

Edukasi Diet dan Skrining Obesitas pada Lansia dan Keluarga di Dusun III Desa Kutalimbaru

¹Sarah Zahra Lubis, ²Huwainan Nisa Nasution*, ¹Keizha Feleina Rumondang Sitompul

¹Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

²Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

*Jl. Gedung Arca No. 53 Medan 20217

E-mail: huwainannisa@umsu.ac.id

Abstrak

Obesitas pada lansia merupakan masalah kesehatan yang terus meningkat akibat penurunan metabolisme, kurangnya aktivitas fisik, dan rendahnya pemahaman tentang pola makan seimbang. Di Dusun III Desa Kutalimbaru, masih ditemukan keterbatasan pengetahuan lansia dan keluarga terkait obesitas serta pemantauan status gizi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia serta keluarga lansia melalui edukasi diet dan skrining obesitas. Metode yang digunakan meliputi edukasi kesehatan melalui penyuluhan mengenai obesitas dan pola makan seimbang, serta skrining status gizi dengan pengukuran indeks massa tubuh (IMT). Kegiatan dilaksanakan pada peserta lansia dan keluarga lansia di Dusun III Desa Kutalimbaru. Hasil menunjukkan bahwa rerata IMT pada kelompok usia 18–30 tahun sebesar 29,19 kg/m² (obesitas tingkat I) dan pada usia 45–60 tahun sebesar 35,64 kg/m² (obesitas tingkat II). Pada lansia, rerata IMT sebesar 24,04 kg/m² (overweight) dengan distribusi 2 orang IMT normal, 3 orang overweight, dan 3 orang obesitas tingkat I, dengan mayoritas terjadi pada perempuan. Kesimpulannya, prevalensi obesitas pada lansia dan keluarga lansia di Dusun III Desa Kutalimbaru masih tinggi. Diperlukan upaya berkelanjutan berupa edukasi gizi, peningkatan aktivitas fisik, dan skrining rutin untuk mencegah komplikasi akibat obesitas

Kata kunci: edukasi kesehatan; indeks massa tubuh; lansia; obesitas; posyandu lansia

Abstract

Obesity in older adults is an increasing health problem due to decreased metabolism, lack of physical activity, and limited understanding of balanced nutrition. In Dusun III, Kutalimbaru Village, older adults and their families still have insufficient knowledge regarding obesity and nutritional status monitoring. This community service activity aimed to improve knowledge and awareness of older adults and their families through dietary education and obesity screening. The methods included health education through counseling on obesity and balanced diet, as well as nutritional status screening using Body Mass Index (BMI) measurements. The activity involved older adults and their family members in Dusun III, Kutalimbaru Village. The results showed that the mean BMI in the 18–30 age group was 29.19 kg/m² (obesity class I), while in the 45–60 age group it was 35.64 kg/m² (obesity class II). Among older adults, the mean BMI was 24.04 kg/m² (overweight), with distribution of 2 individuals having normal BMI, 3 overweight, and 3 obesity class I, predominantly in females. In conclusion, the prevalence of obesity among older adults and their families in Dusun III, Kutalimbaru Village remains high. Continuous efforts such as nutrition education, promotion of physical activity, and routine screening are needed to prevent obesity-related complications.

Keywords: body mass index; elderly; elderly Posyandu; health education; obesity

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) sebagai bagian dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) merupakan implementasi dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yang berorientasi pada pemberdayaan masyarakat, meliputi pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat (Paputungan, 2023). Salah satu fokus utama PkM adalah penanganan masalah kesehatan masyarakat, khususnya penyakit tidak menular (PTM) yang prevalensinya terus meningkat, termasuk obesitas (UNICEF, 2022).

Obesitas merupakan kondisi medis kronis yang ditandai oleh akumulasi lemak tubuh berlebih yang dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, gangguan muskuloskeletal, serta beberapa jenis kanker (World Health Organization, 2025). Secara nasional, prevalensi obesitas pada penduduk dewasa di Indonesia mencapai 23,2% pada tahun 2018, dengan angka yang tetap tinggi pada kelompok usia lanjut (Ayuningtyas et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa obesitas menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan intervensi berbasis komunitas.

Pada kelompok lansia, obesitas berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup dan peningkatan risiko gangguan fungsional. Studi menunjukkan bahwa peningkatan berat badan berkaitan dengan risiko jatuh pada lansia perempuan dengan massa otot rendah (Hashim et al., 2024), serta memengaruhi keseimbangan dan performa fisik (Shim et al., 2024). Selain itu, obesitas berat juga dikaitkan dengan keterbatasan fungsional secara menyeluruh pada lansia dengan multimorbiditas (Lynch et al., 2022).

