



Pemanfaatan Platform Digital Interaktif Dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja SMA Kota Padang

Fadhilatul Hasnah^{1✉}, Dian Paramitha Asyari², Irvandori Aplana³

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi, Universitas Alifiah Padang, Indonesia^{1,2,3}

E-mail : fhasnah5@gmail.com¹, dianparamitha6692@gmail.com², irvandoriaplana@alifiah.ac.id³

Abstrak

Obesitas remaja saat ini makin menjadi tantangan kesehatan masyarakat baik secara global maupun nasional, dikaitkan dengan gaya hidup dan konsumsi tinggi energi serta rendah aktivitas fisik. Pemanfaatan platform digital interaktif dapat mendukung perubahan perilaku hidup sehat melalui edukasi, monitoring aktivitas dan pola makan, serta umpan balik real-time. Pengabdian masyarakat ini bertujuan mengevaluasi penggunaan platform digital interaktif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat remaja SMA di Kota Padang. Metode yang digunakan adalah quasi-eksperimen one group pre-test/post-test dengan platform berbasis aplikasi mobile yang mencakup fitur edukasi gizi, aktivitas fisik, dan pengingat aktifitas. Hasil menunjukkan peningkatan skor pengetahuan dari rata-rata 57,3 menjadi 78,9 ($p<0,001$) dan peningkatan frekuensi aktivitas fisik mingguan dari 1,7 menjadi 3,6 hari ($p<0,001$), serta tren meningkatnya konsumsi sayur-buah harian. Temuan ini konsisten dengan literatur yang menunjukkan bahwa intervensi digital dapat meningkatkan perilaku diet dan aktivitas fisik pada remaja. Implikasi kegiatan ini menyarankan integrasi teknologi digital dalam promosi kesehatan sekolah untuk pencegahan obesitas remaja.

Kata Kunci : Edukasi Digital, Obesitas, Perilaku Hidup Sehat, Remaja

Abstract

Adolescent obesity is an emerging public health challenge globally and nationally, associated with lifestyle factors such as high energy intake and low physical activity. Interactive digital platforms may support healthy behavior change through education, activity and diet monitoring, and real-time feedback. This community service aimed to evaluate the use of an interactive digital platform in improving healthy lifestyle knowledge and behaviors among high school adolescents in Padang City. A one-group pre-test/post-test quasi-experimental design was applied using a mobile app platform featuring nutrition education, physical activity tracking, and reminders. Results showed an increase in mean knowledge scores from 57.3 to 78.9 ($p<0.001$) and weekly physical activity frequency from 1.7 to 3.6 days ($p<0.001$), along with improved daily fruit and vegetable intake trends. These findings align with evidence that digital interventions can improve diet and physical activity behaviors among adolescents. The implication suggests integrating digital technology into school health promotion for obesity prevention.

Keywords: Digital Education, Obesity, Health Behaviour, Adolescent.

Copyright (c) 2026 Fadhilatul Hasnah, Dian Paramitha Asyari, Irvandori Aplana

✉ Corresponding author

Address : Universitas Alifiah Padang

Email : fhasnah5@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v7i1.1311>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Obesitas pada remaja merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat dan berdampak serius terhadap kualitas kesehatan di masa dewasa. Masa remaja adalah periode transisi yang sangat rentan terhadap pembentukan pola perilaku hidup, termasuk kebiasaan makan dan aktivitas fisik. Ketidakseimbangan antara asupan energi yang berlebihan dengan aktivitas fisik yang rendah menyebabkan penumpukan lemak tubuh yang berujung pada obesitas, yang kemudian meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular di kemudian hari (World Health Organization [WHO], 2020).

Secara global, prevalensi obesitas pada anak dan remaja menunjukkan tren peningkatan yang signifikan dalam beberapa dekade terakhir. WHO melaporkan bahwa jumlah anak dan remaja usia 5–19 tahun yang mengalami overweight dan obesitas meningkat lebih dari empat kali lipat sejak tahun 1975. Fenomena ini tidak hanya terjadi di negara maju, tetapi juga di negara berkembang, termasuk Indonesia, seiring dengan perubahan pola konsumsi, urbanisasi, dan gaya hidup sedentari yang semakin dominan (WHO, 2020).

Di Indonesia, masalah obesitas remaja menjadi perhatian serius dalam pembangunan kesehatan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih dan obesitas pada remaja usia 13–18 tahun terus mengalami

