Jurnal Pengabdian Intan Martapura
Vol. 2, No. 1 (2026), pp. 23-27; e-ISSN: 3109-4473

Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Pencegahan Obesitas melalui Edukasi Aktivitas Fisik

Improving Older Adults' Knowledge of Obesity Prevention Through Physical Activity Education

Hiryadi[1], M Husni Ardi[2], Khalidah[3], Munjiya Istiqamah[4*], Nor Hayati[5] , Nabella Azzahra[6],Miko Ibrahim[7]
[1-7] Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, S. Parman, Banjarmasin, Indonesia
: jiyamunjiya21@gmail.com
: 10.54004/injimas.v2i1.343

Article history:
Received: 26 Jun 2025
Reviced : 03 Agt 2026
Accepted: 16 Agt 2026
Published: 29 Sep 2026

Kata Kunci:
obesitas, lansia, edukasi kesehatan, aktivitas fisik, pencegahan

Abstrak

Obesitas pada lansia merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat seiring bertambahnya usia dan menurunnya aktivitas fisik. Kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko obesitas pada kelompok lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan obesitas melalui edukasi aktivitas fisik. Mitra kegiatan adalah pengurus Mushola Darul Hijrah bersama ketua RT 16 Komplek Cempaka Putih, Banjarmasin, yang memfasilitasi pelaksanaan kegiatan dan mengoordinasikan peserta lansia. Kegiatan diikuti oleh 12 orang lansia dan dilaksanakan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, serta media leaflet. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan berisi 10 pertanyaan yang diberikan sebelum (pre-test) dan setelah edukasi (post-test). Hasil evaluasi menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan meningkat dari 58,3 ± 12,1 menjadi 85,8 ± 8,7, dengan seluruh peserta mengalami peningkatan skor. Peserta juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pengertian obesitas, faktor risiko, manfaat aktivitas fisik, serta jenis aktivitas fisik yang sesuai bagi lansia. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif dan leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan obesitas melalui aktivitas fisik. Program serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan keluarga dan kader kesehatan agar pengetahuan yang diperoleh dapat dipertahankan dan mendukung perubahan perilaku pada tahap selanjutnya.

Keywords:
obesity, elderly, health education, physical activity, prevention

Abstract

Obesity among older adults is an increasingly prevalent health problem associated with aging and declining levels of physical activity. Insufficient knowledge regarding the importance of physical activity is one of the factors contributing to the increased risk of obesity in this population. This community service program aimed to improve older adults' knowledge of obesity prevention through physical activity education. The community partners were the management of Darul Hijrah Mosque and the head of Neighborhood Unit (RT) 16, Cempaka Putih Residential Area, Banjarmasin, who facilitated the implementation of the program and coordinated the participation of older adults. The program involved 12 older adults and was delivered through interactive lectures, group discussions, and educational leaflets. The effectiveness of the program was evaluated using a 10-item knowledge questionnaire administered before (pre-test) and after (post-test) the educational session. The evaluation results showed that the mean knowledge score increased from 58.3 ± 12.1 to 85.8 ± 8.7, with all participants demonstrating improved scores. Participants also showed a better understanding of obesity, its risk factors, the benefits of physical activity, and types of physical activities appropriate for older adults. These findings indicate that health education delivered through interactive lectures and educational leaflets is effective in improving older adults' knowledge of obesity prevention through physical activity. Similar programs should be implemented on a sustained basis with the involvement of family members and community health volunteers to maintain the knowledge gained and support subsequent behavioral change.

Cite this as : Hiryadi; Ardi, MH; Khalidah; Istiqamah, M; Hayati, N; Azzahra, N & Ibrahim, M. (2026). Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Pencegahan Obesitas melalui Edukasi Aktivitas Fisik. Jurnal Pengabdian Intan Martapura, 2(1) 23-27.

PENDAHULUAN

Lansia adalah kelompok usia yang secara umum merujuk kepada individu yang sudah berusia 50 tahun ke atas. Lansia didefinisikan sebagai orang yang telah memasuki usia tua, di mana tubuh mengalami berbagai perubahan fisiologis seperti penurunan massa otot, metabolisme yang melambat, serta peningkatan risiko penyakit kronis seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes (Kruthkul et al., 2025).

Obesitas adalah kondisi kelebihan lemak tubuh yang menyebabkan berat badan abnormal dan berpotensi mengganggu kesehatan (Wulandari & W., 2023). Kondisi ini kerap disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi, seperti pola makan tinggi lemak dan gula yang tidak diimbangi aktivitas fisik memadai. Obesitas menjadi masalah kesehatan yang dapat dialami oleh semua kelompok usia, termasuk salah satunya adalah lansia.

Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi obesitas di kalangan lansia Indonesia mencapai 14,6%. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 melaporkan bahwa prevalensi obesitas nasional meningkat menjadi

23,4%, dan obesitas sentral mencapai 36,8% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Secara lebih rinci, prevalensi obesitas sentral tertinggi tercatat dalam kelompok usia 45–54 tahun (48%), diikuti oleh usia 55–64 tahun (44,9%), usia 65–74 tahun. Prevalensi obesitas di Provinsi Kalimantan Selatan menurut SKI 2023 adalah 19,4% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa obesitas masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian, termasuk di Kota Banjarmasin sebagai wilayah perkotaan yang memiliki berbagai faktor risiko seperti rendahnya aktivitas fisik dan perubahan pola hidup.

Menurut teori determinan kesehatan yang dikemukakan oleh H.L Blum dalam buku Marzuki (2023) derajat kesehatan seseorang individu dipengaruhi oleh faktor empat utama, diantaranya (gaya hidup), lingkungan, layanan kesehatan, dan faktor genetik (Bandura, 2004; Marzuki et al., 2023). Dalam konteks obesitas pada lansia, perilaku memiliki kontribusi yang sangat besar, khususnya terkait pola makan dan aktivitas fisik. Penurunan aktivitas fisik pada lansia sering kali tidak disadari sebagai bagian dari perubahan gaya hidup yang merugikan kesehatan (Lidya et al., 2024).

Salah satu dari pencegahan yang bisa dilakukan oleh lansia adalah dengan aktivitas fisik seperti berolahraga, senam dan jalan santai. Aktivitas fisik mampu mengurangi tingkat prevalensi angka obesitas di masa lansia (Gonzalo, 2024; Taqiyah et al., 2026). Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh rangka otot dan memerlukan pelepasan energi. Aktivitas juga dapat dilakukan dari aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga kuat. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup lansia (Wulandari & W., 2023).

Sebuah penelitian yang dilakukan di Desa Sudimoro, Klaten, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia usia 60–69 tahun (Arfini and Wahyuningsih, 2024). Lansia dengan aktivitas fisik sedang hingga tinggi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Demikian pula, studi oleh Roslaini dan Asniar and Susanti (2022) pada lansia dengan hipertensi di Aceh Utara menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti jenis kelamin, jumlah anggota keluarga, dan risiko jatuh berpengaruh signifikan terhadap tingkat aktivitas fisik lansia (R Roslaini et al., 2023). Aktivitas fisik yang tinggi terbukti mampu menurunkan hipertensi dan meningkatkan fungsi jantung, sekaligus mencegah komplikasi akibat penyakit kronis (R Roslaini et al., 2023). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan obesitas melalui edukasi aktivitas fisik.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 9 Mei 2025 di Mushola Darul Hijrah, RT 16 Komplek Cempaka Putih, Kota Banjarmasin, pukul 09.00–10.00 WITA. Mitra kegiatan adalah pengurus Mushola Darul Hijrah bersama Ketua RT 16 Komplek Cempaka Putih, yang berperan dalam memfasilitasi tempat kegiatan, mengoordinasikan peserta, serta mendukung kelancaran pelaksanaan program.

Peserta kegiatan merupakan seluruh lansia yang hadir pada saat pelaksanaan kegiatan, yaitu sebanyak 12 orang dengan rentang usia 50–75 tahun, sehingga seluruh peserta dijadikan sebagai subjek kegiatan (total peserta). Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu:

1. Tahap persiapan, meliputi koordinasi dengan mitra, penyusunan materi edukasi, pembuatan leaflet, serta penyusunan instrumen evaluasi pengetahuan.
2. Tahap pelaksanaan, berupa pemberian pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif yang dilengkapi dengan media leaflet. Materi yang disampaikan meliputi pengertian obesitas, faktor risiko obesitas pada lansia, dampak obesitas terhadap kesehatan, manfaat aktivitas fisik, serta contoh aktivitas fisik ringan yang sesuai untuk lansia. Selama penyampaian materi dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab untuk meningkatkan partisipasi aktif peserta serta memperjelas materi yang disampaikan (Roslaini, Asniar, & Susanti, 2022).
3. Tahap evaluasi, dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta. Instrumen evaluasi berupa kuesioner pengetahuan yang terdiri atas 10 pertanyaan mengenai pengertian obesitas, faktor risiko, dampak obesitas, manfaat aktivitas fisik, jenis aktivitas fisik yang sesuai bagi lansia, serta upaya pencegahan obesitas. Kuesioner diberikan sebelum edukasi (pre-test) dan segera setelah seluruh materi selesai disampaikan (post-test). Hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata pre-test dan post-test untuk menggambarkan peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Variabel	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	2	16,6
Perempuan	10	83,4
Usia		
50–59 tahun	5	41,7
60–75 tahun	7	58,3

