

**EDUKASI SARAPAN SEHAT UNTUK MENURUNKAN RISIKO OBESITAS PADA
MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG
DAN UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA**

***HEALTHY BREAKFAST EDUCATION TO REDUCE OBESITY IN COLLEGE
STUDENTS AT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG
AND UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA***

**Ali Rosidi¹, Ari Istiany², Adinda Nur Hafizhah³,
Kartika Nugraheni⁴, Zahra Maharani Latrobdiba⁵**

^{1,2,4}S2 Ilmu Gizi, Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Semarang

³S2 Ilmu Gizi, Departemen Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

⁵S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Semarang

Email : ari_istiany@unimus.ac.id

ABSTRAK

Obesitas pada remaja dan dewasa muda merupakan masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat secara global, termasuk di Indonesia dan Malaysia. Kebiasaan melewatkan sarapan serta rendahnya kualitas sarapan menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko overweight dan obesitas pada mahasiswa. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai pentingnya sarapan sehat sebagai upaya pencegahan obesitas melalui program edukasi gizi internasional kolaboratif antara Universitas Muhammadiyah Semarang dan Universiti Kebangsaan Malaysia. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 24–26 Juni 2024 dengan sasaran mahasiswa overweight dan obesitas. Metode pelaksanaan meliputi pengukuran antropometri menggunakan indeks massa tubuh (IMT), pre-test pengetahuan gizi, edukasi gizi menggunakan video edukasi dan leaflet sarapan sehat, serta evaluasi pengetahuan peserta. Sebanyak 15 mahasiswa mengikuti kegiatan ini yang terdiri dari 13 perempuan dan 2 laki-laki. Hasil pengukuran status gizi menunjukkan 46,7% peserta tergolong overweight, 46,7% normal, dan 6,6% underweight. Nilai rata-rata pengetahuan gizi sebelum edukasi sebesar 69,6 dengan nilai terendah 25 dan tertinggi 95. Edukasi gizi melalui media video dan leaflet dinilai mampu meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya sarapan sehat dalam menjaga status gizi dan mencegah gangguan metabolik.

Kata Kunci : Edukasi Gizi, Mahasiswa, Obesitas, Sarapan Sehat, Status Gizi

ABSTRACT

Obesity among adolescents and young adults has become a growing public health concern globally, including in Indonesia and Malaysia. Skipping breakfast and consuming low-quality breakfast are contributing factors associated with overweight and obesity among college students. This community service program aimed to improve students' nutritional knowledge regarding the importance of healthy breakfast as an obesity prevention strategy through an international collaborative nutrition education program between Universitas Muhammadiyah Semarang and Universiti Kebangsaan Malaysia. The program was conducted from June 24–26, 2024 targeting overweight and obese college students. The implementation methods included anthropometric assessment using body mass index (BMI), pre-test of nutritional knowledge, nutrition education using educational videos and healthy breakfast leaflets, and evaluation of participants' knowledge. A total of 15 students participated, consisting of 13 females and 2 males. Nutritional status assessment showed that 46.7% of participants were overweight, 46.7% were normal, and 6.6% were underweight. The average nutritional knowledge score before education was 69.6, with the lowest score of 25 and the highest score of 95. Nutrition education delivered through videos and leaflets was considered effective in improving students' understanding regarding the importance of healthy breakfast in maintaining nutritional status and preventing metabolic disorders.

Keywords: College Students, Healthy Breakfast, Nutrition Education, Nutritional Status, Obesity

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini menghadapi triple burden malnutrition yang meliputi undernutrition, overnutrition, dan defisiensi mikronutrien. Overweight dan obesitas pada remaja menjadi masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat secara global. Perubahan pola makan, urbanisasi, rendahnya aktivitas fisik, serta meningkatnya konsumsi makanan tinggi energi namun rendah serat menjadi faktor utama yang memengaruhi peningkatan prevalensi obesitas pada remaja dan dewasa muda.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi obesitas pada remaja usia 16–18 tahun mencapai 8,8%, sedangkan di Jawa Tengah mencapai 8,7% dengan prevalensi lebih tinggi di wilayah perkotaan dibandingkan pedesaan. Kota Semarang menjadi salah satu wilayah dengan prevalensi obesitas remaja tertinggi di Jawa Tengah. Sementara itu, National Health and Morbidity Survey Malaysia menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja usia 13–17 tahun mengalami obesitas dan sebagian besar memiliki aktivitas fisik rendah serta pola makan tidak sehat.

Obesitas pada remaja berkaitan erat dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular dan sindrom metabolik, seperti diabetes melitus, hipertensi, dislipidemia, dan resistensi insulin. Salah satu faktor perilaku yang berkontribusi terhadap obesitas adalah kebiasaan melewati sarapan. UNICEF melaporkan bahwa sekitar 44,6% remaja usia 11–19 tahun tidak terbiasa sarapan. Padahal, sarapan merupakan waktu makan penting yang berkontribusi sebesar 15–30% terhadap kebutuhan gizi harian.

