

## Edukasi Poster untuk Tingkatkan Pengetahuan *Overweight* Siswa di SMAN 1 Samarinda

Raisah Miza Almas<sup>1</sup>, Suryani Noer Wahyudi<sup>2</sup>, Tirsia Aulia Juniarti<sup>3</sup>, Nadhira Shahira Nur<sup>4</sup>, Derajat<sup>5</sup>, Ratih Wirapuspita Wisnuwardani<sup>6</sup>

<sup>1,2,,3,4,5</sup>, Universitas Mulawarman

<p><b>E-mail :</b>  <a href="mailto:raisahmizaalmas@gmail.com">raisahmizaalmas@gmail.com</a><sup>1</sup>,  <a href="mailto:suryaninoerwahyudi240605@gmail.com">suryaninoerwahyudi240605@gmail.com</a><sup>2</sup>  <a href="mailto:tirsaauliajamal@gmail.com">tirsaauliajamal@gmail.com</a><sup>3</sup>,  <a href="mailto:@dirakk26@gmail.com">@dirakk26@gmail.com</a><sup>4</sup>, <a href="mailto:derajatajat3@gmail.com">derajatajat3@gmail.com</a><sup>5</sup>,  <a href="mailto:ratih@fkm.unmul.ac.id">ratih@fkm.unmul.ac.id</a></p>	<p><b>Submitted :</b> Mei  <b>Reviewed :</b> Juni  <b>Accepted :</b> Juni</p>
<p style="text-align: center;"><b>ABSTRAK</b></p> <p>Prevalensi berat badan berlebih (<i>overweight</i>) di kalangan siswa SMA Negeri 1 Samarinda menjadi sorotan utama dalam upaya peningkatan kesehatan remaja. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa terkait risiko dan dampak <i>overweight</i>. Sehingga harapannya dapat meningkatkan motivasi perubahan di tingkat siswa. Edukasi dilakukan dengan metode ceramah interaktif melalui media poster ‘Kenali dan Cegah <i>Overweight</i>’. Evaluasi efektivitas dilakukan dengan uji Wilcoxon. Dari hasil skor menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan, dengan nilai signifikansi 0,000 (<math>p &lt; 0,05</math>). Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan poster sebagai media edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa SMA Negeri 1 Samarinda. Diharapkan penelitian dapat meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya gaya hidup sehat.</p> <p><b>Kata kunci:</b> Pengetahuan <i>Overweight</i>, Edukasi Poster, Pengaruh Poster, Siswa SMA</p>	<p style="text-align: center;"><b>ABSTRACT</b></p> <p><i>The prevalence of overweight among students of SMA Negeri 1 Samarinda is the main focus in efforts to improve adolescent health. The main objective of this activity is to increase students' knowledge regarding the risks and impacts of being overweight. So it is hoped that it can increase motivation for change at the student level. Education is carried out using an interactive lecture method through the poster media 'Recognize and Prevent Overweight'. Evaluation of effectiveness is carried out using the Wilcoxon test. The results of the study showed a significant difference between the level of student knowledge before and after counseling, with a significance value of 0.000 (<math>p &lt; 0.05</math>). This finding indicates that the use of posters as an educational medium is effective in increasing the knowledge of students of SMA Negeri 1 Samarinda. It is hoped that this research can increase adolescent awareness of the importance of a healthy lifestyle.</i></p> <p><b>Keywords:</b> <i>Overweight Knowledge, Poster Education, Poster Influence, High School Students</i></p>

### PENDAHULUAN

Kelebihan berat badan (*overweight*) merupakan salah satu tantangan utama dalam bidang kesehatan masyarakat global. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan *overweight* sebagai akumulasi lemak tubuh yang abnormal atau berlebihan yang dapat menimbulkan risiko terhadap kesehatan. Di Indonesia, prevalensi *overweight* terus meningkat, termasuk pada anak-anak dan remaja, dan telah menjadi perhatian nasional karena berdampak terhadap produktivitas dan kualitas hidup masyarakat (UNICEF, 2022).