Hasil analisis situasi di Dusun III Desa Kutalimbaru, Kecamatan Kutalimbaru, Kabupaten Deli Serdang menunjukkan adanya permasalahan nyata terkait obesitas pada lansia. Berdasarkan data tahun 2024, terdapat 86 kepala keluarga dengan proporsi lansia yang cukup signifikan. Hasil wawancara dengan kepala dusun dan kader posyandu lansia menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki berat badan berlebih dan sekitar 70% belum memahami pola makan seimbang serta risiko obesitas terhadap kesehatan.

Kegiatan posyandu lansia yang rutin dilaksanakan masih berfokus pada pemeriksaan tekanan darah dan gula darah, sementara skrining status gizi melalui indeks massa tubuh (IMT) belum dilakukan secara optimal. Padahal, IMT merupakan indikator sederhana yang efektif untuk mengidentifikasi obesitas, terutama dengan klasifikasi Asia-Pasifik yang lebih sesuai untuk populasi Indonesia (World Health Organization Western Pacific Region, 2000). Keterbatasan akses informasi kesehatan yang valid juga menjadi faktor yang memperburuk kondisi ini.

Beberapa kegiatan PkM sebelumnya lebih menitikberatkan pada edukasi penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes tanpa disertai skrining status gizi secara langsung. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis masyarakat efektif dalam meningkatkan perilaku diet dan kesadaran kesehatan (Ortiz Segarra et al., 2023). Selain itu, intervensi edukasi juga terbukti meningkatkan pemahaman masyarakat terkait risiko sindrom metabolik yang berkaitan dengan obesitas (Hanif & Febriyanti, 2022).

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan ini memiliki kebaruan (novelty) dengan mengintegrasikan edukasi diet sehat dan skrining obesitas melalui pengukuran IMT secara langsung pada lansia dan keluarga lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai obesitas serta melakukan deteksi dini status gizi.

Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan manfaat berupa peningkatan pengetahuan masyarakat, deteksi dini obesitas pada lansia, serta mendorong keterlibatan kader posyandu dalam monitoring status gizi secara berkelanjutan sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular di masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap Persiapan

Pada tahap ini, tim KKN melakukan survei awal di Dusun III Desa Kutalimbaru untuk mengidentifikasi kondisi lansia terkait obesitas. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan kepala dusun dan kader posyandu lansia, serta observasi kegiatan posyandu. Selain itu, dilakukan pengukuran awal terhadap tingkat pengetahuan masyarakat menggunakan kuesioner sederhana yang mencakup pemahaman tentang obesitas, pola makan sehat, dan aktivitas fisik. Berdasarkan hasil survei awal tersebut, tim menyusun materi edukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat serta merancang kegiatan skrining obesitas menggunakan indikator indeks massa tubuh (IMT).

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di posyandu lansia dengan melibatkan lansia dan keluarga lansia sebagai peserta. Kegiatan diawali dengan pemberian edukasi kesehatan melalui metode penyuluhan menggunakan media presentasi dan leaflet. Materi yang disampaikan meliputi definisi obesitas, faktor risiko, dampak kesehatan, pola makan seimbang, serta pentingnya aktivitas fisik.

Selanjutnya dilakukan skrining status gizi melalui pengukuran berat badan (BB) menggunakan timbangan dan tinggi badan (TB) menggunakan alat ukur standar. Data BB dan TB kemudian digunakan untuk menghitung indeks massa tubuh (IMT) dengan rumus:

Rumus IMT:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$

Tabel 1. Klasifikasi IMT Asia-Pasifik (*World Health Organization Western Pacific Region, 2000*)

Klasifikasi	IMT (kg/m ²)
<i>Underweight</i>	< 18,5
Normal	18,5 – 22,9
<i>Overweight</i>	23 – 24,9
Obesitas 1	25 – 29,9
Obesitas 2	> 30

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan edukasi. Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner yang sama sebelum dan sesudah penyuluhan (pre-test dan post-test). Data hasil skrining IMT juga dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui distribusi status gizi peserta.

Hasil pengukuran pengetahuan dan status gizi selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel untuk mempermudah interpretasi data. Kegiatan edukasi obesitas pada lansia dan keluarga lansia didukung dengan penggunaan media penyuluhan berupa poster yang berisi informasi mengenai definisi obesitas, faktor risiko, dampak kesehatan, serta pencegahan melalui pola makan seimbang dan aktivitas fisik. Media poster yang digunakan dalam kegiatan ini ditampilkan pada **Gambar 1**.



Gambar 1. Poster Penyuluhan Obesitas pada Lansia dan Keluarga Lansia

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan secara langsung melalui metode ceramah dan diskusi interaktif antara tim pelaksana dengan peserta lansia dan keluarga lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Dokumentasi kegiatan penyuluhan dapat dilihat pada **Gambar 2**.



