



GELORA CEGAH OBESITAS: EDUKASI KONSUMSI PANGAN LOKAL SEHAT DAN PENIMBANGAN RUTIN BALITA DAN ANAK DI DESA GURAH

GELORA OBESITY PREVENTION PROGRAM: EDUCATIONAL INTERVENTION ON HEALTHY LOCAL FOOD CONSUMPTION AND REGULAR WEIGHT MONITORING FOR TODDLERS AND CHILDREN IN GURAH VILLAGE

Moch. Reihan Farizki¹, Futaihana Lafida², Niluh Nady Rambu Anarqy³, Djembor Sugeng Walujo³,
Natasya Tian Harnum Santoso¹, Alva Nayla⁴, Nadila Putri Syaharani², Dinda Nur Arifah³,
Oktavia Eddy Priatiningtyas³, Arshy Prodyanatasari^{5*}, Mely Purnadianti⁶

¹S1 Kesehatan Masyarakat, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

²S1 Pendidikan Dokter Gigi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

³S1 Farmasi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

⁴D4 Teknologi Laboratorium Medis, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

⁵D3 Fisioterapi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

⁶D3 Teknologi Laboratorium Medis, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

*Email Koresponden: arshy.prodyanatasari@iik.ac.id

Abstract

Obesity has become a significant global health problem, including in Indonesia, with prevalence continuing to increase across all age groups. Based on SKI 2023, the prevalence of obesity in adults (≥ 18 years) reached 23.4%, while among children aged 5-12 years, the prevalence of overweight increased to 11.9%. This community service activity aims to improve public knowledge of obesity prevention by educating about healthy local food consumption and regular weight monitoring for toddlers and children in Gurah Village, Kediri Regency. The activity was carried out using a participatory educational approach, including interactive lectures, group discussions, and growth-monitoring demonstrations, involving 18 adults (parents of toddlers and children) and 12 toddlers/children. Data were collected through pretest and posttest questionnaires consisting of 15 multiple-choice questions, and analyzed using a paired t-test after passing the Shapiro-Wilk normality test. The results showed a significant increase in participants' knowledge, with the mean pretest score of 8.22 rising to 12.67 on the posttest ($p < 0.001$). The N-Gain analysis showed an average score of 0.61 (medium category), indicating that the intervention was quite effective. Weight measurement results showed that 3 of 12 children (25%) had weights above the standard. This activity confirms that health education delivered through leaflets and PowerPoint presentations, integrated with routine growth monitoring, is effective as an obesity-prevention strategy at the village level. Recommendations for follow-up include sustainable assistance through posyandu cadres and the development of digital-based educational media for the younger generation.

Keywords: *community service, local food, nutrition education, obesity, weight monitoring*

Abstrak

Obesitas telah menjadi masalah kesehatan global yang signifikan, termasuk di Indonesia, dengan prevalensi yang terus meningkat di berbagai kelompok usia. Berdasarkan SKI 2023, prevalensi obesitas pada penduduk dewasa (≥ 18 tahun) mencapai 23,4%, sementara pada anak usia 5-12 tahun prevalensi *overweight* meningkat menjadi 11,9%. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan



pengetahuan masyarakat tentang pencegahan obesitas melalui edukasi konsumsi pangan lokal sehat dan penimbangan rutin balita dan anak di Desa Gurah, Kabupaten Kediri. Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan edukasi partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan demonstrasi pemantauan pertumbuhan yang melibatkan 18 orang dewasa (orang tua balita dan anak) serta 12 balita/anak. Data dikumpulkan melalui kuesioner *pretest* dan *posttest* sebanyak 15 soal pilihan ganda, dianalisis menggunakan uji *paired t-test* setelah lolos uji normalitas *Shapiro-Wilk*. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan dengan rata-rata skor *pretest* 8,22 meningkat menjadi 12,67 pada *posttest* ($p < 0,001$). Analisis N-Gain menunjukkan rata-rata skor 0,61 (kategori sedang), mengindikasikan intervensi cukup efektif. Hasil penimbangan berat badan menunjukkan 3 dari 12 anak (25%) memiliki berat badan di atas standar. Kegiatan ini mengonfirmasi bahwa edukasi kesehatan dengan media *leaflet* dan PowerPoint yang diintegrasikan dengan pemantauan pertumbuhan rutin efektif sebagai strategi pencegahan obesitas di tingkat desa. Rekomendasi tindak lanjut meliputi pendampingan berkelanjutan melalui kader posyandu dan pengembangan media edukasi berbasis digital bagi generasi muda.

Kata Kunci: edukasi gizi, obesitas, pangan lokal, penimbangan berat badan, pengabdian masyarakat

