

PREVENTING OBESITY IN SCHOOL-AGED CHILDREN THROUGH NUTRITION EDUCATION

Thifa Ulayya ¹

Program Studi Ilmu Keperawatan

¹ Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

e-mail: *¹ * ulayya240607@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Accepted: 16 Nov 2025

Revised: 27 Nov 2025

Published: 30 December
2025

Keyword:

*Nutrition Education,
Childhood Obesity,
Eating Behavior.*

ABSTRACT

Preventing obesity in school-aged children requires a promotional approach that focuses on establishing healthy eating behaviors from an early age. One effort that can be made is through nutrition education aimed at increasing children's understanding of the importance of a balanced diet. This study was conducted to examine the contribution of nutrition education in supporting obesity prevention efforts in children using a qualitative approach. The research process was carried out through a systematic review of various scientific publications related to childhood obesity and nutrition education. The results of the analysis showed that nutrition education was able to increase children's knowledge about nutrition and encourage positive attitudes towards choosing healthy foods. The effectiveness of education was influenced by the use of learning media, with audiovisual media being considered more interesting and easier to understand. In addition, schools play a role as an environment that supports the implementation of structured nutrition education. Therefore, nutrition education that is systematically organized and supported by the involvement of schools and families has the potential to be a preventive measure in reducing the risk of obesity in children.

How to cite: **Ulayya, T. (2025).** *Preventing obesity in school-aged children through nutrition education.* S-Heals: Senarai Health Sciences Journal, 1(3), 66–77.

<https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

Keyword: *Nutrition Education, Childhood Obesity, Eating Behavior.*

I. Introduction

Obesitas pada anak usia sekolah telah menjadi isu kesehatan masyarakat yang semakin mengkhawatirkan dalam beberapa dekade terakhir. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2022) melaporkan bahwa prevalensi obesitas pada anak terus meningkat seiring perubahan pola makan, gaya hidup sedentari, dan meluasnya paparan makanan tinggi energi. WHO menegaskan bahwa obesitas anak tidak hanya disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi, tetapi juga merupakan hasil interaksi antara faktor biologis, lingkungan, sosial, dan perilaku.

Dalam kajian ilmiah, obesitas anak dipahami sebagai kondisi multifaktorial. Sahoo et al. (2015) menyebutkan bahwa peningkatan konsumsi makanan padat kalori seperti makanan cepat saji, minuman manis, serta camilan tinggi lemak menjadi salah satu pemicu utama obesitas pada anak. Selain itu, aktivitas fisik yang semakin menurun akibat penggunaan gawai juga berkontribusi terhadap meningkatnya gaya hidup sedentari pada anak. Penelitian tersebut menekankan bahwa obesitas tidak hanya terkait dengan perilaku individu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan tempat anak tumbuh dan berkembang.

Lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam membentuk pola makan harian anak. Di Indonesia, Rachmi et al. (2017) menemukan bahwa jajanan sekolah yang umumnya tinggi gula, garam, dan lemak lebih banyak dikonsumsi oleh anak dibandingkan makanan sehat yang seharusnya menjadi bagian dari diet mereka. Penelitian ini menegaskan bahwa faktor ketersediaan, harga yang murah, serta tampilan yang menarik secara visual menyebabkan anak lebih memilih jajanan tidak

sehat. Hal tersebut menunjukkan bahwa lingkungan sekolah dapat menjadi faktor risiko tambahan terhadap obesitas apabila tidak dikelola dengan baik.

Untuk menghadapi permasalahan tersebut, edukasi gizi muncul sebagai intervensi yang penting. Contento (2016) menyatakan bahwa edukasi gizi yang diberikan secara terstruktur di lingkungan sekolah mampu meningkatkan literasi gizi, sikap, dan perilaku makan sehat pada anak. Edukasi gizi tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga membantu anak memahami alasan di balik pemilihan makanan sehat sehingga mendorong pengambilan keputusan konsumsi yang lebih baik. Sejalan dengan itu, World Health Organization (2018) menegaskan bahwa pendidikan gizi berbasis sekolah merupakan strategi yang efektif dalam pencegahan obesitas anak apabila dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam kurikulum sekolah.

Selain sekolah, keluarga juga memiliki pengaruh besar terhadap perilaku makan anak. Scaglioni et al. (2018) menunjukkan bahwa pola makan keluarga, kebiasaan makan bersama, serta cara orang tua dalam menyediakan dan mengenalkan makanan berperan penting dalam membentuk preferensi makanan anak. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa anak yang terbiasa dengan pola makan sehat di rumah cenderung memiliki risiko obesitas yang lebih rendah. Sebaliknya, anak yang sering terpapar makanan cepat saji di lingkungan keluarga lebih mudah mengembangkan kebiasaan makan yang tidak sehat.