Gambar 2. Penyuluhan Obesitas pada Lansia dan Keluarga Lansia

Tahap pelaksanaan KKN dilaksanakan di jambur Dusun III, Desa Kutalimbaru, bertepatan dengan jadwal kegiatan posyandu lansia. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh master of ceremony (MC), dilanjutkan dengan doa bersama, sambutan Kepala Desa, serta sambutan dari dr. Huwainan Nisa Nasution, M.Kes., Sp.PD selaku dosen pembimbing lapangan (DPL).

Selanjutnya dilakukan edukasi kesehatan menggunakan metode ceramah (penyuluhan) dan diskusi interaktif. Materi yang disampaikan meliputi definisi obesitas, penyebab, faktor risiko, dampak kesehatan, serta upaya pencegahan melalui pola makan seimbang dan aktivitas fisik. Selain itu, peserta juga diberikan pemahaman mengenai pentingnya pengukuran indeks massa tubuh (IMT) sebagai indikator penilaian status gizi.

Sarana yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi media poster edukatif sebagai alat bantu visual, leaflet sebagai bahan bacaan peserta, serta alat ukur berupa timbangan berat badan dan alat pengukur tinggi badan untuk mendukung kegiatan skrining. Penggunaan media visual bertujuan untuk mempermudah pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Setelah kegiatan penyuluhan, dilakukan skrining obesitas sebagai bagian dari pemeriksaan status gizi peserta. Skrining ini meliputi pengukuran berat badan menggunakan timbangan dan tinggi badan menggunakan alat ukur standar, yang kemudian digunakan untuk menghitung indeks massa tubuh (IMT). Proses pelaksanaan skrining obesitas dapat dilihat pada **Gambar 3**.



Gambar 3. Skrining Obesitas pada Lansia dan Keluarga Lansia

Kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan yang terdiri atas pemeriksaan berat badan dan tinggi badan. Setelah pemeriksaan, data tinggi badan dan berat badan masing-masing orang akan dimasukkan ke rumus IMT, lalu diinterpretasikan hasil IMT nya berdasarkan klasifikasi IMT Asia-Pasifik. Kemudian diberikan juga edukasi singkat tentang obesitas pada lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Dusun III Desa Kutalimbaru diikuti oleh lansia dan keluarga lansia dengan rentang usia 18 hingga >60 tahun. Karakteristik peserta berdasarkan kelompok usia, jenis kelamin, serta rerata tinggi dan berat badan disajikan pada **Tabel 2**.

Tabel 2. Data Masyarakat Lansia dan Keluarga Lansia di Dusun III Desa Kutalimbaru

Kelompok Usia (tahun)	Perempuan (n)	Laki-laki (n)	Rerata TB (m)	Rerata BB (kg)
18–30	3	0	1,54	69,95
31–44	0	0	-	-
45–60	7	1	1,49	63,03
>60 (Lansia)	6	2	1,52	56,26

Berdasarkan **Tabel 2**, peserta didominasi oleh perempuan, terutama pada kelompok lansia.

Tabel 3. Distribusi Status Gizi Berdasarkan IMT

Kelompok Usia (tahun)	Underweight n (%)	Normal n (%)	Overweight n (%)	Obesitas I n (%)	Obesitas II n (%)	Rerata IMT (kg/m ²)
18–30	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (66,7%)	1 (33,3%)	29,19
45–60	1 (12,5%)	0 (0%)	0 (0%)	4 (50%)	3 (37,5%)	35,64
>60 (Lansia)	0 (0%)	2 (25%)	3 (37,5%)	3 (37,5%)	0 (0%)	24,04

Berdasarkan **Tabel 3**, pada kelompok lansia (>60 tahun) ditemukan proporsi overweight dan obesitas tingkat I masing-masing sebesar 37,5%, sedangkan kategori normal sebesar 25%. Hal ini menunjukkan bahwa masalah kelebihan berat badan masih cukup signifikan pada lansia di lokasi kegiatan. Pada kelompok usia 45–60 tahun, proporsi obesitas tingkat I dan II juga cukup tinggi, yaitu masing-masing sebesar 50% dan 37,5%.

Setelah dilakukan skrining, kegiatan dilanjutkan dengan edukasi kesehatan mengenai obesitas menggunakan metode ceramah dan diskusi interaktif dengan bantuan media poster. Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi, yang mengindikasikan bahwa metode penyuluhan yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat.

Temuan ini sejalan dengan berbagai kegiatan PkM dalam lima tahun terakhir yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait pencegahan obesitas. Penggunaan media visual seperti poster juga terbukti efektif dalam membantu pemahaman, khususnya pada kelompok lansia.