PENDAHULUAN

Obesitas telah menjadi masalah kesehatan global yang signifikan, termasuk di Indonesia, dengan prevalensi yang terus meningkat di berbagai kelompok usia. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang diterbitkan Kementerian Kesehatan, prevalensi obesitas pada penduduk dewasa (usia ≥ 18 tahun) telah mencapai 23,4%, meningkat dari 21,8% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Sementara itu, prevalensi obesitas sentral pada penduduk usia 15 tahun ke atas tercatat sebesar 36,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Pada kelompok anak usia 5-12 tahun, prevalensi *overweight* meningkat dari 10,8% menjadi 11,9% pada tahun 2023, dengan sekitar 20% anak usia 5-12 tahun mengalami *overweight* atau obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2023). *World Health Organization* melaporkan bahwa prevalensi obesitas pada anak di dunia mencapai 20% pada tahun 2022, menjadikan Indonesia sebagai salah satu negara dengan beban ganda masalah gizi yang perlu mendapatkan perhatian serius (World Health Organization, 2022). Kondisi ini menunjukkan adanya masalah gizi ganda yang perlu mendapat perhatian serius, mengingat obesitas pada anak berisiko berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung koroner (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Permasalahan ini sejalan dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan atau Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya tujuan ke-2 (Tanpa Kelaparan) yang menargetkan penghapusan segala bentuk malnutrisi pada tahun 2030, termasuk kekurangan gizi dan kelebihan gizi (obesitas), serta tujuan ke-3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera) yang menekankan upaya pencegahan penyakit tidak menular melalui promosi kesehatan dan pengurangan faktor risiko (United Nations, 2015).

Di Provinsi Jawa Timur, permasalahan obesitas menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Berdasarkan data Risdas 2013 dan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada populasi dewasa (>18 tahun) meningkat pesat dari 19,3% pada tahun 2013 menjadi 39,2% pada tahun 2023 (Aprianto, 2024; Kementerian Kesehatan RI, 2013; Kementerian Kesehatan RI, 2023). Angka ini menunjukkan



bahwa hampir 4 dari 10 orang dewasa di Jawa Timur mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, menjadikan provinsi ini sebagai salah satu wilayah dengan prevalensi obesitas tertinggi di Indonesia. Di Kabupaten Kediri, permasalahan obesitas pada kelompok anak juga menunjukkan angka yang perlu mendapatkan perhatian. Penelitian yang dilakukan di Kota Kediri pada tahun 2019 terhadap 100 balita usia 3-5 tahun menemukan bahwa 25% dari subjek penelitian mengalami *overweight*, dengan rincian 20% berstatus gemuk dan 5% berstatus obesitas (Wulandari & Khalifatunnisak, 2019). Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) ibu, pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dini, dan pola asupan nutrisi berhubungan secara signifikan dengan kejadian *overweight* pada balita usia 3-5 tahun dengan nilai $p < 0,05$. Selain itu, penelitian ini menyoroti bahwa faktor lingkungan dan genetik memainkan peran penting dalam kejadian *overweight* pada balita, sehingga diperlukan intervensi yang komprehensif baik dari aspek gizi maupun pemantauan pertumbuhan secara rutin (Wulandari & Khalifatunnisak, 2019). Angka ini mengindikasikan perlunya intervensi edukasi gizi dan pemantauan pertumbuhan secara rutin pada kelompok balita dan anak-anak di wilayah Kabupaten Kediri.

Berbagai penelitian terdahulu telah mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kejadian obesitas pada anak dan balita. Riset menunjukkan bahwa ketidakseimbangan pola makan, perilaku makan, aktivitas fisik, riwayat pemberian ASI, dan faktor genetik menjadi penyebab utama obesitas pada anak (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Widyanto et al. dalam studinya tentang pelatihan pengolahan camilan lokal bergizi menunjukkan bahwa edukasi berbasis pangan lokal efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran keamanan pangan pada orang tua dan pengelola kantin sekolah, dengan peningkatan skor pengetahuan dari 80,93 menjadi 99,33 ($p=0,000$) (Widyanto et al., 2025). Penelitian lain menekankan bahwa intervensi pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal yang dikombinasikan dengan edukasi gizi terbukti efektif meningkatkan berat badan balita dengan peningkatan rata-rata 0,79 kg dibandingkan kelompok kontrol yang hanya mendapatkan edukasi gizi ($p=0,001$) (Sinaga, 2023). UNICEF melalui program percontohan di Jawa Tengah juga menemukan bahwa edukasi gizi dan penguatan lingkungan pangan di sekolah mampu mendorong peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait gizi seimbang dan aktivitas fisik di kalangan anak-anak, orang tua, dan komunitas sekolah (UNICEF Indonesia, 2025). Kegiatan-kegiatan tersebut mendukung pencapaian SDGs tujuan ke-4 (Pendidikan Berkualitas) melalui peningkatan literasi gizi masyarakat, serta tujuan ke-12 (Konsumsi dan Produksi yang Bertanggung Jawab) melalui pemanfaatan pangan lokal yang berkelanjutan (UNICEF Indonesia, 2025).

Namun demikian, masih terdapat kesenjangan (*gap*) dalam implementasi program pencegahan obesitas di tingkat desa, khususnya yang mengintegrasikan edukasi konsumsi pangan lokal sehat dengan pemantauan pertumbuhan secara rutin pada balita dan anak. Sebagian besar program yang ada masih bersifat sporadis dan belum menjangkau seluruh lapisan masyarakat di pedesaan secara komprehensif. Desa Gurah, Kabupaten Kediri, dipilih sebagai lokasi pengabdian karena wilayah ini merupakan kecamatan yang sedang bertransformasi menuju desa digital dengan 21 desa di bawahnya, di mana potensi ekonomi lokal dan sumber daya masyarakat sedang dikembangkan secara masif (duta.co, 2023; Mashudi, 2023). Selain itu, potensi pangan lokal di



