuti kegiatan sosialisasi, memiliki pengetahuan yang baik mengenai, apa itu obesitas dan ciri cirinya, faktor penyebab terjadinya obesitas, pentingnya mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang berdasarkan panduan isi piringku dan meningkatkan aktivitas fisik, serta bagaimana bijak berkomunikasi di keluarga untuk mengajak anggota keluarga hidup sehat serta bijak menggunakan media internet dalam menyaring informasi terkait makanan yang dikonsumsi anggota keluarga.

Hasil *post-test* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dasar tentang gizi, obesitas dan literasi

kesehatan. Misalnya pada poin pertanyaan tentang identifikasi obesitas, yang pada awalnya hanya di angka 29% menjadi 58,82%. Kemudian dalam pengetahuan tentang porsi asupan air putih harian, juga terdapat peningkatan, semula persentase ibu yang menjawab benar ada di angka 58,82% menjadi 76,47%. Dalam hal komunikasi untuk mengajak anggota keluarga hidup sehat terdapat kenaikan pengetahuan dari skor 52,94% menjadi 70,59%. Lalu pada pertanyaan tentang literasi media sosial dan obesitas ada peningkatan pengetahuan dari nilai 47,06% menjadi 64,71%.

Kegiatan ditutup dengan mengadakan kuis bagi para ibu peserta kegiatan sosialisasi. Pertanyaan yang diajukan pun seputar materi yang telah disampaikan. Bagi para ibu yang berhasil menjawab dengan benar akan mendapatkan hadiah souvenir dari tim panitia. Kegiatan itu membawa suasana menjadi lebih meriah dan menyenangkan. Tim pemateri ingin memberikan kenang-kenangan yang cukup berkesan pada para peserta kegiatan.

Pembahasan

Ibu rumah tangga peserta Majelis Taklim Al-Furqan di wilayah Kebayoran Baru, Jakarta Selatan tergolong kelompok masyarakat dengan status sosial ekonomi menengah ke bawah. Meskipun secara umum Jakarta Selatan merupakan wilayah kotamadya dengan status kemiskinan yang terendah, tetap terdapat pemukiman yang masuk dalam kategori ekonomi lemah. Saat ini kemiskinan tidak hanya dikaitkan dengan permasalahan kurang gizi yang biasanya berujung pada kasus stunting, namun juga pada permasalahan kelebihan gizi yang mengarah pada obesitas. Hal tersebut erat terkait dengan pemahaman tentang gizi seimbang, identifikasi faktor penyebab dan dampak obesitas serta tingkat literasi kesehatan anggota keluarga.

Pengetahuan tentang gizi seimbang sangat penting dimiliki oleh para ibu rumah tangga karena mereka adalah garda terdepan yang menentukan kualitas gizi

yang menjadi asupan seluruh anggota keluarga. Masih terdapat beberapa kebiasaan mengelola makanan yang belum sesuai dengan panduan gizi seimbang, seperti penggunaan gula, garam dan lemak yang berlebih. Kebiasaan untuk mengkonsumsi jajanan camilan anak yang tinggi kalori namun minim gizi juga masih perlu diperbaiki. Tidak hanya itu, literasi seputar kesehatan keluarga untuk mencegah obesitas juga sangat penting. Mulai dari kecakapan berkomunikasi secara persuasif dengan seluruh anggota keluarga, hingga bijak dalam menyaring informasi terkait iklan-iklan makanan cepat saji yang banyak beredar di media digital. Ini pun berhubungan dengan konsumsi media pada anggota keluarga. Semakin sering anggota keluarga diterpa konten media sosial, semakin sedikit waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas fisik serta semakin banyak waktu yang digunakan untuk mendapat terpaan iklan tentang makanan tinggi gula, garam dan lemak yang berujung pada obesitas.