Meskipun berbagai penelitian telah menguraikan manfaat edukasi gizi, sebagian besar intervensi masih menghadapi kendala dalam keberlanjutan program. Beberapa studi menunjukkan bahwa edukasi gizi sering kali dilakukan dalam jangka waktu pendek dan belum terintegrasi secara optimal ke dalam kurikulum sekolah. Kondisi

ini menyebabkan perubahan pengetahuan dan perilaku makan anak tidak bertahan dalam jangka panjang. Selain itu, keterbatasan sumber daya, kurangnya pelatihan guru, serta minimnya keterlibatan orang tua menjadi faktor penghambat dalam pelaksanaan edukasi gizi yang efektif.

Dengan mempertimbangkan berbagai aspek tersebut, pencegahan obesitas pada anak usia sekolah perlu dilakukan melalui pendekatan komprehensif yang melibatkan edukasi gizi terstruktur, dukungan sekolah, serta peran aktif keluarga. Edukasi gizi tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan anak, tetapi juga membentuk kebiasaan makan yang sehat dan berkelanjutan. Oleh karena itu, tema "Upaya Pencegahan Obesitas pada Anak Usia Sekolah melalui Edukasi Gizi" sangat relevan untuk diangkat dalam artikel ilmiah sebagai upaya memperkuat strategi pencegahan obesitas yang lebih efektif dan berkelanjutan.

II. Methods

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang dilakukan melalui analisis dokumen. Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak mengumpulkan data langsung dari lapangan, tetapi menelaah berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik obesitas pada anak dan edukasi gizi. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memahami isi, konteks, dan makna yang terdapat dalam literatur sehingga memperoleh gambaran mendalam mengenai hubungan antara edukasi gizi dengan pencegahan obesitas.

Analisis dokumen dalam penelitian kualitatif memungkinkan peneliti mengkaji serta membandingkan hasil penelitian terdahulu, menemukan pola kesamaan, serta menafsirkan informasi secara sistematis. Dengan cara tersebut, penelitian dapat memberikan

pemahaman komprehensif mengenai efektivitas edukasi gizi sebagai upaya pencegahan obesitas pada anak. Desain penelitian ini dianggap tepat karena fokus utamanya adalah analisis dan interpretasi isi dokumen, bukan pengumpulan data lapangan.

a. Sumber Data

1. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari jurnal-jurnal ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Adapun jurnal yang digunakan meliputi:

- a. Pratiwi, Siska dkk. (2022). "Edukasi Pedoman Gizi Seimbang pada Anak Sekolah dalam Upaya Pencegahan Obesitas di SDN 005 Lubuk Baja, Kota Batam." *SAFARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*.
- b. Fadila, A. R. dan Kurniasari, R. (2022). "Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Leaflet dan Video Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja." *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*.
- c. Silvia, P. M. dkk. (2025). "Edukasi Gizi Berbasis Sekolah terhadap Pengetahuan dan Dampak Obesitas Anak Sekolah Dasar." *ANTIGEN: Jurnal Kesehatan*.
- d. Rahmawati, A. L. dkk (2024). "Edukasi Gizi Meningkatkan dan Sikap Terkait Obesitas Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan Al-Andalusia." *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pemberdayaan Masyarakat (2024)*.
- e. Puspikawati, I. S. Dkk (2024). "Pendidikan Gizi dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Mahasiswa dan Siswa Melalui Kader Generasi Z." *Media Gizi Kesmas*

b. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi, yaitu mengidentifikasi dan mengumpulkan jurnal yang berkaitan dengan obesitas anak dan edukasi gizi, membaca serta menelaah isi jurnal secara menyeluruh, mencatat dan mengelompokkan informasi ke dalam kategori seperti penyebab obesitas, bentuk edukasi gizi, jenis media edukasi, dan hasil intervensi terhadap peningkatan pengetahuan anak. Teknik dokumentasi dipilih karena sesuai dengan penelitian yang berfokus pada analisis sumber tertulis.

c. Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif-interpretatif. Tahapannya terdiri dari:

1. Reduksi Data: Data yang diperoleh dari jurnal diseleksi berdasarkan relevansi dengan fokus penelitian, kemudian diringkas dan dikelompokkan ke dalam tema-tema penting.
2. Penyajian Data: Data yang telah direduksi disajikan dalam bentuk uraian naratif sehingga memudahkan peneliti melihat hubungan antara edukasi gizi, peningkatan pengetahuan, dan pencegahan obesitas pada anak.
3. Interpretasi dan Penarikan Kesimpulan: Peneliti menafsirkan data yang telah disajikan untuk memperoleh pemahaman mengenai peran edukasi gizi dalam mencegah obesitas. Proses interpretasi dilakukan secara berkelanjutan hingga diperoleh kesimpulan yang sesuai dengan tujuan penelitian.