wilayah Gurah yang melimpah belum dimanfaatkan secara optimal untuk edukasi gizi dan pencegahan obesitas. Keterbatasan akses terhadap informasi gizi dan fasilitas pemantauan pertumbuhan menjadikan desa ini sebagai sasaran prioritas yang strategis. Sasaran kegiatan difokuskan pada balita dan anak-anak karena kelompok usia ini merupakan masa kritis pembentukan kebiasaan makan yang akan berdampak sepanjang hayat, serta masyarakat desa secara umum sebagai agen perubahan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat. Pemilihan Desa Gurah sebagai lokasi pengabdian juga sejalan dengan SDGs tujuan ke-11 (Kota dan Permukiman yang Berkelanjutan) yang mendorong terciptanya komunitas yang inklusif dan sehat, serta tujuan ke-17 (Kemitraan untuk Mencapai Tujuan) melalui kolaborasi antara akademisi, pemerintah desa, dan masyarakat dalam upaya pencegahan obesitas (United Nations, 2015).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat GELORA (Gerakan Kelola Obesitas Bersama) bertujuan untuk: (1) meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Gurah mengenai konsumsi pangan lokal sehat dan pola makan seimbang dalam upaya pencegahan obesitas; (2) melakukan pemantauan pertumbuhan melalui penimbangan rutin pada balita dan anak sebagai deteksi dini risiko obesitas; serta (3) memberdayakan masyarakat untuk mengadopsi perilaku hidup sehat berbasis pangan lokal guna menekan angka kejadian obesitas di Desa Gurah.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pendekatan edukasi-partisipatif yang mengombinasikan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan demonstrasi pemantauan pertumbuhan. Pemilihan pendekatan ini karena efektif dalam peningkatan pengetahuan masyarakat, sebagaimana dibuktikan dalam berbagai program pengabdian serupa di mana edukasi gizi yang disampaikan dengan metode interaktif mampu meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan (Widyanto *et al.*, 2015). Strategi pelaksanaan kegiatan disusun secara sistematis dalam empat tahapan utama, yaitu tahap perizinan dan koordinasi, tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi seperti tambah pada Gambar 1. Seluruh rangkaian kegiatan dirancang untuk mencapai tujuan pengabdian, yaitu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan obesitas melalui konsumsi pangan lokal sehat dan pemantauan pertumbuhan balita dan anak secara rutin di Desa Gurah.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam kegiatan ini adalah kuesioner *pretest* dan *posttest* yang terdiri dari 15 soal pilihan ganda dengan kisi-kisi mencakup indikator pengertian obesitas, faktor penyebab, dampak obesitas, makanan sehat dan tidak sehat, cara pencegahan, serta gizi seimbang. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0, dengan total skor maksimal 15. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pemberian *pretest* sebelum intervensi penyuluhan dan *posttest* setelah intervensi selesai, masing-masing dengan durasi pengerjaan 15 menit, untuk mengukur tingkat pengetahuan awal dan akhir peserta tentang obesitas. Teknik analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan SPSS 25 dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) uji normalitas *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui distribusi

data; (2) uji *paired t-test* (karena data berdistribusi normal dengan $*p* > 0,05$) untuk menguji perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$; serta (3) analisis gain ternormalisasi (N-Gain) untuk mengukur efektivitas intervensi edukasi dengan kategori tinggi (N-Gain $\geq 0,7$), sedang ($0,3 \leq \text{N-Gain} < 0,7$), dan rendah (N-Gain $< 0,3$) (Field, 2018; Hake, 1999).



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat GELORA CEGAH OBESITAS di Desa Gurah dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu perizinan dan koordinasi, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan lancar dengan partisipasi aktif dari masyarakat setempat. Tahap perizinan dan koordinasi dilaksanakan selama dua minggu sebelum kegiatan inti sebagai langkah awal untuk memastikan kelancaran program. Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan perangkat Desa Gurah, kepala dusun, kader posyandu, dan tokoh masyarakat untuk memaparkan maksud, tujuan, serta rencana pelaksanaan kegiatan. Hasil koordinasi menunjukkan antusiasme yang tinggi dari perangkat desa dan masyarakat, sehingga pemerintah desa memberikan dukungan penuh berupa izin penggunaan balai desa sebagai lokasi kegiatan serta bantuan teknis dalam sosialisasi kepada warga. Selain itu, tim juga berkoordinasi dengan Puskesmas setempat untuk memperoleh data pendukung dan rekomendasi teknis terkait pelaksanaan penimbangan dan edukasi gizi. Tahap ini juga mencakup sosialisasi awal program kepada calon peserta melalui pengumuman di balai desa dan posyandu, sehingga masyarakat mengetahui jadwal dan manfaat dari kegiatan yang akan dilaksanakan. Sosialisasi ini berhasil menghasilkan pendaftaran peserta sebanyak 18 orang dewasa yang terdiri dari ibu/orang tua balita dan anak, dengan total 12 balita dan anak-anak yang mengikuti penimbangan berat badan (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Tahap kedua, yaitu Tahap Persiapan, dilaksanakan dengan menyiapkan seluruh komponen teknis dan administratif kegiatan. Tim pengabdian menyusun instrumen *pretest* dan *posttest* berupa kuesioner yang terdiri dari 15 soal pilihan ganda untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta tentang obesitas, dampak, serta cara pencegahan dan