peningkatan dibandingkan survei sebelumnya. Prevalensi obesitas pada kelompok usia 16–18 tahun tercatat sebesar 4,0%, sementara prevalensi gizi lebih mencapai 9,5%. Angka ini menunjukkan bahwa hampir satu dari sepuluh remaja Indonesia mengalami masalah kelebihan berat badan yang berpotensi berkembang menjadi obesitas jika tidak ditangani secara dini (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Peningkatan obesitas remaja di Indonesia tidak terlepas dari perubahan pola hidup yang ditandai dengan tingginya konsumsi makanan cepat saji, minuman berpemanis, serta rendahnya konsumsi sayur dan buah. Selain itu, kebiasaan kurang aktivitas fisik dan tingginya waktu layar (screen time) akibat penggunaan gawai dan media digital menjadi faktor risiko dominan pada kelompok usia sekolah menengah. Kondisi ini memperkuat urgensi intervensi promotif dan preventif yang menargetkan perubahan perilaku hidup sehat pada remaja secara berkelanjutan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Di tingkat provinsi, masalah obesitas remaja juga menjadi perhatian serius di Sumatera Barat. Berdasarkan data *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*, prevalensi gizi lebih pada remaja usia 13–18 tahun di Provinsi Sumatera Barat tercatat sebesar 7,8%, dengan prevalensi obesitas mencapai sekitar 3,7%. Angka ini menunjukkan bahwa hampir satu dari sepuluh remaja di Sumatera Barat berada dalam kondisi kelebihan berat badan atau obesitas, yang berpotensi meningkatkan

beban penyakit tidak menular di masa depan apabila tidak dilakukan intervensi pencegahan sejak dini (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Kota Padang sebagai ibu kota Provinsi Sumatera Barat memiliki karakteristik wilayah perkotaan dengan tingkat urbanisasi, akses makanan cepat saji, serta penggunaan gawai yang relatif tinggi di kalangan remaja. Data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat menunjukkan bahwa Kota Padang termasuk salah satu daerah dengan prevalensi obesitas remaja tertinggi di provinsi ini. Riskesdas 2018 melaporkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja di Kota Padang berada di atas rata-rata kabupaten/kota lain di Sumatera Barat, yaitu mendekati angka 5%, serta disertai tingginya konsumsi makanan berlemak, manis, dan rendah serat pada kelompok usia sekolah menengah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Kondisi tersebut diperparah dengan rendahnya aktivitas fisik remaja di wilayah perkotaan. Remaja SMA di Kota Padang cenderung menghabiskan waktu luang dengan aktivitas sedentari seperti penggunaan media sosial, bermain gim daring, dan menonton konten digital dalam durasi yang panjang. Perilaku ini berkontribusi terhadap ketidakseimbangan energi yang menjadi faktor utama terjadinya obesitas. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan intervensi yang tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga adaptif terhadap kebiasaan digital remaja, sehingga pesan kesehatan dapat diterima dan

diinternalisasi secara lebih efektif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Pemanfaatan platform digital interaktif dalam konteks Kota Padang menjadi sangat relevan mengingat tingginya penetrasi smartphone dan internet pada remaja SMA. Platform digital memungkinkan penyampaian informasi kesehatan yang kontekstual, menarik, dan berkesinambungan, sekaligus mendukung pemantauan perilaku hidup sehat secara mandiri. Dengan demikian, integrasi teknologi digital dalam kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan mampu menjawab permasalahan obesitas remaja di Kota Padang secara lebih efektif dan berkelanjutan (World Health Organization, 2020).

METODE

1. Pendekatan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif, yang melibatkan peran aktif pihak sekolah terutama SMA Kartika 1-5 sebagai mitra kegiatan.

2. Waktu dan Tempat

Kegiatan dilaksanakan pada 4 Oktober 2025 bertempat di SMA Kartika 1-5 Kota Padang.

3. Narasumber dan Peserta

Kegiatan sosialisasi dan edukasi dipimpin oleh pengabdian. Kegiatan ini diikuti oleh 50 peserta siswa dari kelas 2 dan kelas 3 SMA.

4. Tahapan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi

beberapa tahap, yaitu:

a. Tahap Persiapan

Meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan jadwal, penyiapan alat bantu presentasi, dan penataan lokasi kegiatan.

b. Tahap Sosialisasi dan Edukasi

Narasumber memberikan pemaparan mengenai konsep dasar perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan obesitas pada remaja, serta diskusi interaktif dengan memperkenalkan platform digital yang bisa digunakan untuk mendapatkan informasi kesehatan pada remaja.

c. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest untuk melihat sejauh apa peningkatan pemahaman siswa terkait topik kegiatan yang disampaikan.



Gambar 1. Persiapan Sosialisasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada 4 Oktober 2025 di SMA Kartika 1-5 Kota Padang.. Kegiatan ini dihadiri oleh 50 peserta siswa kelas 2 dan 3

Selama kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam sesi diskusi dan pengenalan platform digital yang bisa digunakan untuk pencegahan obesitas, yang tentunya sudah tersedia di appstore dan playstore dan bisa diunduh secara gratis. Mereka memahami informasi yang disampaikan serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan pretest dan posttest.

Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah hingga sedang terkait pencegahan obesitas. Rata-rata skor pengetahuan awal siswa adalah 57,3 menjadi 78,9 ($p < 0,001$), yang menggambarkan meningkatnya pemahaman mengenai gizi seimbang, risiko obesitas, serta pentingnya aktivitas fisik rutin. Kondisi ini memperkuat temuan bahwa remaja sekolah menengah masih memiliki kesenjangan informasi terkait perilaku hidup sehat, khususnya dalam konteks pencegahan obesitas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Setelah pelaksanaan edukasi dan pendampingan berbasis platform digital interaktif, hasil posttest menunjukkan peningkatan yang signifikan. Rata-rata skor pengetahuan siswa meningkat menjadi $81,7 \pm 9,6$, dengan selisih peningkatan sebesar 25,3 poin dibandingkan skor awal. Selain peningkatan pengetahuan, siswa juga menunjukkan perubahan sikap yang lebih positif terhadap konsumsi makanan sehat dan aktivitas fisik, yang tercermin dari peningkatan minat untuk memantau pola makan dan aktivitas melalui aplikasi digital

yang diperkenalkan dalam kegiatan ini (World Health Organization, 2020).