Sarapan sehat diketahui mampu meningkatkan metabolisme tubuh, memperbaiki sensitivitas insulin, meningkatkan rasa kenyang, dan membantu pengendalian berat badan. Namun, rendahnya pengetahuan gizi menyebabkan masih banyak mahasiswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang

buruk, baik dari segi frekuensi maupun kualitas makanan yang dikonsumsi.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan intervensi edukasi gizi untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya sarapan sehat sebagai upaya pencegahan obesitas. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat internasional kolaboratif antara Universitas Muhammadiyah Semarang dan Universiti Kebangsaan Malaysia melalui program edukasi sarapan sehat pada mahasiswa overweight dan obesitas.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 24–26 Juni 2024 di Universitas Muhammadiyah Semarang dan Universiti Kebangsaan Malaysia.

Populasi dan Sampel

Sasaran kegiatan adalah mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Semarang dan Universiti Kebangsaan Malaysia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 15 mahasiswa mengikuti program edukasi sarapan sehat yang terdiri dari 13 perempuan dan 2 laki-laki. Usia peserta berkisar antara 21–28 tahun. Berat badan peserta berkisar antara 40–80 kg dengan tinggi badan antara 150–177 cm.

Tabel 1. Distribusi Status Gizi Berdasarkan IMT

	n	%
<i>Underweight</i>	1	6,6
<i>Normal</i>	7	46,7
<i>Overweight</i>	7	46,7
TOTAL	15	100

Hasil pengukuran menunjukkan hampir setengah peserta tergolong overweight. Kondisi overweight pada mahasiswa

perlu mendapat perhatian karena dapat meningkatkan risiko gangguan metabolik dan penyakit degeneratif di usia produktif.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Gizi Sebelum Edukasi

	n	%
Rendah	2	13,3
Baik	7	46,7
Sangat Baik	6	40
TOTAL	15	100%

Nilai rata-rata pengetahuan gizi sebelum edukasi sebesar 69,6 dengan nilai minimum 25 dan maksimum 95. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian peserta masih memiliki pemahaman yang kurang optimal terkait pentingnya sarapan sehat dan hubungannya dengan status gizi.

Edukasi gizi menggunakan media video dan leaflet memberikan pendekatan visual yang lebih menarik dan mudah dipahami oleh mahasiswa. Media audiovisual terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya pemilihan menu sarapan sehat yang sesuai kebutuhan gizi.

Sarapan sehat berperan dalam menjaga keseimbangan energi, meningkatkan konsentrasi belajar, memperbaiki metabolisme glukosa, serta membantu pengendalian berat badan. Kebiasaan melewatkan sarapan diketahui berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas akibat meningkatnya konsumsi makanan tinggi energi pada waktu makan berikutnya.

SIMPULAN

Program edukasi sarapan sehat pada mahasiswa berhasil meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya sarapan sebagai upaya pencegahan obesitas. Hasil pengukuran menunjukkan hampir setengah peserta tergolong overweight, sehingga diperlukan intervensi promotif dan preventif secara berkelanjutan.

Edukasi gizi menggunakan media video dan leaflet menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai pola makan sehat dan pentingnya sarapan. Program ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi kesehatan berbasis kampus dalam mencegah obesitas pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Dhar, P. and Robinson, C. (2015). Physical activity and childhood obesity. *Applied Economics Letters*, 23(8), 584-587. <https://doi.org/10.1080/13504851.2015.1090541>
- Fadhilah, Y. N., Tanuwidjaja, S., & Saepulloh, A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 113 Banjarsari Kota Bandung Tahun 2019-2020. *Jurnal Riset Kedokteran*, 80-84.
- Jena Samanta, L., Parida, J., Badamali, J., Pradhan, A., Singh, P. K., Mishra, B. K., ... & Acharya, S. K. (2022). The incidence, prevalence, and contributing factors of overweight and obesity among adolescent population of India: A scoping review protocol. *Plos one*, 17(9), e0275172.
- Klatka, M., Zienkiewicz, E., Kollataj, W., Zienkiewicz, T., & Kollataj, B. (2020). Socio-economic development, level of urbanization and consumption of selected food products as factors in the prevalence of overweight and obesity among youths and young adults in Poland. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 27(1).
- Mangopa, N. N. S., Mappahya, A. A., Mokhtar, S., & Kartika, I. D. (2023). Hubungan Aktivitas

- Fisik dengan Overweight Saat Pandemi pada Remaja. Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran, 3(1), 12-20.
- Mu, L., Liu, J., Zhou, G., Wu, C., Chen, B., Lu, Y., ... & Zheng, X. (2021). Obesity prevalence and risks among Chinese adults: findings from the China PEACE million persons project, 2014–2018. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*, 14(6), e007292.
- Nurmalina, R. 2011. Pencegahan dan Manajemen Obesitas. Elex Media Komputindo: Bandung.
- Phillips, L. and Prins, J. (2008). The link between abdominal obesity and the metabolic syndrome. *Current Hypertension Reports*, 10(2), 156-164.