Masa remaja, yang terbagi menjadi tahap awal dan akhir, ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan, terutama sekitar usia 17 tahun saat memasuki jenjang SMA. Pada fase ini, remaja mulai dipandang sebagai individu yang hampir dewasa dan dipersiapkan untuk masa depan, baik melalui pendidikan lanjutan maupun dunia kerja. Dari sudut pandang kesehatan, masa ini sangat penting karena kebiasaan dan perilaku hidup sehat yang dibentuk sejak remaja akan berpengaruh besar terhadap kualitas hidup di masa dewasa (Izzani et al., 2024).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) (2021) menyebutkan bahwa *overweight* adalah kondisi di mana terjadi penimbunan lemak tubuh secara berlebihan yang berisiko terhadap kesehatan. Kondisi ini menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya penyakit tidak menular seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus tipe 2, hingga beberapa jenis kanker. Proporsi penduduk dewasa di Indonesia yang mengalami *overweight* mencapai 35,4%, meningkat dari 27,1% pada tahun 2013. Angka ini menunjukkan bahwa dalam lima tahun terakhir terjadi peningkatan signifikan yang patut menjadi perhatian bersama. Sementara itu, berdasarkan data dari Puskesmas Juanda Kota Samarinda tahun 2023, terdapat 80 remaja SMAN 1 Kota Samarinda yang mengalami *overweight* atau kelebihan berat badan. Kelebihan berat badan adalah masalah yang sangat mengkhawatirkan di kalangan remaja awal. Kelebihan berat badan atau berat yang berlebihan tidak normal, atau budidaya lemak berlebihan dalam tubuh berjauhan, sehingga berat badan seseorang tidak normal dan kesehatan mungkin berbahaya. Obesitas pada wanita remaja cenderung mengalami sindrom metabolik. Remaja yang tidak memiliki kepercayaan diri akan mengalami kesulitan dalam memulai pergaulan. Remaja yang mengalami berat badan berlebih sering merasa menjadi bahan perbincangan para siswa lain tentang berat badannya, sehingga hal ini menyebabkan harga diri siswa tersebut berkurang (Irawan et al., 2022).

Beberapa faktor risiko utama *overweight* meliputi pola makan tinggi kalori, rendahnya aktivitas fisik, serta pengaruh lingkungan dan sosial ekonomi. Penelitian oleh Situmorang dan Siregar (2022) menunjukkan bahwa faktor genetik, kebiasaan makan, dan budaya juga berperan penting dalam peningkatan berat badan pada anak. Selain itu, gaya hidup yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis, terbukti berhubungan dengan meningkatnya kejadian *overweight* di kalangan remaja berkurang (Pradigdo et al., 2023).

Hal ini sejalan dengan temuan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia angkatan 2020, di mana sebagian besar memiliki aktivitas fisik ringan selama masa pandemi COVID-19 dan tidak ada yang melakukan aktivitas berat. Rendahnya aktivitas fisik ini, yang dipengaruhi oleh rasa malas, padatnya jadwal perkuliahan, serta alasan lain tanpa keterangan, turut menjadi faktor yang dapat meningkatkan risiko overweight selama pembelajaran daring (Mangopa et al., 2023.)

Menerapkan upaya peningkatan kesehatan masyarakat, termasuk mengubah pola diet dan meningkatkan aktivitas fisik, dan menyediakan pendidikan kesehatan, seperti langkah-langkah pencegahan dan pendanaan. Pendidikan publik tentang pentingnya gaya hidup sehat perlu ditingkatkan, sementara pada saat yang sama meningkatkan aksesibilitas dan kebebasan aktivitas fisik untuk makanan sehat. Peran keluarga, sekolah, dan masyarakat sangat penting untuk desain perilaku sehat dan menciptakan lingkungan yang mendukung pilihan gaya hidup sehat. Selain itu, pedoman publik yang mempromosikan perubahan struktural seperti minuman pajak dan peraturan yang tidak sehat tentang iklan makanan dapat membentuk lingkungan yang mendukung pilihan gaya hidup sehat dalam arti yang lebih luas (Hita et al., 2024).

Pendidikan kesehatan dapat disampaikan melalui metode ceramah, yang bertujuan untuk memberikan penjelasan, meningkatkan pemahaman, serta menyampaikan informasi secara langsung kepada para siswa dan siswi agar mereka lebih menyadari risiko dan dampak dari kelebihan berat badan (Manafe et al., 2021).