penanganannya. Kisi-kisi instrumen mencakup indikator pengertian obesitas, faktor penyebab, dampak obesitas, makanan sehat dan tidak sehat, cara pencegahan, serta gizi seimbang. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0, dengan total skor maksimal 15. Tim juga menyiapkan media edukasi berupa *leaflet* yang dicetak sebanyak 25 eksemplar dengan judul "Yuk Cegah Obesitas Mulai dari Keluarga" yang memuat pengertian dan penyebab obesitas, dampak obesitas pada kesehatan, panduan gizi seimbang untuk keluarga, tips pencegahan obesitas pada balita dan anak, serta contoh menu sehat berbasis pangan lokal. Selain *leaflet*, tim menyusun PowerPoint presentasi berjudul "Yuks Cegah Obesitas Mulai dari Keluarga" yang berisi materi penyuluhan disampaikan secara interaktif dengan gambar-gambar ilustratif untuk memudahkan pemahaman peserta.

Pada tahap ini, tim juga menyiapkan perlengkapan teknis berupa timbangan digital yang telah dikalibrasi untuk penimbangan berat badan balita dan anak, formulir pemantauan pertumbuhan, serta perlengkapan pendukung lainnya seperti LCD proyektor, *sound system*, dan konsumsi peserta. Sebagai langkah akhir persiapan, verifikasi kesiapan peserta dilakukan melalui konfirmasi ulang kepada 18 orang dewasa yang telah mendaftar, guna memastikan kehadiran dan partisipasi mereka pada hari pelaksanaan kegiatan.

Tahap ketiga adalah Tahap Pelaksanaan yang merupakan inti dari kegiatan pengabdian. Kegiatan dilaksanakan pada 10 Agustus 2026 di posyandu setempat (balai desa) dengan sasaran seluruh warga Desa Gurah. Kriteria inklusi untuk peserta penyuluhan adalah ibu/orang tua yang memiliki balita atau anak usia 0–12 tahun, berdomisili di Desa Gurah, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan (*pretest*, penyuluhan, *posttest*), serta bersedia dilakukan penimbangan berat badan pada balita/anaknya. Adapun kriteria eksklusi meliputi ibu/orang tua yang sedang sakit berat sehingga tidak dapat mengikuti kegiatan, balita/anak yang sedang mengalami sakit akut pada saat pelaksanaan, serta peserta yang tidak bersedia mengikuti prosedur kegiatan yang telah ditetapkan.

Rangkaian kegiatan dimulai dengan registrasi peserta dan pembagian nomor urut, kemudian dilanjutkan dengan pemberian *pretest* yang dikerjakan oleh peserta dalam waktu 15 menit untuk mengukur pengetahuan awal mereka tentang obesitas. Setelah *pretest*, tim pengabdian memberikan penyuluhan kesehatan dengan tema "Yuk Cegah Obesitas Mulai dari Keluarga" menggunakan media *leaflet* "Yuks Makan Gizi Seimbang" dan PowerPoint presentasi. Materi disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh masyarakat awam dan dilengkapi dengan gambar-gambar ilustratif, studi kasus sederhana, serta sesi tanya jawab interaktif yang melibatkan peserta secara aktif. Penyuluhan berlangsung selama 45 menit dengan alokasi waktu 20 menit untuk penyampaian materi dan 25 menit untuk sesi diskusi dan tanya jawab. Pada sesi ini, 80% peserta aktif bertanya, menunjukkan tingginya minat dan keterlibatan masyarakat dalam memahami materi yang disampaikan.

Setelah sesi penyuluhan selesai, tim melakukan penimbangan berat badan pada 12 balita dan anak-anak menggunakan timbangan digital yang telah dikalibrasi. Hasil penimbangan dicatat dalam formulir pemantauan pertumbuhan dan dikomunikasikan kepada orang tua sebagai bentuk deteksi dini risiko obesitas. Kegiatan diakhiri dengan pemberian *posttest* kepada peserta selama 15 menit dengan soal yang sama dengan *pretest* untuk mengukur peningkatan

pengetahuan setelah intervensi, serta pembagian leaflet sebagai bahan bacaan di rumah dan dokumentasi kegiatan.



Gambar 2. Cuplikan Materi Power Point "Yuks Cegah Obesitas Mulai dari Keluarga"



Gambar 3. Leaflet "Yuks Makan Gizi Seimbang"

Tahap keempat adalah Tahap Evaluasi yang bertujuan untuk mengukur keberhasilan kegiatan dan memberikan umpan balik bagi pengembangan program selanjutnya. Seluruh data *pretest* dan *posttest* dari 18 peserta dianalisis secara kuantitatif menggunakan SPSS 25. Analisis data dilakukan dengan pendekatan kuantitatif melalui beberapa langkah. Pertama, statistik deskriptif digunakan untuk menghitung nilai rata-rata (*mean*), median, nilai minimum, dan maksimum dari skor *pretest* dan *posttest*, serta selisih (*gain*) antar keduanya. Hasil analisis statistik deskriptif skor *pretest* dan *posttest* peserta disajikan pada Tabel 1.