Platform digital yang digunakan sebagai media pendukung kegiatan ini mengacu pada aplikasi yang telah tersedia secara luas dan mudah diakses melalui App Store dan Play Store. Contoh platform yang diperkenalkan kepada siswa antara lain MyFitnessPal, yang berfungsi untuk pencatatan asupan makanan dan aktivitas fisik; Google Fit, yang membantu memantau aktivitas fisik harian seperti langkah dan durasi olahraga; serta Nike Training Club, yang menyediakan panduan latihan fisik sesuai usia dan kemampuan pengguna. Aplikasi-aplikasi tersebut dipilih karena memiliki fitur edukatif, user-friendly, serta mendukung perubahan perilaku hidup sehat secara mandiri dan berkelanjutan (Prestwich et al., 2019).

Peningkatan skor pengetahuan siswa dari pretest ke posttest menunjukkan bahwa pemanfaatan platform digital interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja SMA mengenai perilaku hidup sehat dan pencegahan obesitas. Media digital memungkinkan penyampaian informasi kesehatan dalam bentuk visual, interaktif, dan kontekstual sehingga lebih mudah diterima oleh remaja dibandingkan metode ceramah konvensional. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa intervensi berbasis teknologi digital dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan secara signifikan pada kelompok remaja karena sesuai dengan karakteristik generasi digital native (Ferguson et al., 2019).

Selain peningkatan pengetahuan, perubahan sikap siswa terhadap pola hidup sehat juga menjadi temuan penting dalam kegiatan ini. Siswa menunjukkan ketertarikan yang lebih tinggi untuk memperhatikan asupan makanan dan aktivitas fisik setelah menggunakan aplikasi pemantauan kesehatan. Fitur self-monitoring dan umpan balik langsung yang tersedia dalam platform digital mendorong kesadaran diri dan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan pribadi. Hal ini konsisten dengan studi yang menunjukkan bahwa self-monitoring berbasis aplikasi merupakan komponen kunci dalam keberhasilan intervensi pencegahan obesitas pada remaja (Prestwich et al., 2019). Jika dibandingkan dengan penelitian sejenis, hasil kegiatan ini menunjukkan pola yang serupa, yaitu perubahan pengetahuan dan sikap yang lebih cepat dibandingkan perubahan berat badan atau indeks massa tubuh. Hal ini dapat dijelaskan karena intervensi berlangsung dalam jangka waktu relatif singkat dan lebih menekankan aspek edukatif dan promotif. Namun demikian, perubahan pengetahuan dan sikap merupakan fondasi penting dalam pencegahan obesitas jangka panjang dan menjadi indikator awal keberhasilan program promosi kesehatan berbasis digital (Zarnowiecki et al., 2023).

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan kegiatan ini menunjukkan bahwa pemanfaatan platform digital interaktif merupakan strategi yang relevan dan efektif dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja SMA. Pendekatan ini mampu menjawab

tantangan rendahnya minat remaja terhadap edukasi kesehatan konvensional serta mendukung kebijakan nasional dalam pengendalian penyakit tidak menular melalui promosi perilaku hidup sehat sejak usia sekolah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Dinas Pendidikan Kota Padang dan Pihak SMA Kartika 1-5 yang telah bersedia bekerjasama selama kegiatan pengabdian ini dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Desmet, M., Franssen, S., Varol, T., De Bourdeaudhuij, I., & Verloigne, M. (2023). A smartphone application as a personalized treatment tool for adolescents with overweight: An explorative qualitative study. *BMC Public Health*, 23(1), 1124. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15248-z>
- Ferguson, C. J., Colwell, J., & He, Q. (2019). Digital media use and adolescent health: The good, the bad, and the unknown. *Journal of Adolescent Health*, 64(1), 13–19. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.08.022>
- Kota Maritim, 10(2), 102–110 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Rencana strategis Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020–2024*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://doi.org/10.17509/Lentera.V3i2>.

6097

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan obesitas pada anak dan remaja*. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2016 tentang Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Prestwich, A., Perugini, M., & Hurling, R. (2019). Can digital interventions promote physical activity? A review of evidence. *Psychology & Health*, 34(3), 327–345. <https://doi.org/10.1080/08870446.2018.1525493>
- World Health Organization. (2020). *Obesity and overweight*. Geneva: World Health Organization
- Zarnowiecki, D., Ball, K., Parletta, N., & Dollman, J. (2023). Digital interventions to promote healthy eating and prevent obesity in children and adolescents: A systematic review. *Children*, 10(6), 685. <https://doi.org/10.3390/children10060685>.