Selain itu, para ibu rumah tangga yang mengikuti kegiatan edukasi ini mendapat banyak hal terkait dengan pemahaman yang keliru selama ini tentang konsep “anak gemuk itu sehat” padahal gemuk bukan merupakan syarat kesehatan. Pemahaman keliru dapat menyebabkan para ibu berlomba-lomba membuat anak gemuk tanpa memperhatikan asupan gizi seimbang dan pada akhirnya menyebabkan obesitas. Selain itu pemahaman tentang konten iklan camilan anak di media sosial juga perlu diwaspadai. Karena terpaan yang tinggi dalam konsumsi media digital seringkali berbanding lurus dengan terpaan terhadap iklan makanan camilan anak yang pada umumnya tidak sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dan pembahasan tentang edukasi gizi seimbang dan literasi kesehatan keluarga dalam meningkatkan kesadaran pencegahan

obesitas pada ibu rumah tangga di Majelis Taklim Al-Furqan, Radio Dalam Jakarta Selatan dapat disimpulkan sebagai berikut;

- a) Obesitas disebabkan oleh permasalahan rendahnya pengetahuan, literasi dan juga kebiasaan masyarakat turun temurun yang kurang peduli tentang pola hidup sehat.
- b) Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan pengetahuan tentang pentingnya pencegahan obesitas dan literasi kesehatan keluarga dalam komunikasi persuasif hidup sehat serta menyaring informasi dalam media sosial.
- c) Hasil dari kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan literasi kesehatan keluarga tentang pencegahan obesitas.

Saran untuk pencegahan obesitas pada keluarga adalah mengikutsertakan seluruh pihak agar berperan aktif dalam mengupayakan gizi seimbang keluarga dan meningkatkan literasi kesehatan. Untuk pengabdian pada masyarakat di Kelurahan Kebayoran Baru, sebaiknya melakukan pendampingan lebih lanjut untuk memperkuat pengetahuan dan juga sikap ibu rumah tangga. Selain itu perlunya memperluas spektrum target pengabdian masyarakat misal tokoh masyarakat dan juga kepala rumah tangga.

REFERENSI

- Arifa, S. N. (2022). *Beban Ganda Malnutrisi, Ketika Masalah Kesehatan Bukan Hanya Disebabkan Kekurangan Gizi*. Good News From Indonesia. <https://www.goodnewsfromindonesia.id/2022/01/25/beban-ganda-malnutrisi-ketika-masalah-kesehatan-bukan-hanya-disebabkan-kekurangan-gizi>
- Badan Pusat Statistik DKI Jakarta. (2019). *Indeks Potensi Kerawanan Sosial Provinsi DKI Jakarta 2019*. <https://statistik.jakarta.go.id/media/2020/01/IPKS-2019-30122019.pdf>
- Baiocchi-Wagner, E. A., & Talley, A. E. (2013). The Role of Family Communication in Individual Health Attitudes and Behaviors Concerning Diet and Physical Activity. *Health Communication, 28*(2), 193–205. <https://doi.org/10.1080/10410236.2012.674911>
- Febriani, R. T. (2023). Genetik terhadap Status Gizi Lebih Remaja di Kota Malang. *Jurnal Keperawatan Terapan, 09*(02), 123–128.
- Gifari, N., Nuzrina, R., Ronitawati, P., Sitoayu, L., & Kuswari, M. (2020). Edukasi Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri), 4*(1), 55. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i1.1749>
- Halliday, J. A., Palma, C. L., Mellor, D., Green, J., & Renzaho, A. M. N. (2014). The relationship between family functioning and child and adolescent overweight and obesity: A systematic review. *International Journal of Obesity, 38*(4), 480–493. <https://doi.org/10.1038/ijo.2013.213>
- Hoeeg, D., Grabowski, D., & Christensen, U. (2018). Intra-familial stigmatization: An adverse outcome of a family-based health education intervention to reduce childhood obesity. *Health Education, 118*(3), 227–238. <https://doi.org/10.1108/HE-10-2017-0056>
- Hoeeg, D., Mortil, A. M. A., Hansen, M. L., Teilmann, G. K., & Grabowski, D. (2020). Families' Adherence to a Family-Based Childhood Obesity Intervention: A Qualitative Study on Perceptions of Communicative Authenticity. *Health Communication, 35*(1), 110–118. <https://doi.org/10.1080/10410236.2018.1545335>
- Jakarta, D. K. (2017). *Penderita Obesitas di DKI Jakarta*. Dinas Kesehatan

