

## EDUKASI CEGAH OBESITAS MELALUI MEDIA POSTER DAN VIDEO PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS HALU OLEO

### EDUCATION TO PREVENT OBESITY THROUGH POSTERS AND VIDEO FOR STUDENTS AT HALU OLEO UNIVERSITY

Devi Savitri Effendy<sup>1</sup>, Febriana Muchtar<sup>1</sup>, Harleli<sup>1</sup>, Iin Mutmaina<sup>1\*</sup>, Wa Ode Umalia<sup>1</sup>, Sinar Dwi Ulfa<sup>1</sup>, Laupi Liskasari<sup>1</sup>, Rahmawati<sup>1</sup>, Risma Septiyani Syahrir<sup>1</sup>, Sulastri<sup>1</sup>

<sup>1</sup>)Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo  
Email korespondensi: [mutmainain445@gmail.com](mailto:mutmainain445@gmail.com)

#### Abstract

*Obesity among university students has become a serious concern, influenced by insufficient physical activity and unhealthy lifestyles. This health education program aims to raise awareness and promote steps for preventing obesity among students at Halu Oleo University. The program uses a mixed-media approach, including posters, videos, campaigns via Instagram (@23gizieducate), and physical activities such as group aerobics (Senam Bersama). A total of 30 respondents aged 18–25 years (25 females and 5 males) participated in this study. Data were collected through questionnaires distributed online via Google Forms to assess students' knowledge, attitudes, and behaviors regarding physical activity and obesity prevention. The results showed that 56.7% of respondents engaged in physical activity less than twice a week, while 20% did not participate in physical activity at all. The main barriers to exercising included lack of motivation (50%), absence of workout partners (26.7%), and time constraints (23.3%). Nevertheless, 86.7% of respondents expressed a desire to live healthily through regular physical activity. The educational media used, such as Instagram and videos, received positive feedback, with materials perceived as clear, engaging, and easy to understand. This education program successfully increased awareness of the importance of physical activity in preventing obesity among university students. The combination of digital media and direct activities proved effective in enhancing knowledge and encouraging healthier behaviors.*

**Keywords:** Obesity Prevention, Health Education, University Students, Digital Media

#### Abstrak

Obesitas di kalangan mahasiswa menjadi perhatian serius. Kondisi ini dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik dan gaya hidup yang tidak sehat. Program edukasi kesehatan ini bertujuan untuk melaksanakan untuk meningkatkan kesadaran akan bahaya obesitas dan melakukan langkah pencegahan obesitas pada mahasiswa Universitas Halu Oleo. Program ini menggunakan pendekatan media campuran, termasuk poster, video, kampanye melalui media sosial Instagram (@23gizieducate), dan kegiatan fisik berupa *Senam Bersama*. Sebanyak 30 responden, berusia 18-25 tahun (25 perempuan, 5 laki-laki), berpartisipasi dalam penelitian ini. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang didistribusikan secara daring melalui *google forms* untuk menilai pengetahuan, sikap, dan perilaku mahasiswa terkait aktivitas fisik dan pencegahan obesitas. Hasil menunjukkan bahwa 56,7% responden melakukan aktivitas fisik kurang dari dua kali seminggu, sementara 20% sama sekali tidak melakukan aktivitas fisik. Hambatan utama dalam berolahraga meliputi rasa malas (50%), tidak adanya rekan berolahraga (26,7%), dan keterbatasan waktu (23,3%). Meski demikian, 86,7% responden menyatakan keinginan untuk hidup sehat melalui aktivitas fisik. Media edukasi yang digunakan, seperti Instagram dan video, mendapatkan respons positif, dengan materi yang dianggap jelas, menarik, dan mudah dipahami. Program edukasi ini berhasil meningkatkan kesadaran tentang pentingnya aktivitas fisik dalam mencegah obesitas pada mahasiswa. Kombinasi media digital dan aktivitas langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mendorong perilaku yang lebih sehat.