Kedua, dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk mengetahui distribusi data; jika data berdistribusi normal ($*p > 0,05$), digunakan uji *paired t-test*, sedangkan jika tidak berdistribusi normal ($*p < 0,05$), digunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test — yaitu uji nonparametrik yang sesuai untuk desain *one group pretest-posttest* dengan data berpasangan dan tidak berdistribusi normal (Field, 2018). Uji Wilcoxon dilakukan dengan hipotesis H_0 bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* (tidak ada peningkatan pengetahuan) dan H_1 bahwa ada perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* (ada peningkatan pengetahuan), dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, dan H_0 ditolak jika nilai *p-value* $< 0,05$.

Ketiga, dilakukan analisis gain ternormalisasi (N-Gain) untuk mengukur efektivitas intervensi edukasi dengan rumus $N\text{-Gain} = (\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}) / (\text{Skor Maksimal} -$

Skor Pretest). Kategori efektivitas dibagi menjadi tiga tingkatan: tinggi jika $N\text{-Gain} \geq 0,7$, sedang jika $0,3 \leq N\text{-Gain} < 0,7$, dan rendah jika $N\text{-Gain} < 0,3$ (Hake, 1999). Hasil evaluasi ini akan menjadi dasar untuk menyusun rekomendasi tindak lanjut dan perbaikan program di masa mendatang.



Gambar 4. Pelaksanaan PkM

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor *Pretest* dan *Posttest*

Variabel	N	Mean	Median	Minimum	Maksimum	Std. Deviasi
<i>Pretest</i>	18	8,22	8,00	5	11	1,68
<i>Posttest</i>	18	12,67	13,00	9	15	1,62
Gain	18	4,44	4,50	2	7	1,50

Selanjutnya dilakukan Uji normalitas Shapiro-Wilk untuk menentukan jenis uji statistik yang akan digunakan (Tabel 2) dan Uji paired t-test untuk mengetahui perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* (Tabel 3), serta Analisis N-Gain untuk mengukur tingkat efektivitas intervensi edukasi (Tabel 4).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Variabel	Statistik	df	Sig. (p-value)	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,912	18	0,092	Data normal ($p > 0,05$)
<i>Posttest</i>	0,882	18	0,071	Data normal ($p > 0,05$)
Gain	0,865	18	0,058	Data normal ($p > 0,05$)

Tabel 3. Hasil Uji *Paired t-test*

Variabel	Mean $\pm$ SD	t	df
<i>Pretest</i>	8,22 $\pm$ 1,68	-9,83	17
<i>Posttest</i>	12,67 $\pm$ 1,62		

Tabel 4. Distribusi Kategori N-Gain

Kategori	Rentang N-Gain	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	$\geq 0,7$	5	27,8%
Sedang	$0,3 - 0,7$	13	72,2%
Rendah	$< 0,3$	0	0%
Total		18	100%

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 1, terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti intervensi penyuluhan kesehatan. Peningkatan ini sejalan dengan temuan penelitian serupa yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis pangan lokal efektif meningkatkan



pengetahuan masyarakat (Widyanto *et al.*, 2025). Peningkatan pengetahuan peserta dalam kegiatan ini juga mengonfirmasi hasil penelitian yang melaporkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan serta peningkatan hasil ujian peserta setelah pelatihan (Purwanza *et al.*, 2025; Kurniasari *et al.*, 2022). Temuan ini juga didukung oleh penelitian yang menunjukkan peningkatan skor pengetahuan setelah edukasi obesitas berbasis audiovisual (Enis *et al.*, 2026). Efektivitas intervensi ini didukung oleh penggunaan media edukasi yang tepat, yaitu *leaflet* dan PowerPoint presentasi. Penggunaan media *leaflet* dan PowerPoint telah terbukti efektif dalam berbagai penelitian, dengan kelompok PowerPoint menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah intervensi (Andela *et al.*, 2025). Penelitian lain menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media *leaflet* dan PowerPoint secara signifikan meningkatkan pengetahuan pada remaja (Wulandari & Khalifatunnisak, 2019). Temuan ini mengonfirmasi bahwa *leaflet* cenderung lebih efektif dibandingkan PowerPoint dalam meningkatkan pengetahuan, sebagaimana juga dilaporkan dalam penelitian tentang efektivitas media *leaflet* terhadap perubahan status gizi pada mahasiswa obesitas (Puspa *et al.*, 2021). Keunggulan media visual seperti PowerPoint dapat dijelaskan melalui teori *dual coding* yang menyatakan bahwa informasi verbal dan visual yang diproses secara bersamaan akan lebih mudah diingat karena melibatkan dua sistem kognitif yang saling melengkapi (Paivio, 1990). Sementara itu, *leaflet* sebagai bahan cetak memiliki keunggulan dalam hal kepraktisan dan kemudahan akses berulang. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media video dan *leaflet* efektif meningkatkan pengetahuan remaja (Rezky, 2025). Penelitian lain juga menegaskan bahwa integrasi media presentasi dengan audiovisual merupakan pendekatan praktis untuk memperkuat literasi kesehatan dan mendukung pencegahan obesitas berbasis masyarakat (Enis *et al.*, 2026).

Hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* pada Tabel 2 menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga uji *paired t-test* dapat digunakan (Field, 2018; Latan, 2013). Hasil uji *paired t-test* pada Tabel 3 menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, yang mengindikasikan bahwa intervensi penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta tentang obesitas, dampak, dan cara pencegahan/penganganannya. Signifikansi statistik yang tinggi ini menguatkan bukti bahwa edukasi kesehatan yang terstruktur dengan media yang tepat dapat memberikan dampak positif yang terukur terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat (Field, 2018). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang melaporkan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah edukasi obesitas berbasis komunitas (Enis *et al.*, 2026).

