

Optimalisasi Program CERDAS sebagai Upaya Pengendalian Berat Badan di Desa Sungai Asam

Optimizing the CERDAS program as a Weight Management Initiative in Sungai Asam Village

Muhammad Lathif Alghifari^{1*}, Windy Stefani Parera¹, Cintya Putri Anugrahni¹, Nurhidayati¹, Noor Amaliyah¹, Nurul Husna¹, Resa Mustika Christian¹, Yuza Olsi Rahmi², Anggi Setyowati², Devi Rahmayanti², Muthmainnah², dan Ayumi²

¹Prodi Profesi Ners, ²Departemen Keperawatan Dasar, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Kata Kunci :

Edukasi, Obesitas, Nutrisi, Piring-T

ABSTRAK

Pendahuluan: Obesitas menjadi kasus kesehatan global yang terus meningkat. Obesitas dapat membawa dampak yang serius bagi kesehatan. Di Indonesia, prevalensi obesitas pada orang dewasa menjadi tren yang cukup mengkhawatirkan, termasuk di wilayah pedesaan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui program CERDAS (Cermat Edukasi Gizi Dasar) dengan demonstrasi Piring T sebagai intervensi pengendalian berat badan. **Metode :** edukasi kesehatan menggunakan media poster, *leaflet*, dan demonstrasi. Sebanyak 38 peserta mengikuti penyuluhan dan dievaluasi pengetahuannya menggunakan kuesioner *pretest* dan *posttest*. **Hasil :** analisis menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta setelah intervensi, dengan rata-rata peningkatan persentase jawaban benar sebesar 1,68 poin (16,8%). **Kesimpulan:** Hasil analisis mengindikasikan bahwa program CERDAS efektif dalam meningkatkan pengetahuan terkait gizi dasar dan memberikan solusi yang praktis dalam upaya pengendalian berat badan bagi masyarakat Desa Sungai Asam.

Keywordi :

Education, overweight, nutrition, T-Plate

ABSTRACT

Introduction: Obesity is a global health issue that continues to rise. Obesity can have serious health consequences. In Indonesia, the prevalence of obesity among adults is a concerning trend, including in rural areas. This community service project aims to improve public knowledge through the CERDAS (Cermat Edukasi Gizi Dasar) program, using the "Piring T" demonstration as a weight management intervention. **Methods:** used included health education via posters, leaflets, and demonstrations. A total of 38 participants attended the educational session, and their knowledge was assessed using *pretest* and *posttest* questionnaires. **Results :** Analysis showed an increase in participants' knowledge following the intervention, with an average increase in the percentage of correct answers of 1.68 points (16.8%). **Conclusion:** The analysis results indicate that the CERDAS program is effective in increasing knowledge related to basic nutrition and provides practical solutions for weight management efforts among the residents of Sungai Asam Village.

Corresponding Author:

Muhammad Lathif Alghifari
Email: theghif2@gmail.com

Article history

Received date : 19 Mei 2026

Revised date : 17 Juni 2026

Accepted date : 27 Juli 2026

1. PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah kesehatan global yang setiap tahun terus mengalami peningkatan. Obesitas adalah kondisi ketika akumulasi lemak tubuh yang berlebihan sehingga kesehatan tubuh dapat terganggu. Kegemukan atau obesitas dapat memicu munculnya berbagai penyakit, seperti diabetes melitus, penyakit kardiovaskular (termasuk penyakit jantung dan stroke), beberapa jenis kanker, serta penyakit degeneratif lainnya (Ratmawati, Handini, & Fachri, 2024).

Prevalensi obesitas di Indonesia telah mengalami peningkatan yang signifikan, terutama di daerah perkotaan, di mana perubahan gaya hidup dan faktor sosial ekonomi memainkan peran penting. Studi terbaru menunjukkan bahwa tingkat obesitas nasional di antara orang dewasa mencapai sekitar 21,8% pada tahun 2018, dengan populasi perkotaan mengalami tingkat yang lebih tinggi, seperti 50,1% di lingkungan perkotaan seperti Jakarta (Ferdina et al., 2024; Qayyum et al., 2026). Berdasarkan data yang ditampilkan oleh Riskesdas dan WHO, wanita dewasa memiliki prevalensi yang lebih rawan untuk terkena obesitas dibanding pria. Hal ini disebabkan oleh wanita yang sudah menikah akan melakukan penyesuaian diri dengan pasangan dalam gaya hidup dan pola makan, yang nantinya dapat memengaruhi pola pikir dan perilaku seseorang, di mana penyesuaian yang buruk dapat meningkatkan risiko depresi, yang kemudian dapat memicu kebiasaan hidup tidak sehat seperti mengonsumsi makanan berlemak secara berlebihan (Nursalam et al., 2025). Menurut penelitian terdahulu, terdapat 3 faktor penyebab obesitas, yakni perilaku, genetik dan lingkungan. Sekitar 10-30% obesitas disebabkan oleh faktor genetik, sementara penyebab tertinggi bersumber dari faktor perilaku dan lingkungan (70%). Faktor perilaku mencakup aspek internal dan eksternal, di mana faktor eksternal secara signifikan dibentuk oleh kondisi lingkungan sosiokultural yang melingkupi individu tersebut (Arindita et al., 2025)