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pencegahan obesitas melalui edukasi aktivitas fisik diikuti oleh 12 orang lansia yang berdomisili di RT 16 Komplek Cempaka Putih, Kota Banjarmasin. Berdasarkan karakteristik peserta, sebanyak 10 orang (83,4%) berjenis kelamin perempuan dan 2 orang (16,6%) laki-laki. Berdasarkan kelompok usia, sebanyak 5 orang (41,7%) berusia 50–59 tahun dan 7 orang (58,3%) berusia 60–75 tahun.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Variabel	Pre-test	Post-test
Rata-rata skor pengetahuan	58,3 ± 12,1	85,8 ± 8,7
Skor tertinggi	80	100
Skor terendah	40	70
Peserta yang mengalami peningkatan skor	–	12 (100%)

Sebelum pelaksanaan edukasi, seluruh peserta diberikan pre-test menggunakan kuesioner pengetahuan yang terdiri atas 10 pertanyaan mengenai obesitas dan aktivitas fisik. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang rendah mengenai pengertian obesitas, faktor risiko, manfaat aktivitas fisik, serta jenis aktivitas fisik yang sesuai untuk lansia.

Setelah penyampaian materi melalui ceramah interaktif, diskusi, dan pembagian leaflet edukatif, peserta kembali diberikan post-test menggunakan instrumen yang sama. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada seluruh peserta. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 58,3 ± 12,1 pada saat pre-test menjadi 85,8 ± 8,7 pada saat post-test.



Gambar 1. Diskusi interaktif selama kegiatan edukasi kesehatan

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan media leaflet mampu meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan obesitas melalui aktivitas fisik. Hal tersebut ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 58,3 ± 12,1 sebelum edukasi menjadi 85,8 ± 8,7 setelah edukasi. Temuan ini menunjukkan bahwa penyampaian informasi secara

langsung dengan bahasa yang sederhana dan disesuaikan dengan karakteristik lansia dapat meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

Sebelum edukasi dilaksanakan, sebagian besar peserta belum memahami secara tepat mengenai pengertian obesitas, faktor risiko, maupun aktivitas fisik yang dianjurkan bagi lansia. Kondisi tersebut menunjukkan masih rendahnya literasi kesehatan mengenai obesitas pada kelompok lansia. Rendahnya tingkat pengetahuan dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam melakukan upaya pencegahan obesitas melalui penerapan aktivitas fisik secara rutin, sebagaimana dijelaskan dalam *Health Promotion Model* bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi perilaku pemeliharaan kesehatan (Gonzalo, 2024).

Media leaflet dipilih sebagai media edukasi karena mampu menyampaikan informasi secara ringkas, menarik, dan mudah dipahami oleh peserta. Leaflet disusun dalam ukuran A5 dengan menggunakan bahasa yang sederhana serta dilengkapi ilustrasi mengenai pengertian obesitas, faktor risiko, dampak obesitas, manfaat aktivitas fisik, dan contoh aktivitas fisik ringan yang aman dilakukan oleh lansia. Media cetak ini memungkinkan peserta untuk membaca kembali materi setelah kegiatan selesai dan dapat pula dimanfaatkan oleh anggota keluarga sebagai sumber informasi kesehatan. Hasil penelitian Wulandari et al. (2023) juga menunjukkan bahwa penggunaan media visual dalam pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap materi yang diberikan (Wulandari & W., 2023).

Selain penggunaan leaflet, metode ceramah interaktif dan diskusi memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya serta mengklarifikasi informasi yang belum dipahami. Pendekatan partisipatif tersebut memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah sehingga peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Temuan ini sejalan dengan pendapat Roslaini, Asniar, dan Susanti (2022) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan melalui ceramah interaktif efektif meningkatkan pemahaman masyarakat, terutama pada kelompok dengan tingkat pendidikan yang beragam (R Roslaini et al., 2023).