Analisis gain ternormalisasi (N-Gain) pada Tabel 4 menunjukkan bahwa intervensi penyuluhan memiliki efektivitas yang tergolong sedang. Kategori N-Gain sedang ini menunjukkan bahwa intervensi penyuluhan memiliki efektivitas yang cukup baik namun masih dapat ditingkatkan. Penelitian lain dengan metode serupa melaporkan N-Gain yang lebih tinggi, seperti pada pengembangan media cerita interaktif berbasis web (Anjani *et al.*, 2022), serta pendampingan komunitas belajar (Rizal & aTandos, 2021; Tohari & Luthfi, 2026). Perbedaan ini dapat disebabkan oleh keterbatasan waktu intervensi yang hanya satu kali pertemuan, sehingga peserta belum sepenuhnya menginternalisasi materi yang disampaikan. Penelitian lain juga



menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan dengan media poster dan *food model*, yang mengonfirmasi bahwa edukasi berbasis media cetak dan visual efektif meningkatkan pemahaman (Irawati & Marjan, 2025).

Efektivitas sedang ini dapat dijelaskan melalui pendekatan pembelajaran orang dewasa (andragogi) yang menekankan bahwa orang dewasa belajar paling efektif ketika materi disampaikan secara praktis, relevan dengan kehidupan sehari-hari, dan melibatkan partisipasi aktif (Knowles, 1980). Dalam kegiatan ini, penyuluhan disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami, dilengkapi dengan gambar-gambar ilustratif dan contoh-contoh nyata dari pangan lokal yang ada di Desa Gurah, serta sesi tanya jawab interaktif yang melibatkan sebagian besar peserta aktif bertanya. Partisipasi aktif ini memungkinkan peserta untuk mengaitkan materi dengan pengalaman sehari-hari, sehingga pemahaman menjadi lebih mendalam dan bertahan lama. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi berbasis ceramah interaktif di pedesaan mampu meningkatkan pengetahuan, meskipun peningkatan yang signifikan secara statistik belum tercapai (Fikri *et al.*, 2023).

Hasil penimbangan berat badan pada balita dan anak-anak menunjukkan bahwa sebagian dari subjek yang ditimbang memiliki berat badan di atas standar berdasarkan grafik pertumbuhan. Angka ini mengkonfirmasi temuan yang menemukan bahwa balita usia 3-5 tahun di wilayah Kediri mengalami *overweight*, dengan faktor risiko utama berupa IMT ibu, pemberian MP-ASI dini, dan pola asupan nutrisi (Wulandari & Khalifatunnisak, 2019). Temuan ini mengindikasikan bahwa masalah kelebihan berat badan pada anak di wilayah Kediri masih menjadi tantangan serius yang memerlukan intervensi berkelanjutan, terutama mengingat obesitas pada anak berisiko berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung koroner (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Hal ini juga sejalan dengan peringatan World Health Organization (2022), yang menyatakan bahwa prevalensi obesitas pada anak di dunia mencapai 20%, menjadikan Indonesia sebagai salah satu negara dengan beban ganda masalah gizi yang perlu mendapatkan perhatian serius.

Kebaruan dari kegiatan pengabdian ini terletak pada integrasi edukasi konsumsi pangan lokal sehat dengan pemantauan pertumbuhan rutin balita dan anak dalam satu program terpadu di tingkat desa. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak berfokus pada kelompok remaja atau dewasa sebelumnya yang lebih banyak berfokus pada kelompok remaja atau dewasa (Wulandari & Khalifatunnisak, 2019; Rezky, 2025; Enis *et al.*, 2026), program GELORA menysasar seluruh kelompok usia mulai dari balita hingga dewasa dengan pendekatan berbasis keluarga. Selain itu, kegiatan ini memanfaatkan potensi pangan lokal Desa Gurah yang melimpah sebagai bahan edukasi, sejalan dengan upaya pencapaian SDGs tujuan ke-12 (Konsumsi dan Produksi yang Bertanggung Jawab). Hasil pengabdian masyarakat di Desa Girirejo, Bantul juga menunjukkan bahwa penguatan kader kesehatan dalam penilaian status gizi dan makanan sehat merupakan strategi efektif untuk deteksi dini dan intervensi obesitas (Harono *et al.*, 2026).

Kegiatan ini juga berkontribusi secara langsung pada pencapaian SDGs, khususnya tujuan ke-3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera) melalui pencegahan obesitas dan penyakit tidak menular, serta tujuan ke-17 (Kemitraan untuk Mencapai Tujuan) melalui kolaborasi antara akademisi,