**Kata Kunci:** Pencegahan Obesitas, Edukasi Kesehatan, Mahasiswa, Media Digital



CC Attribution-ShareAlike 4.0

Copyright © 2024 Author

Diterima: 22 November 2024; Disetujui: 29 November 2024; Terbit: 1 Desember 2024

## PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah kesehatan global yang signifikan, ditandai dengan akumulasi lemak berlebih yang dapat meningkatkan risiko terhadap kesejahteraan fisik maupun mental. Kondisi ini terutama disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi, di mana konsumsi kalori melebihi kebutuhan tubuh (Septiyanti & Seniwati, 2020). Obesitas bukan sekadar masalah estetika, tetapi juga tantangan kesehatan kompleks yang berkaitan dengan berbagai gejala, seperti kesulitan bernapas saat aktivitas fisik, gangguan tidur seperti *sleep apnea*, serta gangguan hormonal yang menyebabkan menstruasi dini pada perempuan atau pubertas terlambat pada laki-laki. Gejala-gejala ini menekankan perlunya intervensi pencegahan, terutama di kalangan populasi rentan seperti mahasiswa yang sering menghadapi perubahan gaya hidup yang dapat meningkatkan risiko obesitas (Kemenkes, 2021).

Obesitas di kalangan dewasa muda, termasuk mahasiswa, menjadi perhatian khusus karena dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang. Risiko kesehatan fisik seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan beberapa jenis kanker diperburuk oleh tantangan psikologis, termasuk penurunan rasa percaya diri dan penarikan diri dari kehidupan sosial. Individu dengan obesitas mungkin mengalami perasaan tidak berharga dan frustrasi, yang dapat menghambat partisipasi mereka dalam aktivitas akademik maupun sosial. Bagi mahasiswa, yang berada pada tahap kritis dalam perkembangan pribadi dan profesional, masalah ini dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup dan prospek masa depan mereka (Irianti et al., 2021)

Faktor lingkungan, perilaku, dan genetik berkontribusi terhadap obesitas di kalangan remaja dan dewasa muda. Peralihan ke gaya hidup yang cenderung sedentari, seringkali difasilitasi oleh kemajuan teknologi, secara drastis mengurangi tingkat aktivitas fisik. Mahasiswa sering menghabiskan waktu lama untuk aktivitas berbasis layar, seperti menonton televisi atau menggunakan komputer, sehingga mengorbankan waktu untuk berolahraga. Faktor sosial ekonomi, termasuk latar belakang pendidikan, pengaruh orang tua, dan norma budaya, juga membentuk

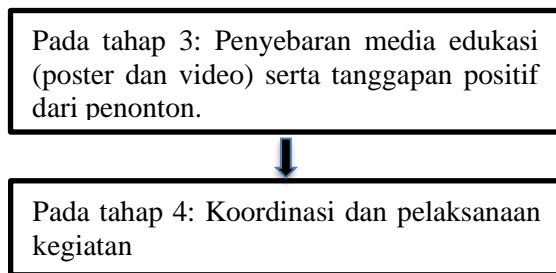
sikap mahasiswa terhadap pola makan dan aktivitas fisik. Faktor genetik turut berperan, di mana individu dengan orang tua yang obesitas memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengalami obesitas (Sumarni & Bangkele, 2023).

Di Indonesia, prevalensi obesitas terus meningkat. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, sebanyak 23,4% individu berusia di atas 18 tahun dikategorikan obesitas secara nasional, dengan Sulawesi Tenggara melaporkan prevalensi obesitas sebesar 20,6% (Kebijakan Pembangunan et al., n.d.). Mahasiswa di wilayah ini tidak terkecuali dari tren tersebut, sehingga penting untuk melakukan intervensi yang terarah. Kegiatan ini merupakan program edukasi untuk mencegah obesitas di kalangan mahasiswa Universitas Halu Oleo, dengan menekankan pentingnya aktivitas fisik. Program edukasi menggunakan alat edukasi inovatif seperti kampanye media sosial, poster, serta kegiatan kolaboratif seperti sesi olahraga kelompok. Program ini bertujuan untuk mengatasi minimnya pengetahuan, terkait obesitas, mempromosikan gaya hidup yang lebih sehat, dan menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan perilaku di kalangan mahasiswa.