Edukasi publik tentang pentingnya gaya hidup sehat perlu ditingkatkan, sambil memperbaiki aksesibilitas makanan sehat dan ruang terbuka untuk aktivitas fisik. Peran keluarga, sekolah, dan komunitas sangat penting dalam membentuk perilaku sehat sejak usia dini, menciptakan lingkungan yang mendukung pilihan gaya hidup sehat. Selain itu, kebijakan publik yang mendorong perubahan struktural, seperti pajak minuman bergula dan regulasi iklan makanan yang tidak sehat, dapat membentuk lingkungan yang mendukung pilihan gaya hidup sehat secara lebih luas (Hita et al., 2024)

Oleh karena itu, tim pengabdian kepada masyarakat menganggap permasalahan *overweight* di SMAN 1 Kota Samarinda sangat penting untuk segera diberikan penyuluhan melalui media poster “Kenali dan Cegah *Overweight*”. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa terkait *overweight*, tentang pentingnya gizi seimbang, aktivitas fisik, serta pembentukan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

## **BAHAN DAN METODE**

Penyuluhan dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Samarinda. Jenis Penelitian ini adalah Pra-Eksperimental (*Pra-Experimental Design*) dengan pendekatan *One Group Pretest—Post Design* observasi dan analisis data menggunakan uji Wilcoxon.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 10 di SMAN 1 Samarinda. Sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik Sampling *Total Sampling* yaitu sama dengan jumlah populasi sebanyak 32 orang yakni, 8 orang peserta laki-laki dan 24 orang peserta Perempuan. Menurut (Sariul et al., 2022), total sampel yakni total populasi dijadikan sampel, karena jumlahnya relatif sedikit.

Metode yang digunakan adalah ceramah dengan media poster. Kriteria inklusi dalam penyuluhan ini adalah siswa SMAN 1 Samarinda yang dapat membaca dan memahami instruksi, responden mengikuti rangkaian kegiatan penyuluhan dari pre-test, penyuluhan kenali dan cegah *overweight*, dan *post-test* atau mengikuti kegiatan penelitian ini hingga selesai. Kriteria eksklusinya ialah responden tidak mengikuti salah satu kegiatan penyuluhan dan responden yang mengundurkan diri dari penelitian di SMA Negeri 1 Samarinda. Waktu penyuluhan di tanggal 24 Maret di SMA Negeri 1 Samarinda. Langkah langkah penelitian diantaranya pada awal dilakukan pemberian pre-test sebelum penyuluhan.

Setelah itu, dilakukan penyuluhan kepada siswa kelas 10 di SMA Negeri 1 Samarinda dengan ceramah materi dibantu media poster kenali dan cegah *overweight*. Di akhir kegiatan murid mengisi post-test yang disediakan. Indikator Keberhasilan dari penelitian ini ialah peningkatan pengetahuan terkait *overweight* yang dipengaruhi oleh media poster. Instrumen pengukuran peningkatan pengetahuan penyuluhan ini adalah kuesioner pengetahuan berupa 5 soal dengan pilihan ganda (*multiple choice*) yang digunakan pada pre-test dan post-test. Secara khusus jawaban benar mendapat skor 20 dan jawaban salah mendapat skor 0. Skor terendah 0 dan jawaban tertinggi 100 untuk soal yang diajukan.

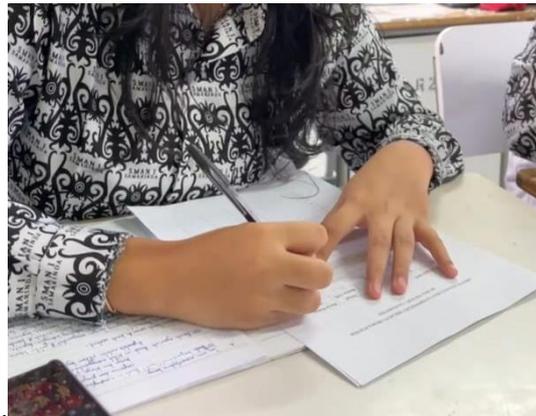
Indikator keberhasilan dari penyuluhan ini adalah peningkatan pengetahuan siswa mengenai *overweight* yang dipengaruhi oleh media poster. Instrumen pengukuran peningkatan pengetahuan dalam penyuluhan ini menggunakan kuesioner pengetahuan sebanyak 5 soal pilihan ganda (*multiple choice*) yang diberikan pada saat pre-test dan post-test. Setiap jawaban benar diberikan skor 20, dan jawaban salah diberi skor 0, dengan skor tertinggi 100 dan terendah 0. Hal ini selaras dengan penelitian terdahulu dari (Adelina et al., 2021).