III. Result and Discussions

Pembahasan ini disusun berdasarkan hasil telaah dokumen terhadap lima jurnal ilmiah yang mengkaji edukasi gizi sebagai upaya pencegahan obesitas pada anak usia sekolah, remaja, hingga mahasiswa. Analisis dilakukan dengan membandingkan temuan penelitian sebelumnya guna mengidentifikasi pola, kesamaan hasil, serta implikasi peran edukasi gizi dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku makan sehat sebagai strategi pencegahan obesitas.

1. Peran Edukasi Gizi dalam Peningkatan Pengetahuan

Hasil kajian menunjukkan bahwa edukasi gizi secara konsisten memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan pada kelompok sasaran. Penelitian oleh Pratiwi dkk. (2022) melaporkan bahwa pemberian edukasi terkait Pedoman Gizi Seimbang pada siswa sekolah dasar mampu meningkatkan pemahaman mengenai pola makan sehat, termasuk pengaturan porsi dan keberagaman jenis makanan. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Rahmawati dkk. (2024) yang menyatakan bahwa edukasi gizi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak usia sekolah terkait obesitas. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi gizi berperan penting sebagai sarana awal dalam membangun pemahaman mengenai kesehatan dan gizi. (Pratiwi dkk., 2022, Rahmawati dkk., 2024)

2. Pengaruh Media Edukasi terhadap Efektivitas Edukasi Gizi

Pemilihan media edukasi menjadi salah satu faktor yang menentukan keberhasilan penyampaian informasi gizi. Fadila dan Kurniasari (2022) menemukan bahwa penggunaan leaflet maupun video animasi sama-sama efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja, namun media video animasi menunjukkan hasil yang lebih optimal. Media audiovisual dinilai lebih menarik serta lebih mudah dipahami sehingga mampu meningkatkan daya tarik dan fokus sasaran.

Meskipun demikian, media cetak seperti leaflet tetap memiliki peran sebagai bahan bacaan yang dapat digunakan kembali. Temuan ini menunjukkan bahwa pemilihan media edukasi perlu disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan kelompok sasaran. (Fadila & Kurniasari, 2022)

3. Edukasi Gizi Berbasis Sekolah dan Lingkungan Pendidikan

Lingkungan pendidikan, khususnya sekolah, memiliki posisi strategis dalam pelaksanaan edukasi gizi. Penelitian Silvia dkk. (2025) menunjukkan bahwa program edukasi gizi berbasis sekolah mampu meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai obesitas dan dampaknya terhadap kesehatan. Sekolah menyediakan lingkungan yang kondusif dan terstruktur untuk mendukung proses pembelajaran berkelanjutan. Selain itu, Puspikawati dkk. (2024) menegaskan bahwa pendekatan edukasi melalui kader, seperti kader Generasi Z, dapat memperluas jangkauan sasaran serta meningkatkan keterlibatan peserta. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan pendidikan merupakan media yang efektif dalam menanamkan kebiasaan makan sehat. (Silvia dkk., 2025, Puspikawati dkk., 2024)

4. Keterkaitan Peningkatan Pengetahuan dengan Pencegahan Obesitas

Berdasarkan sintesis dari lima jurnal yang dianalisis, peningkatan pengetahuan gizi memiliki hubungan yang erat dengan upaya pencegahan obesitas. Anak dan remaja yang memiliki pemahaman yang baik mengenai prinsip gizi seimbang cenderung lebih mampu menentukan pilihan makanan yang sehat serta membatasi konsumsi makanan tinggi kalori, gula, dan lemak. Edukasi gizi tidak hanya berperan dalam meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku makan yang lebih sehat. Hal ini sejalan

dengan teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor awal dalam pembentukan perilaku.

5. Konsistensi Temuan dan Implikasi Penelitian

Secara keseluruhan, kelima jurnal menunjukkan keselarasan hasil bahwa edukasi gizi merupakan salah satu strategi penting dalam pencegahan obesitas. Pelaksanaan edukasi yang terencana, penggunaan media yang sesuai, serta dukungan lingkungan pendidikan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran sasaran. Temuan ini mengimplikasikan bahwa program edukasi gizi perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan berbagai pihak, seperti sekolah, keluarga, dan lingkungan sekitar. Dengan pendekatan tersebut, kebiasaan makan sehat dapat ditanamkan sejak dini dan berkontribusi dalam menurunkan risiko obesitas pada anak.