Program ini mengaplikasikan teori *Health Belief Model* (HBM). Teori berfokus pada keyakinan dan persepsi individu sebagai faktor terpenting yang mempengaruhi perilaku dan Kesehatan. Pada tahap 1 dilakukan analisis mengenai gaya hidup mahasiswa serta pengetahuannya mengenai obesitas yang informasinya diperoleh dengan menggunakan alat bantu kuesioner. Tahap 2 adalah meneruskan kuesioner kepada target yaitu mahasiswa usia 18-25 tahun. Tahap 3 adalah merancang dan menyediakan media edukasi untuk memberikan informasi edukasi. Tahap 4 adalah menyebarkan edukasi berupa poster dan video. Tahap 5 adalah pelaksanaan kegiatan. Kerangka konsep dapat dilihat pada bagan berikut.

Pada tahap 1: Menganalisis gaya hidup mahasiswa dan pengetahuannya mengenai obesitas dengan pengisian kuesioner online melalui goggle form pada mahasiswa usia 18-25 tahun.

Pada tahap 2: Merancang dan menyediakan media edukasi berupa poster, video dan wadah edukasi online (Instagram)



**Gambar 1:** Kerangka Konsep Edukasi Cegah Obesitas Pada Mahasiswa

Pelaksanaan program Edukasi Cegah Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Halu Oleo dipusatkan di Universitas Halu Oleo. Responden berjumlah 30 orang mahasiswa yang terdiri dari 25 responden Perempuan dan 5 responden laki-laki.

Kegiatan program Edukasi Cegah Obesitas “Pada Mahasiswa Di Universitas Halu Oleo” terdiri dari 3 komponen utama yaitu:

1. Pemberian kuesioner melalui goggle form mengenai obesitas dan aktivitas fisik
2. Pelaksanaan edukasi melalui media poster dan video yang dilakukan melalui platform instagra
3. Pelaksanaan kegiatan Senam Bersama

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Program *Edukasi Cegah Obesitas pada Mahasiswa Universitas Halu Oleo* bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mahasiswa mengenai pentingnya obesitas. Pada tahap 1, program ini didahului oleh penyebaran kuesioner untuk menilai pengetahuan mahasiswa dengan hasil sebagai berikut:

### **Pola Aktivitas Fisik Mahasiswa**

Berdasarkan kuesioner, mayoritas mahasiswa (56,7%) melakukan aktivitas fisik kurang dari dua kali sehari, sementara 20% responden tidak pernah berolahraga sama sekali. Tingkat aktivitas fisik yang rendah ini menjadi perhatian, mengingat aktivitas fisik berperan penting dalam mencegah obesitas. Data ini menggaris bawahi perlunya meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya aktivitas fisik, sesuai rekomendasi Kementerian Kesehatan RI yang menyarankan aktivitas fisik minimal satu jam per hari. Jika pola ini terus berlanjut, risiko obesitas pada mahasiswa dapat meningkat, terutama jika

diiringi pola makan yang tidak sehat atau berlebih.

### **Pengetahuan tentang Obesitas dan Aktivitas Fisik**

Sebanyak 40% mahasiswa yang setuju bahwa kurang aktivitas fisik berisiko menyebabkan obesitas, sementara 53% tidak setuju dengan pernyataan tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa memiliki pemahaman dasar tentang penyebab obesitas, masih ada kesenjangan dalam pemahaman mengenai dampak spesifik dari aktivitas fisik yang rendah.