Uji statistik yang digunakan adalah Wilcoxon menggunakan aplikasi SPSS versi 30. Standar kepercayaan uji statistik ini sebesar 95%. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $p < 0,005$ , yang mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif (H1) diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan media poster terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai *overweight* di SMA Negeri 1 Samarinda. Melalui penyuluhan berbasis media poster, diharapkan metode ini mampu menjadi sarana edukatif yang efektif dalam menumbuhkan kesadaran siswa akan risiko *overweight*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 23 April 2025 pukul 09.00-10.00 WITA. Penyuluhan berisikan materi terkait *Overweight*. Penyuluhan ini menggunakan media poster dengan cara pemberian materi seperti metode ceramah dan tanya jawab. Penyuluhan kesehatan secara langsung kepada remaja terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang kesehatan reproduksi. Interaksi langsung memungkinkan peserta bertanya dan pemateri memantau respons peserta (Adila et al., 2025).

Berikut ini merupakan Gambar yang menunjukkan proses Penyuluhan *overweight* di SMA Negeri 1 Samarinda.



Gambar 1. Penyuluhan *overweight* di SMA Negeri 1 Samarinda

Pada gambar ini siswa mengisi absensi kehadiran dan mencatat berat badan dan tinggi badan mereka. Setelahnya menjawab 10 soal pre-test terkait *overweight*. Dalam penelitian terkait *overweight* pada siswa, metode pengukuran pemahaman peserta dilakukan menggunakan instrumen kuesioner yang disebarakan melalui Google Form dan diisi oleh siswa-siswi yang mengikuti kegiatan edukasi. Pendekatan ini memungkinkan pengumpulan data secara efisien dan terstruktur untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan (Waluyo et al., 2023).



Gambar 2. Penyuluhan *overweight* di SMA Negeri 1 Samarinda

Pada gambar ini pemateri menjelaskan apa itu *overweight*, perbedaannya dengan obesitas, faktor risiko dampak dan cara pencegahan *overweight*. Materi disampaikan menggunakan pendekatan presentasi lisan yang kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan partisipasi yang tinggi, yang terlihat dari adanya sejumlah peserta yang aktif mengajukan pertanyaan saat diskusi berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa metode ceramah yang dikombinasikan dengan media visual seperti poster mampu mendorong keterlibatan dan pemahaman peserta secara lebih mendalam (Wirakhmi et al., 2024).



Gambar 3. Penyuluhan *overweight* di SMA Negeri 1 Samarinda

Pada gambar ini responden siswa SMA Negeri 1 Samarinda diminta untuk mengisi 10 soal post-test terkait *overweight* yang mana hasilnya menunjukkan perbedaan signifikan antara hasil skor sebelum dan sesudah pemberian edukasi melalui metode ceramah dengan media poster. Berikut tabel hasil skor pre-test dan pos test

Tabel 1. Pengaruh Edukasi Melalui Media Poster Terhadap Pengetahuan Murid Kelas X SMAN 1 Samarinda Tentang Overweight

Pengetahuan	N	Rata-rata	Std.Deviasi	T	P-Value
Pre-test	32	51,8750	17,49424	-4,575	0,000
Post-test	32	87,5000	17,49424	-4,575	0,000

Berdasarkan Tabel 1 setelah dilakukan uji Wicoxon didapati hasil rata-rata pengetahuan murid sebelum diberikan edukasi adalah sebesar 51,8750 dan sesudah diberikan edukasi adalah sebesar 87,5000. Selisih rata-rata peningkatan pengetahuan sebesar 35,625. Hasil analisis pengetahuan pada tabel di atas didapatkan nilai t-hitung -4,575 dan p value 0,000 ( $p < 0,005$ ), maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh antara media edukasi poster terhadap pengetahuan murid kelas X SMAN 1 Samarinda.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Pratiwi (2025) dimana kegiatan edukasi tentang makanan bergizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja, yang juga menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah penyuluhan. Hasil pre-test menunjukkan hanya 40% peserta yang menjawab dengan benar, namun terjadi peningkatan setelah diberikan edukasi

melalui presentasi, video, dan sesi tanya jawab. Hal ini memperkuat bahwa metode edukatif yang interaktif dan menarik dapat secara efektif meningkatkan pengetahuan remaja mengenai isu-isu Kesehatan (Pratiwi et al., 2025).

Berdasarkan hasil pre-test, rata-rata pengetahuan siswa sebelum diberikan penyuluhan tercatat sebesar 51,87 poin. Nilai ini mencerminkan bahwa sebagian besar murid masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai *overweight*. Salah satu penyebab rendahnya pengetahuan tersebut adalah keterbatasan akses terhadap informasi yang relevan, sehingga siswa kesulitan dalam memperoleh edukasi yang memadai terkait *overweight*. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan pemberian edukasi yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan anak (Radhitya et al., 2024).