Kondisi yang ditemukan pada mitra menunjukkan bahwa obesitas pada lansia tidak hanya dipengaruhi oleh faktor usia, tetapi juga oleh pola makan yang kurang seimbang, rendahnya aktivitas fisik, serta keterbatasan akses informasi kesehatan. Oleh karena itu, intervensi edukasi yang dilakukan dalam kegiatan ini menjadi langkah awal yang penting, namun perlu didukung dengan upaya berkelanjutan seperti monitoring status gizi secara rutin dan keterlibatan aktif kader posyandu. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi dan skrining secara langsung di masyarakat efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta mengidentifikasi risiko obesitas sejak dini.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan skrining obesitas yang dilaksanakan di Dusun III Desa Kutalimbaru, Kecamatan Kutalimbaru, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara, telah mencapai tujuan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia serta keluarga lansia mengenai obesitas dan pentingnya pola hidup sehat.

Hasil skrining menunjukkan bahwa proporsi overweight dan obesitas pada lansia masih cukup signifikan, sehingga diperlukan upaya pencegahan yang berkelanjutan. Selain itu, hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya

peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi, yang menandakan bahwa metode penyuluhan yang digunakan efektif. Dengan demikian, kegiatan edukasi dan skrining obesitas ini dapat menjadi langkah awal dalam upaya promotif dan preventif untuk menurunkan risiko obesitas pada lansia. Diperlukan tindak lanjut berupa edukasi berkelanjutan serta monitoring status gizi secara rutin oleh kader posyandu agar dampak kegiatan dapat berkelanjutan dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara atas dukungan pendanaan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Dukungan tersebut memungkinkan terlaksananya kegiatan edukasi dan skrining obesitas pada lansia di Dusun III Desa Kutalimbaru, Kecamatan Kutalimbaru, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, D., Kusuma, D., Amir, V., Tjandrarini, D. H., & Andarwati, P. (2022). Disparities in obesity rates among adults: Analysis of 514 districts in Indonesia. *Nutrients*, 14(16), 3332. <https://doi.org/10.3390/nu14163332>
- Febriyanti, E., Utami, R. Y., & Pratiwi Lingga, F. D. (2021). Formative research to develop a prototype of sugar-sweetened beverages monitoring application for obesity management among Indonesian adolescents. *Proceedings*, 10–14. <https://doi.org/10.5220/0010486900100014>
- Hanif, R. A., & Febriyanti, E. (2022). Edukasi konsumsi gula, garam, dan lemak sebagai upaya pencegahan sindrom metabolik. (*Tambahkan nama jurnal jika ada*)
- Hashim, N. N. A., Mat, S., Myint, P. K., Kioh, S. H., Delibegovic, M., Chin, A. V., Kamaruzzaman, S. B., Hairi, N. N., Khoo, S. P. K., & Tan, M. P. (2024). Association between weight and body composition changes with falls risk in the Malaysian Elders Longitudinal Research (MELoR) study. *BMJ Open*, 14(11), e087358. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-087358>
- Koliaki, C., Liatis, S., & Kokkinos, A. (2019). Obesity and cardiovascular disease: Revisiting an old relationship. *Metabolism: Clinical and Experimental*, 92, 98–107. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2018.10.011>
- Kristiawan, P. A. N., Triandhini, K. R., & Haika, S. M. (2018). Identifikasi kejadian obesitas pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sidorejo Kidul. *Media Ilmu Kesehatan*, 7(3).
- Lynch, D. H., Petersen, C. L., Fanous, M. M., Spangler, H. B., Kahkoska, A. R., Jimenez, D., & Batsis, J. A. (2022). The relationship between multimorbidity, obesity, and functional impairment in older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 70(5), 1442–1449. <https://doi.org/10.1111/jgs.17683>
- Ortiz Segarra, J., Freire Argudo, U., Delgado López, D., & Ortiz Mejía, S. (2023). Impact of an educational intervention for healthy eating in older adults: A quasi-experimental study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(19), 6820. <https://doi.org/10.3390/ijerph20196820>

- Paputungan, F. (2023). Implementasi KKN sebagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan bidang ilmu. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 2986–1012.
- Shim, G. Y., Yoo, M. C., Soh, Y., Chon, J., & Won, C. W. (2024). Obesity, physical performance, balance confidence, and falls in community-dwelling older adults: Results from the Korean Frailty and Aging Cohort Study. *Nutrients*, 16(5), 614. <https://doi.org/10.3390/nu16050614>
- UNICEF. (2022). *Analisis lanskap kelebihan berat badan dan obesitas di Indonesia*.
- World Health Organization. (2025, May 7). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Health Organization Western Pacific Region. (2000). *The Asia-Pacific perspective: Redefining obesity and its treatment*.