### **Hambatan dan Motivasi untuk Berolahraga**

Faktor utama yang menghambat mahasiswa untuk berolahraga adalah rasa malas (50%), diikuti oleh kurangnya partner (26,7%) dan keterbatasan waktu (23,3%). Hambatan ini mencerminkan perlunya pendekatan yang lebih personal dan strategis untuk mengatasi tantangan individu. Di sisi lain, motivasi utama mahasiswa untuk berolahraga adalah keinginan untuk hidup sehat (86,7%), yang menunjukkan adanya kesadaran pentingnya aktivitas fisik meskipun praktiknya masih kurang optimal.

Selanjutnya, pada tahap 2 dilakukan pengembangan media edukasi. Media edukasi memiliki peran strategis dalam menyampaikan informasi secara efektif kepada mahasiswa. Dalam program *Edukasi Cegah Obesitas pada Mahasiswa Universitas Halu Oleo*, berbagai media digunakan untuk memastikan pesan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik tersampaikan dengan jelas, menarik, dan mudah dipahami. Berikut adalah berbagai media yang kami gunakan:

#### **1. Poster Edukasi**

Poster edukasi dirancang untuk menyampaikan informasi mengenai pencegahan obesitas secara visual. Poster ini menggabungkan elemen warna, teks, dan gambar yang menarik perhatian, serta berisi informasi penting seperti manfaat aktivitas fisik dan tips praktis mencegah obesitas. Poster ditempatkan di lokasi strategis seperti gazebo kampus yang sering digunakan mahasiswa untuk berkumpul. Pemilihan lokasi ini bertujuan agar informasi dalam poster dapat lebih sering dilihat dan diingat oleh mahasiswa. Keunggulan poster adalah kemampuannya untuk memberikan pesan singkat namun padat secara visual. Kombinasi elemen visual ini efektif dalam menarik perhatian mahasiswa, terutama dalam lingkungan kampus yang penuh

dengan distraksi. Poster juga dilengkapi dengan desain yang modern dan warna yang kontras untuk memastikan daya tarik visualnya. Poster edukasi dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Poster edukasi

## 2. Video Edukasi

Video edukasi berjudul *Tips Cegah Obesitas* diproduksi dengan tujuan menyampaikan informasi secara interaktif dan mudah dipahami. Video dibuat di pelataran Fakultas Kesehatan Masyarakat dan mencakup panduan praktis seperti jenis olahraga yang dapat dilakukan sehari-hari, durasi yang direkomendasikan, dan alasan pentingnya aktivitas fisik.

Keunggulan video sebagai media edukasi adalah kemampuannya menyampaikan informasi secara rinci dengan kombinasi audio, visual, dan narasi. Hal ini memungkinkan mahasiswa untuk lebih memahami pesan yang disampaikan dibandingkan media statis. Umpan balik dari mahasiswa menunjukkan bahwa video ini menarik dan mudah diikuti, dengan komentar seperti "edukasi yang jelas dan sangat bermanfaat." Berikut gambar dari video yang digunakan sebagai media edukasi:



Gambar 3: Video edukasi

## 3. Akun Media Sosial Instagram (@23gizieducate)

Instagram dipilih sebagai media utama untuk menyebarkan informasi edukasi karena platform ini memiliki jangkauan yang luas dan merupakan salah satu media yang paling sering diakses oleh mahasiswa. Akun Instagram ini berfungsi sebagai pusat informasi terkait obesitas, aktivitas fisik, dan tips gaya hidup sehat. Melalui Instagram, berbagai konten seperti infografik, cuplikan video edukasi, dan kampanye kesadaran diunggah secara berkala. Fitur seperti *stories* dan *polls* juga digunakan untuk meningkatkan interaksi dan keterlibatan mahasiswa. Keunggulan Instagram adalah sifatnya yang fleksibel, memungkinkan penyebaran informasi dengan format yang bervariasi, seperti foto, video, dan teks pendek. Gambar 4 adalah Instagram edukasi yang digunakan sebagai platform.