Penelitian Agustina dan Herlina (2025) menunjukkan bahwa edukasi dengan model Piring T efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai diet obesitas. Selain itu, edukasi gizi seimbang melalui media visual juga terbukti mampu meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat dan mencegah obesitas (Simamora & Girsang, 2024). Permasalahan obesitas juga ditemukan di Desa Sungai Asam. Berdasarkan hasil pendataan masyarakat, diketahui terdapat 60 orang dengan kategori *overweight* dan 55 orang dengan kategori obesitas.

Melihat tingginya jumlah masyarakat yang mengalami *overweight* dan obesitas di Desa Sungai Asam, maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa CERDAS (Cermat Edukasi Gizi Dasar). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai obesitas serta memberikan edukasi tentang penerapan diet sehat menggunakan metode Piring T sebagai upaya pengendalian berat badan. Edukasi kesehatan melalui kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan dapat membantu masyarakat memahami pentingnya pola makan seimbang dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat menurunkan risiko obesitas dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Sungai Asam, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. Sasaran program adalah masyarakat usia produktif yang bersedia mengikuti edukasi kesehatan. Kegiatan yang berlangsung pada bulan Februari 2026 ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran publik mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang melalui penerapan pola makan yang tepat. Peserta yang berhadir dalam kegiatan ini sebanyak 38 orang yang terdiri dari perwakilan kader dan masyarakat Desa Sungai Asam. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara memberikan informasi kepada masyarakat melalui metode penyuluhan kesehatan menggunakan poster, demonstrasi model piring T dan pemberian *leaflet*. Berikut media yang digunakan dalam kegiatan ini.



Gambar 1. Poster Materi Cermat Edukasi Gizi Dasar



Gambar 1. Leaflet Materi Cermat Edukasi Gizi Dasar



Gambar 2. Media Demonstrasi Piring T



Gambar 3. Tim Penyuluhan

Untuk mengukur efektivitas program CERDAS “Cermat Edukasi Gizi Dasar” yang telah dilaksanakan di Desa Sungai Asam, dilakukan evaluasi menggunakan metode *pre-test* dan *post-test*. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait pola makan yang tepat untuk mengendalikan berat badan yang berlebih. *Pre-test* dilaksanakan sebelum penyampaian materi dimulai untuk mengidentifikasi tingkat awal pemahaman peserta. Kemudian, *post-test* dilakukan setelah kegiatan penyuluhan dan diskusi untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta terkait penyuluhan yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen kuesioner tertulis. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif. Peningkatan skor menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta. Hasil evaluasi ini memberikan gambaran mengenai capaian program dalam meningkatkan literasi kesehatan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menerapkan pola makan yang tepat untuk mengendalikan berat badan yang berlebih.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode penyuluhan dan edukasi kepada 38 peserta. Untuk mengukur tingkat pemahaman peserta, dilakukan *pre-test* sebelum penyampaian materi dan *post-test* setelah kegiatan selesai. Instrumen penilaian terdiri dari 5 pertanyaan dengan skor maksimum 10.

Komponen	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
Jumlah Peserta	38 orang	38 orang
Nilai Tertinggi	10	10
Nilai Terendah	0	2
Rata-rata Nilai	6,21	7,89
Peningkatan Rata-rata		1,68 poin

Berdasarkan tabel 1 hasil evaluasi, diperoleh peningkatan nilai peserta setelah mengikuti kegiatan. Pada *pre-test*, nilai rata-rata peserta sebesar 6,21, sedangkan pada *post-test* meningkat menjadi 7,89. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 1,68 poin atau sekitar 27,05%. Selain peningkatan rata-rata nilai, hasil *post-test* juga menunjukkan bertambahnya jumlah peserta yang memperoleh nilai tinggi. Pada *pre-test* masih terdapat beberapa peserta dengan nilai rendah (0–2), sedangkan pada *post-test*

test sebagian besar peserta memperoleh nilai 8–10. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta.