- Jakarta.
<https://lokadata.beritagar.id/chart/preview/penderita-obesitas-di-dki-jakarta-2017-1554103971>
- Januari, N., Mohamad, S. N., Akolo, I. R., Napu, D. D., Sultan, I., & Gorontalo, A. (2024). Pandawa : Pusat Publikasi Hasil Pengabdian Masyarakat Edukasi dan Sosialisasi Isi Piringku pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Al-Falah Kabupaten Gorontalo Educating and Socializing the Contents of My Plate to the Students of Al-Falah Elementary Islamic School. *Pusat Publikasi Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(1).
- K. Y.S. Putri, Heri Fathurahman, Riady, Y., Yesi Andriani, & Hana Hanifah. (2022). Literasi Komunikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia Terhadap Sikap Penanganan Kesehatan Keluarga. *Communications*, 4(2), 114–134. <https://doi.org/10.21009/communications.4.2.1>
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Kementrian Kesehatan RI*. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf
- Levine, Y. (2016). Walk Score and poverty in American Cities. *Medical Research Archives*, 4(7), 1–13. <https://doi.org/10.18103/mra.v4i7.821>
- Mawaddah, L. P. (2023). IDAI ingatkan bahaya obesitas yang dialami 40 persen warga Jakarta. Antara News. <https://www.antaranews.com/berita/3423576/idai-ingatkan-bahaya-obesitas-yang-dialami-40-persen-warga-jakarta>
- McPherson, A. C., Hamilton, J., Kingsnorth, S., Knibbe, T. J., Peters, M., Swift, J. A., Krog, K., Chen, L., Steinberg, A., & Ball, G. D. C. (2017). Communicating with children and families about obesity and weight-related topics: a scoping review of best practices. *Obesity Reviews*, 18(2), 164–182. <https://doi.org/10.1111/obr.12485>
- Pagani, L. S., & Huot, C. (2007). Why are children living in poverty getting fatter? *Paediatrics and Child Health*, 12(8), 698–700. <https://doi.org/10.1093/pch/12.8.698>
- Panjaitan, W. F., Siagian, M., & Hartono, H. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Al Hidayah Terpadu Medan Tembung. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(2), 71. <https://doi.org/10.33085/jdg.v2i2.4448>
- Patonah, P., Marliani, L., & Mulyani, Y. (2019). Edukasi Pola Hidup Sehat Kepada Masyarakat Di Kelurahan Manjahlega Kota Bandung Dalam Menanggulangi Obesitas Sebagai Faktor Resiko Penyakit Kardiovaskular. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 354–361. <https://doi.org/10.32696/ajpkm.v3i2.290>
- Ramadhanti, F. M., Sulistyowati, E., Jaelani, M., & Semarang, K. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video Motion Graphics Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Obesitas Remaja. *Jurnal Gizi*, 11(1), 2022.
- Rizqa Dhafiningtia, & Trini Sudiarti. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Asupan Energi, Asupan Protein, Makanan Berisiko Terhadap Prevalensi Kejadian Obesitas pada Usia Dewasa Tingkat Kabupaten/Kota. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(6), 1117–1126. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i6.3451>
- Żukiewicz-Sobczak, W., Wróblewska, P., Zwoliński, J., Chmielewska-Badora, J., Adamczuk, P., Krasowska, E., Zagórski, J., Oniszczyk, A., Piątek, J., & Silny, W. (2014). Obesity and poverty paradox in developed countries. *Annals of Agricultural and*

Ruvira Arindita: ruvira.arindita@gmail.com

Environmental Medicine, 21(3), 590–
594.
<https://doi.org/10.5604/12321966.1120608>