Walaupun hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada seluruh peserta, kegiatan ini belum mengevaluasi perubahan perilaku aktivitas fisik maupun perubahan status obesitas peserta setelah edukasi. Oleh karena itu, temuan penelitian ini hanya menunjukkan efektivitas pendidikan kesehatan dalam meningkatkan aspek pengetahuan. Untuk mengetahui dampak terhadap perubahan perilaku, diperlukan kegiatan pendampingan dan evaluasi lanjutan dalam jangka waktu yang lebih panjang.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif dan media leaflet merupakan strategi edukasi yang sederhana, mudah diterapkan, dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan obesitas melalui aktivitas fisik. Kegiatan serupa berpotensi direplikasi pada kelompok lansia di wilayah lain dengan melibatkan kader kesehatan dan keluarga sebagai pendamping agar pengetahuan yang telah diperoleh dapat dipertahankan serta mendukung perubahan perilaku pada tahap berikutnya.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Mushola Darul Hijrah, Banjarmasin, menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan lansia terkait obesitas dan pentingnya aktivitas fisik masih tergolong rendah. Obesitas pada lansia merupakan isu kesehatan serius yang berkaitan erat dengan pola makan, gaya hidup, serta penurunan aktivitas fisik seiring bertambahnya usia. Data nasional menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas, termasuk pada kelompok usia lanjut, yang menunjukkan perlunya intervensi edukatif secara langsung dan berkelanjutan. Melalui pendekatan edukatif yang partisipatif seperti ceramah interaktif dan media leaflet yang komunikatif, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan. Setelah kegiatan berlangsung, lansia mampu mengenali definisi obesitas, penyebabnya, serta contoh aktivitas fisik ringan yang sesuai seperti senam dan jalan kaki. Partisipasi aktif juga meningkat selama sesi diskusi, yang menandakan tumbuhnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik. Model edukasi yang digunakan terbukti efektif dan kontekstual, karena mempertimbangkan keterbatasan lansia baik dari sisi daya ingat, penglihatan, maupun pendidikan formal. Namun, kegiatan ini masih menghadapi keterbatasan waktu dan belum adanya tindak lanjut pasca kegiatan. Oleh karena itu, keterlibatan kader posyandu lansia atau keluarga sebagai pendamping edukasi lanjutan direkomendasikan untuk keberlanjutan program. Secara keseluruhan, pendekatan ini layak direplikasi di wilayah lain dengan adaptasi terhadap budaya lokal setempat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdi menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah atas dukungan serta kontribusi pihak-pihak yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka*. https://drive.google.com/file/d/1rjNDG_f8xG6-Y9wmhJUnXhJ-vUFevVJC/view

Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior*, *31*(2), 143–164. https://doi.org/10.1177/1090198104263660.

Gonzalo, A. (2024). Nola Pender: Health Promotion Model. *Nurseslabs*. https://nurseslabs.com/nola-pender-health-promotion-model/

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*.

Kruthkul, K., Inthiraj, A., Komindr, S., & Santiboon, T. T. (2025). Effectiveness Of Community-Based Lifestyle Interventions For Obesity Management In The Urban Elderly. *European Journal of Public Health Studies*, *8*(2). https://doi.org/http://dx.doi.org/10.46827/ejphs.v8i2.211

Lidya, Yudhistira, S., Hekmah, N., & Norhasanah. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Karyawan RSUD H. Badaruddin Kasim Tanjung. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, *16*(1), 36–44. https://doi.org/10.35473/jgk.v16i1.471.

Marzuki, D. S., Tahrim, N., Sudirman, N. M. S., Putri, N. N., Athaya, F., Arny, S. S. T., Lathifatunnisa, & Sahid, M. R. A. (2023). *Derajat Kesehatan Masyarakat*. Uwais Inspirasi Indonesia. https://books.google.co.id/books?id=cpnuEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false

R Roslaini, Asniar, A., & Susanti, S. S. (2023). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Aktivitas Fisik Lansia Dengan Hipertensi. *Quality : Jurnal Kesehatan*, *16*(2), 102–108. https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/adm/article/view/612

Taqiyah, R. B., Rusnoto, R., & Lestari, D. T. (2026). Hubungan Antara Obesitas, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Sidomulyo. *Nusantara Hasana Journal*, *5*(8), 1–13. https://doi.org/https://doi.org/10.59003/nhj.v5i8.1823

Wulandari, D., & W., A. (2023). Pengaruh Asupan Gizi Terhadap Kejadian Obesitas Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Baitussalam, Aceh Besar. *Jurnal Ilmu Gizi : Journal of Nutrition Science*, *11*(4), 225–232. https://doi.org/https://doi.org/10.33992/jig.v11i4.1327

© 2026 Oleh authors. Lisensi Jurnal Pengabdian Intan Martapura, UPPM-Stikes Intan Martapura, Kab. Banjar Kalimantan Selatan. Artikel ini bersifat *open acess* yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC BY) license. (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).