No	Pertanyaan	Evaluasi	
		<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
1	Seseorang dikatakan obesitas jika memiliki IMT sebesar?	60	76
2	Apa dampak obesitas?	73	76
3	Dalam penerapan piring T, setengah bagian piring diisi dengan?	28	60
4	Manfaat utama penerapan piring T adalah?	78	81
5	Berapa kebutuhan cairan yang dianjurkan dikonsumsi?	68	100
Total		61,4%	78,6%

Berdasarkan tabel 2 hasil evaluasi terhadap 38 responden, terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi mengenai obesitas, penerapan piring T, dan kebutuhan cairan harian. Nilai rata-rata meningkat dari 61,4% pada *pre-test* menjadi 78,6% pada *post-test*, sehingga menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan cukup efektif. Pada pertanyaan mengenai IMT obesitas, jumlah jawaban benar meningkat dari 23 menjadi 29 responden. Pertanyaan tentang dampak obesitas meningkat dari 28 menjadi 29 responden. Peningkatan paling besar terjadi pada pertanyaan mengenai penerapan piring T, yaitu dari 11 menjadi 23 responden yang menjawab benar, yang menunjukkan bahwa sebelum edukasi sebagian besar responden belum memahami konsep tersebut. Pada pertanyaan manfaat piring T, jawaban benar meningkat dari 30 menjadi 31 responden. Sementara itu, pada pertanyaan kebutuhan cairan harian terjadi peningkatan yang sangat baik, dari 26 responden menjadi seluruh responden atau 38 orang yang menjawab benar pada *posttest*. Secara keseluruhan, edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan responden, terutama terkait penerapan pola makan sehat dan kebutuhan cairan harian sebagai upaya pencegahan obesitas.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan dan edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi mengenai obesitas, penerapan piring T, dan

kebutuhan cairan harian. Nilai rata-rata meningkat dari 61,4% pada *pre-test* menjadi 78,6% pada *post-test*, sehingga menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan cukup efektif. Hasil kegiatan juga menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata peserta dari 6,21 pada *pre-test* menjadi 7,89 pada *post-test*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pemahaman setelah mendapatkan materi, pendampingan selama kegiatan berlangsung, serta demonstrasi (Estella, 2024).

Pada saat *pre-test*, sebagian peserta masih belum memahami materi yang diberikan, terlihat dari adanya nilai rendah pada beberapa peserta. Kondisi ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya informasi awal, minimnya pengalaman, maupun rendahnya paparan terhadap materi sebelumnya. Setelah dilakukan penyuluhan, demonstrasi, diskusi, dan sesi tanya jawab, pemahaman peserta meningkat yang ditunjukkan oleh hasil *post-test* yang lebih baik (Cahyani et al., 2025). Metode penyampaian materi yang interaktif turut mendukung keberhasilan kegiatan. Peserta terlihat aktif selama diskusi dan mampu menjawab pertanyaan evaluasi dengan lebih tepat pada *post-test*. Peningkatan jumlah peserta dengan nilai 8–10 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memahami materi dengan baik.

Peningkatan pengetahuan terlihat pada seluruh pertanyaan evaluasi. Pada pertanyaan mengenai IMT obesitas, jumlah jawaban benar meningkat dari 23 menjadi 29 responden. Pada pertanyaan mengenai dampak obesitas, jumlah jawaban benar meningkat dari 28 menjadi 29 responden. Sementara itu, peningkatan paling besar terjadi pada pertanyaan mengenai penerapan piring T, yaitu dari 11 menjadi 23 responden yang menjawab benar. Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum edukasi sebagian besar responden belum memahami konsep pembagian porsi makan yang benar.