## **KESIMPULAN**

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini adalah terselenggaranya penyuluhan mengenai *overweight* bagi siswa kelas 10 di SMA Negeri 1 Samarinda. Meskipun sebagian siswa sudah memiliki pengetahuan dasar tentang *overweight*, masih terdapat beberapa yang perlu peningkatan pemahaman terkait pentingnya gaya hidup sehat. Melalui penggunaan media poster bertema ‘Cegah dan Kenali *Overweight*’, penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan. Dampak positif dari sosialisasi ini terlihat dari meningkatnya kesadaran siswa akan pentingnya menjaga pola makan dan aktivitas fisik yang seimbang. Diharapkan, siswa tidak hanya menerapkan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga dapat menyebarkan informasi tersebut kepada remaja lainnya di Kota Samarinda, sehingga tercipta budaya hidup sehat yang lebih luas di masyarakat.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman sebagai institusi yang membantu menjalankan pengabdian ini
2. SMA Negeri 1 Samarinda yang telah membantu dan memperbolehkan kami melakukan penyuluhan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Adelina, R., Cerdasari, C., Nurmayanti, R., & Widayanti, E. (2021). Evaluation of nutrition intervention on snack's eating habits and anthropometric status of college students in Malang City. *Amerta Nutrition*, 5(2), 166. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i2.2021.166-172>

- Adila, D. R., Tobing, V. Y., Perski, D., & Wahyini, D. I. (2025). Penyuluhan kesehatan tentang kesehatan reproduksi pada remaja SMP. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(Maret), 148–154. <https://doi.org/10.59395/altifani.v5i2.664>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan nasional Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Dharma Hita, I. P. A., Pranata, D., & Ariestika, E. (2024). Analisis pengaruh permainan bola basket dalam mengurangi berat badan berlebih. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 2(2), 86–94. <https://doi.org/10.55606/innovation.v2i2.2854>
- Irawan, M. A., & Dewi, A. D. A. (2022). Hubungan berat badan berlebih, pemilihan makanan dengan kepercayaan diri pada pelajar SMA di Kabupaten Lampung Timur. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 3(1), 17–27.
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda. (2024). Perkembangan masa remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Manafe, N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. N. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang dismenore dan penanganan non farmakologi di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 258–265. <https://doi.org/10.35508/mkm>
- Mangopa, N. S., Mappahya, K. A., Mokhtar, S., Kartika, D., & Safei, I. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan overweight saat pandemi pada remaja. *Fakumi Medical Journal*.
- Pratiwi, W. R., Hasriani, S., & Sukarta, A. (2025). Edukasi tentang makanan bergizi seimbang untuk cegah anemia pada remaja. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(Maret), 155–160. <https://doi.org/10.59395/altifani.v5i2.662>
- Radhitya, G., Harian, R., & Studi Gizi, P. (2024). Pengaruh media poster terhadap pengetahuan murid tentang bahaya rokok di SDN Wanajaya 3 Karawang. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 251–257. <https://doi.org/10.59395/alifani.v4i3.544>
- Sariul, Marsuna, & Jud. (2022). Analisis kemampuan smash forehand tenis meja pada siswa SMA Negeri 4 Kendari. *Jurnal Eduscience*, 9(1), 195–203. <https://doi.org/10.36987/jes.v9i1.2583>
- UNICEF. (2022). Analisis lanskap kelebihan berat badan dan obesitas Indonesia. UNICEF/2022/Arimacs Wilander: Ringkasan untuk pemangku kebijakan.
- Waluyo, B., Prasetyo, H., Lukman Ibrahim, A., Novyana, H., Fauzan, M., Thefirstly Noerman, C., Pasah, M., Hukum, F., & Pembangunan Nasional, U. (2023). Peningkatan pengetahuan mengenai upaya pencegahan bullying melalui penyuluhan hukum terhadap pelajar. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(6), 842–849. <https://doi.org/10.25008/altifani.v3i6.490>
- Wirakhmi, I. N., Safitri, M., Purnawan, I., & Azizy, A. W. (2024). Edukasi pada ibu tentang gizi seimbang di posyandu Balita Mugi Sehat Desa Dukuwaluh. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(5), 406–413. <https://doi.org/10.59395/altifani.v4i5.571>