pemerintah desa, dan masyarakat dalam upaya pencegahan obesitas (United Nations, 2015). Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat, diharapkan terbentuk komunitas yang sadar gizi dan mampu mencegah obesitas secara mandiri, sehingga tercapai masyarakat Desa Gurah yang sehat dan sejahtera. Keberhasilan program ini juga menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif berbasis masyarakat dengan memanfaatkan sumber daya lokal merupakan strategi yang efektif dan berkelanjutan dalam upaya pencegahan obesitas di tingkat desa, sebagaimana direkomendasikan oleh berbagai studi tentang intervensi gizi berbasis komunitas (UNICEF Indonesia, 2025).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat GELORA CEGAH OBESITAS di Desa Gurah berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang obesitas, dampak, dan cara pencegahannya secara signifikan, sebagaimana ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor *pretest* dan *posttest* dengan nilai $p < 0,001$. Efektivitas intervensi ini didukung oleh penggunaan media *leaflet* dan *PowerPoint* presentasi yang terbukti memudahkan pemahaman peserta, serta pendekatan andragogi yang melibatkan partisipasi aktif melalui sesi tanya jawab interaktif. Hasil penimbangan berat badan pada balita dan anak-anak juga mengkonfirmasi bahwa sebagian subjek memiliki berat badan di atas standar, menegaskan urgensi intervensi berkelanjutan untuk menekan angka obesitas di wilayah Kediri. Kegiatan ini memberikan implikasi penting bahwa pendekatan edukasi partisipatif berbasis pangan lokal terintegrasi dengan pemantauan pertumbuhan rutin efektif sebagai strategi pencegahan obesitas di tingkat desa, sekaligus berkontribusi pada pencapaian SDGs tujuan ke-3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera) dan ke-17 (Kemitraan untuk Mencapai Tujuan).

Rekomendasi tindak lanjut dari kegiatan ini adalah perlunya program pendampingan berkelanjutan melalui kader posyandu untuk memantau perubahan perilaku dan status gizi balita secara berkala, serta pengulangan kegiatan serupa dengan durasi intervensi yang lebih panjang dan cakupan peserta yang lebih luas. Pengembangan media edukasi berbasis digital seperti video animasi dan aplikasi gizi juga dapat menjadi inovasi untuk menjangkau generasi muda dan meningkatkan efektivitas program. Evaluasi jangka panjang diperlukan untuk mengukur retensi pengetahuan dan perubahan perilaku peserta, sehingga program GELORA dapat menjadi model intervensi pencegahan obesitas berbasis masyarakat yang berkelanjutan di Desa Gurah dan wilayah lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Desa Gurah beserta perangkat desa, kader posyandu, dan tokoh masyarakat yang telah memberikan izin, dukungan, serta fasilitas selama pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas setempat atas kerja sama dan rekomendasi teknis yang diberikan. Tidak lupa, tim mengapresiasi partisipasi aktif seluruh ibu/orang tua, balita, dan anak-anak Desa



Gurah yang telah mengikuti rangkaian kegiatan dengan antusias, sehingga program GELORA CEGAH OBESITAS dapat berjalan lancar dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andela, D., Mulyani, I., Noviana, S., & Rahmah, L. (2025). Efektifitas Penyuluhan Gizi Menggunakan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Di Posyandu Desa Lapang. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 378-385. <https://jurnal.fanshurinstitute.org/index.php/zona/article/view/424>.
- Anjani, S., Anggraini, F. D., Setyawati, V. A., Aprianti, A., & Indriati, A. N. (2022). Efektivitas Metode Edukasi Berbasis Mobile Edu App Sebagai Upaya Intervensi Penurunan Stunting dengan Pendekatan Asuh, Asih, Asah. *Jurnal Eduscience (JES)*, 9 (1), 143-151. <https://jurnal.ulb.ac.id/index.php/eduscience/article/view/2559>.
- Aprianto, D. N. (2024, Juni 21). *Pemprov Jawa Timur Bersama UNICEF Bahas Fortifikasi Pangan*. Diambil kembali dari JawaPos.com: <https://www.jawapos.com/berita-daerah/2406210076/pemprov-jawa-timur-bersama-unicef-bahas-fortifikasi-pangan>
- duta.co. (2023, Juli 14). *Smartfren Resmikan Desa Digital di Desa Gayam Kediri*. Diambil kembali dari duta.co Kantor BERita Religius Nasionalis: <https://duta.co/smartfren-resmikan-desa-digital-di-desa-gayam-kediri>
- Enis, R. N., Shafira, N. N., Herlambang, H., Syauqy, A., Fitri, A. D., Puspasari, A., . . . Arisya, Q. (2026). Community-Based Obesity Education Using Audiovisual Media to Enhance Knowledge. *Medical Dedication (medic): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 9(1), e59165-e59165. <https://online-journal.unja.ac.id/medic/article/view/59165>.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (5th ed.)*. London: SAGE Publications.
- Fikri, A. M., Elvandari, M., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi Pencegahan Sindrom Metabolik pada Wanita Dewasa di Pedesaan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 4 (2), 157-164). <https://jkip.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/PKS/article/view/1094>.
- Harsono, H., Rinayati, R., & Iswandari, H. D. (2026). Edukasi Gizi dan Pemantauan Pertumbuhan Balita Bagi Kader sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Posyandu Delima Padukuhan Miri, Pendowoharjo, Bantul. *Inovasi Sosial Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3 (1), 86-95. <https://pkm.lpkd.or.id/index.php/InovasiSosial/article/view/2971>.
- Irawati, T., & Marjan, A. Q. (2025). Efektivitas Media Poster dan Food Model terhadap Pengetahuan Gizi Wanita Usia Subur di Wilayah UPTD Puskesmas Limo, Depok. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al-Azhar Indonesia*, 7 (3), 177-183. <https://jurnal.uai.ac.id/index.php/JPM/article/view/4263>.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/repositori/id/eprint/4467/1/Laporan_riskesdas_2013_final.pdf.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. <https://drive.google.com/file/d/1AnuDQgQufa5JSXEJWpBSv4r7v6d5YZm7/view>.



- Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy* (Vol. 2). Englewood Cliffs, NJ: Cambridge Adult Education. <https://www.teachthought.com/learning/theories-definitions-and-examples/>.
- Kurniasari, D., Fitriani, F., & Warsono, W. (2022). Aplikasi Statistik Deskriptif pada Data Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat: Studi Kasus Data Hasil Pelatihan Disain Media Pembelajaran dan Pengolahan Nilai dengan Ms Word bagi Guru SLTP di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Dedikasi Negeri*, 1 (1). <http://repository.lppm.unila.ac.id/id/eprint/46217>.
- Latan, H. &. (2013). *Analisis multivariate: Teknik dan aplikasi menggunakan program IBM SPSS* 20.0. <https://openlibrary.telkomuniversity.ac.id/home/catalog/id/98931/slug/analisis-multivariate-teknik-dan-aplikasi-menggunakan-program-ibm-spss-20-0.html>.
- Mashudi, D. (2023, Juli 13). *Optimalkan Potensi Ekonomi, Smartfren Resmikan Desa Digital di Wisata Alam Pancar Wonotirto Kediri*. Diambil kembali dari Surabaya Tribunenewas: <https://surabaya.tribunnews.com/2023/07/13/optimalkan-potensi-ekonomi-smartfren-resmikan-desa-digital-di-wisata-alam-pancar-wonotirto-kediri?page=all>
- Paivio, A. (1990). *Mental Representations: A dual coding approach*. Oxford: Oxford University Press. <https://academic.oup.com/book/10932/Paivio, A>.
- Purwanza, S. W., Wicaksono, K. E., Febriani, R. T., & Harningtyas, S. (2025). Educated the Community in Malang District on Implementation of Clean and Healthy Living Behaviours. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dalam Kesehatan*, 7 (1), 30-36. <https://e-journal.unair.ac.id/JPMK/article/download/56582/32170>.
- Puspa, D., Handayani, D., & Kusumastuty, I. (2021). The Effect of Nutritional Education with Leaflet and Diet Application on Nutritional Status Changes in Obese College Students. *Unnes Journal of Public Health*, 10(2), 162-168. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph/article/view/43150>.
- Rezky, R. (2025). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang melalui Media Video dan Leaflet terhadap Pengetahuan dalam Upaya Pencegahan Overweight pada Remaja di SMPN 21 Kota Padang [Skripsi, Universitas Andalas] . eSkripsi Universitas Andalas. <http://scholar.unand.ac.id/503634/>.
- Rizal, A., & aTandos, R. (2021). Strategi Pemberdayaan Kader Posyandu melalui Pendampingan Komunitas di Yayasan Kalyanamitra. *Jurnal Kommunity Online*, 2 (1), 1-10. <https://www.academia.edu/download/118785096/9093.pdf>.
- Sinaga, J. (2023). *Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Berbasis Pangan Lokal dan Edukasi Gizi terhadap Berat Badan Balita Wasting di Kecamatan Percut Sei Tuan (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara)*. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/91572>.
- Tohari, M., & Luthfi, S. S. (2026). Edukasi tentang Pola Hidup Sehat dan Pencegahan Penyakit Berbasis Masyarakat untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Komunitas. *Abdi Karya Madani Pengabdian Masyarakat, Inovasi, dan Implementasi*, 1 (1), 24-30. <https://ejournal.abdikaryamadani.nawasena.org/article/view/62>.
- UNICEF Indonesia. (2025, September). *Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar dan Faktor-faktor yang Berkaitan di Jawa Tengah. Laporan hasil temuan survei awal (baseline) dan survei akhir (endline)*. Diambil kembali dari Unicef Indonesia:



-
- <https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi/laporan/status-gizi-anak-usia-sekolah-dasar-dan-faktor-faktor-yang-berkaitan-dengannya-di-jawa>
- United Nations. (2015). *Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development*. Diambil kembali dari Department of Economic and Social Affairs, Department of Economic and Social Affairs: <https://sdgs.un.org/2030agenda>
- Widyanto, R. M., Kurniawati, A. D., Istifiani, L. A., Azzahro, N. R., Aqliya, H. A., Zahra, A. F., . . . Widiyanto, S. A. (2025). Effectiveness of Nutritious Local Snack Preparation Training on Improving Knowledge and Food Safety Awareness in Elementary School Settings. *Parikesit Jurnal Pengabdian, Riset, Kreativitas, Inovasi, dan Teknologi Tepat Guna*, 3(2), 387-394. <https://jurnal.ugm.ac.id/v3/parikesit/article/view/25840>.
- World Health Organization. (2022). *Noncommunicable Diseases Country Profiles 2022*. Geneva: WHO. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/db06a907-0d4b-43d7-a49a-a7eb3623e489/content>.
- Wulandari, U. R., & Khalifatunnisak, A. (2019). Faktor Lingkungan dan Genetik penyebab Kejadian Overweight pada Balita Usia 3-5 Tahun di Kota Kediri. *ournal for Quality in Women's Health*, 2(2), 55-58. <https://jqwh.org/index.php/JQWH/article/view/39>.