Gambar 4. Akun Instagram

## 4. Kegiatan Tatap Muka: Senam Bersama

Selain media digital dan visual, kegiatan *Senam Bersama* dirancang sebagai pendekatan langsung untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya aktivitas fisik. Kegiatan ini menjadi ajang praktik nyata, di mana mahasiswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat langsung dalam aktivitas fisik yang menyenangkan. Dokumentasi kegiatan menunjukkan antusiasme mahasiswa, yang menandakan bahwa kegiatan ini berhasil mencapai tujuan untuk membangun kebiasaan aktif secara fisik.

Penggunaan media yang beragam ini memberikan keuntungan dalam menjangkau mahasiswa dengan gaya belajar yang berbeda. Mahasiswa yang lebih tertarik dengan

informasi visual dapat terlibat melalui poster, sedangkan mereka yang lebih suka penjelasan interaktif dapat memanfaatkan video. Media sosial, dengan daya tariknya yang luas, memungkinkan program ini menjangkau audiens lebih banyak, bahkan di luar kampus.

Secara keseluruhan, kombinasi media yang digunakan dalam program ini menunjukkan hasil yang positif, dengan peningkatan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya aktivitas fisik. Namun, untuk meningkatkan keberlanjutan program, perlu dilakukan evaluasi secara berkala terhadap efektivitas masing-masing media dan adaptasi konten sesuai kebutuhan audiens.



**Gambar 5.** Senam Bersama

## KESIMPULAN

Program edukasi ini menunjukkan bahwa kombinasi media sosial dan kegiatan tatap muka dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya aktivitas fisik sebagai upaya pencegahan obesitas. Meskipun mahasiswa memiliki pengetahuan dasar tentang obesitas, masih terdapat kesenjangan dalam memahami hubungan antara kurangnya aktivitas fisik dan risiko obesitas. Faktor penghambat, seperti rasa malas dan kurangnya waktu, menjadi tantangan utama yang memerlukan perhatian lebih lanjut.

Instagram memiliki potensi besar untuk menyebarkan informasi secara luas, sementara kegiatan seperti *Senam Bersama* dapat memperkuat pesan edukasi melalui pengalaman langsung. Ke depannya, diperlukan program edukasi yang lebih terstruktur dan berkelanjutan, termasuk kampanye motivasi untuk meningkatkan kesadaran dan komitmen mahasiswa dalam menjaga pola hidup aktif dan sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Irianti, D., Kemenkes Semarang, P., Pagentan Dinkes Kabupaten Banjarnegara, P., & Artikel, R. (2021). *OBESITAS TERHADAP HARGA DIRI REMAJA* (Vol. 3, Issue 2). <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JSK/>
- Kebijakan Pembangunan, B., Kementerian, K., & Ri, K. (n.d.). *DALAM ANGKA TIM PENYUSUN SKI 2023 DALAM ANGKA KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA*.
- Kemenkes. (2021). *FactSheet\_Obesitas\_Kit\_Informasi\_Obesitas.pdf*. In *Epidemi Obesitas* (pp. 1–8).
- Sari, M. D. K., Cahyaningrum, P. L., & Putra Suta, I. B. (2021). Penggunaan Kapsul Daun Jati Belanda ( *Guazuma ulmifolia* Lamk) Untuk Mengatasi Obesitas. *Widya Kesehatan*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v3i1.1649>
- Septiyanti, S., & Seniwati, S. (2020). Obesity and Central Obesity in Indonesian Urban Communities. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(3), 118–127. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i3.74>
- Sumarni, S., & Bangkele, E. Y. (2023). Persepsi Orang Tua, Guru Dan Tenaga Kesehatan Tentang Obesitas Pada Anak Dan Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(1), 58–64. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i1.658>