Berdasarkan keseluruhan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan anak, remaja, dan peserta didik mengenai pola makan sehat. Peningkatan pengetahuan tersebut menjadi landasan penting dalam pembentukan sikap dan perilaku makan yang lebih baik sebagai upaya pencegahan obesitas. Media edukasi turut memengaruhi efektivitas penyampaian informasi, di mana media audiovisual dinilai lebih menarik dan mudah dipahami, sementara media cetak berfungsi sebagai pendukung. Selain itu, lingkungan pendidikan, khususnya sekolah, merupakan sarana strategis dalam pelaksanaan edukasi gizi karena memungkinkan kegiatan dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan. Secara keseluruhan, edukasi gizi yang dirancang dengan baik dan didukung oleh lingkungan sekitar berpotensi menurunkan risiko obesitas pada anak.

IV. Conclusion

Edukasi gizi dalam konteks pencegahan obesitas pada anak merupakan upaya strategis yang memiliki peran penting dalam membentuk pengetahuan, sikap, dan perilaku makan sehat sejak usia dini. Berdasarkan hasil penelitian kualitatif melalui analisis dokumen terhadap berbagai jurnal ilmiah, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai proses pembentukan kesadaran kesehatan yang berkelanjutan. Melalui pendekatan edukatif yang tepat, anak dan remaja dapat dibekali pemahaman yang memadai mengenai prinsip gizi seimbang dan risiko obesitas.

Terdapat beberapa poin simpulan utama yang dapat ditarik dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Peningkatan Pengetahuan sebagai Dasar Pencegahan Obesitas

Hasil kajian menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan gizi merupakan faktor fundamental dalam upaya pencegahan obesitas pada anak. Anak dan remaja yang memperoleh edukasi gizi memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pola makan sehat, pengaturan porsi, serta dampak konsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan kalori. Pengetahuan tersebut menjadi landasan awal dalam membentuk sikap positif terhadap perilaku makan sehat, sehingga berkontribusi dalam menekan risiko terjadinya obesitas.

2. Peran Media Edukasi dalam Efektivitas Edukasi Gizi

Media edukasi memiliki pengaruh signifikan terhadap keberhasilan penyampaian pesan gizi. Media audiovisual, seperti video animasi, terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman sasaran karena bersifat menarik, interaktif, dan mudah dipahami. Meskipun demikian, media cetak seperti leaflet tetap memiliki peran sebagai media pendukung yang dapat dibaca ulang. Oleh karena itu,

pemilihan media edukasi perlu disesuaikan dengan karakteristik usia dan kebutuhan sasaran agar tujuan edukasi gizi dapat tercapai secara optimal.

3. Lingkungan Pendidikan sebagai Sarana Strategis Edukasi Gizi

Lingkungan pendidikan, khususnya sekolah, merupakan tempat yang strategis dalam pelaksanaan edukasi gizi. Sekolah menyediakan ruang yang terstruktur dan berkelanjutan untuk penyampaian materi gizi, serta didukung oleh peran guru dan lingkungan belajar. Edukasi gizi yang dilaksanakan di sekolah dapat membantu membentuk kebiasaan makan sehat dan meningkatkan kesadaran anak terhadap pentingnya menjaga status gizi yang optimal.

4. Implikasi Edukasi Gizi terhadap Upaya Preventif

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan adanya konsistensi temuan bahwa edukasi gizi merupakan salah satu strategi preventif yang efektif dalam menurunkan risiko obesitas pada anak. Edukasi yang dirancang secara terencana, menggunakan metode dan media yang sesuai, serta didukung oleh lingkungan sekolah dan keluarga, mampu mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat. Dengan demikian, edukasi gizi perlu terus dikembangkan dan dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan anak. Edukasi gizi sejak dini diharapkan mampu membentuk generasi yang memiliki kesadaran gizi, perilaku makan sehat, serta kualitas kesehatan yang lebih baik di masa depan.

V. References

- 76 How to cite: **Ulayya, T. (2025).** *Preventing obesity in school-aged children through nutrition education*. S-Heals: Senarai Health Sciences Journal, 1(3), 66–77. <https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

- Fadila, A. R., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh edukasi gizi menggunakan media leaflet dan video animasi terhadap peningkatan pengetahuan dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*.
- Pratiwi, S., dkk. (2022). Edukasi pedoman gizi seimbang pada anak sekolah dalam upaya pencegahan obesitas di SDN 005 Lubuk Baja, Kota Batam. *SAFARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*.
- Puspikawati, I. S., dkk. (2024). Pendidikan gizi dalam upaya pencegahan obesitas pada mahasiswa dan siswa melalui kader Generasi Z. *Media Gizi Kesmas*.
- Rahmawati, A. L., dkk. (2024). Edukasi gizi meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait obesitas anak usia sekolah di Panti Asuhan Al-Andalusia. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pemberdayaan Masyarakat*.
- Silvia, P. M., dkk. (2025). Edukasi gizi berbasis sekolah terhadap pengetahuan dan dampak obesitas anak sekolah dasar. *ANTIGEN: Jurnal Kesehatan*.