Piring model T merupakan salah satu pedoman pola makan sehat yang bertujuan membantu masyarakat dalam mengatur porsi makanan seimbang. Dalam penerapannya, setengah bagian piring diisi dengan sayur dan buah, sedangkan setengah bagian lainnya dibagi untuk sumber karbohidrat dan protein. Secara tidak langsung, piring makan model T memberikan aturan yang jelas mengenai jenis makanan yang lebih baik dikonsumsi, baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Selain itu, piring makan model T memiliki densitas energi yang rendah karena meningkatkan asupan sayur, sehingga dapat menurunkan energi yang berasal dari asupan makanan (Nugroho et al., 2021). Setelah diberikan penyuluhan dan penjelasan menggunakan media edukasi, pengetahuan peserta mengenai piring model T meningkat cukup signifikan. Hal ini menunjukkan

bahwa edukasi mengenai penerapan piring model T penting diberikan sebagai upaya meningkatkan pola makan sehat dan mencegah terjadinya obesitas.

Pada pertanyaan mengenai manfaat utama penerapan piring T, jumlah jawaban benar meningkat dari 30 menjadi 31 responden. Sementara itu, pada pertanyaan mengenai kebutuhan cairan harian terjadi peningkatan yang sangat baik, dari 26 responden menjadi seluruh responden atau 38 orang yang menjawab benar pada *post-test*. Hasil ini menunjukkan bahwa peserta semakin memahami pentingnya pola makan sehat dan pemenuhan kebutuhan cairan harian dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah obesitas.

Secara umum, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan efektif dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* dapat menjadi indikator bahwa metode edukasi yang digunakan sudah sesuai dan dapat diterapkan kembali pada kegiatan serupa di masa mendatang.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan dan edukasi mengenai obesitas, penerapan piring model T, dan kebutuhan cairan harian pada 38 peserta menunjukkan hasil yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Hal ini terlihat dari peningkatan nilai rata-rata peserta dari 61,4% pada *pre-test* menjadi 78,6% pada *post-test*, serta peningkatan rata-rata nilai dari 6,21 menjadi 7,89 setelah diberikan edukasi, demonstrasi, diskusi, dan sesi tanya jawab.

Peningkatan pengetahuan terjadi pada seluruh materi evaluasi, terutama pada penerapan piring model T dan kebutuhan cairan harian. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode penyampaian materi yang interaktif mampu membantu peserta memahami pentingnya pola makan sehat, pengaturan porsi makan, serta pemenuhan kebutuhan cairan sebagai upaya pencegahan obesitas.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan kepada pihak Puskesmas untuk terus melaksanakan kegiatan edukasi dan penyuluhan kesehatan secara rutin kepada masyarakat agar pengetahuan dan kesadaran masyarakat dapat terus meningkat. Selain itu, Puskesmas diharapkan dapat melakukan pendampingan serta evaluasi berkala terhadap program edukasi yang diberikan sehingga manfaat kegiatan dapat lebih optimal dan berkelanjutan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, V., Herlina, L., & Khasanah, U. (2025). The Effect of Education with T-Plate Modeling on Mothers' Knowledge about Obesity Diet. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 15(2), 129-136. <https://doi.org/10.57267/jisym.v15i2.490>.
- Arindita, R., Rahmatunnisa, N. A., & Nurrohmah, N. (2025). Edukasi Gizi Seimbang dan Literasi Kesehatan Keluarga Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas. *Abdi Dharma*, 5(1), 107-118.
- Ariyanto, A., Fatmawati, T. Y., & Efni, N. (2024). Edukasi Manajemen Pengendalian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(3), 429-435.
- Budiono, J. S., Sabrilla, T. N., Sari, W. P., Fauzi, O., Aprila, R. K., Arunita, A. R., ... & Taufik, E. (2025). CERDAS GIZI: Optimalisasi Pemanfaatan Pangan Lokal dalam Pemberian Makanan Tambahan untuk Pencegahan Risiko Stunting di Desa Bangkonol, Kabupaten Pandeglang. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat*, 7(2).
- Cahyani, S., Tahlil, T., & Maulina, M. (2025). Peningkatan Keterampilan Perawatan Hipertensi Dengan Menggunakan Metode Demonstrasi di Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 92-101.
- Estella, L. (2024, October). *Practical approaches to assess knowledge retention in adult learners*. ResearchGate.
- Faradisa, E. F., & Kusumawati, M. W. (2025). Optimalisasi Pengetahuan dan Tindakan Preventif Overweight–Obesitas pada Remaja Komunitas Karang Taruna. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 8(3), 390-396.
- Ferdina, A. R., Arfines, P. P., & Aryastami, N. K. (2024). Obesity in urban Indonesia: evidence from the 2007 and 2018 Basic Health Research. *Medical Journal of Indonesia*, 33(2), 119–127. <https://doi.org/10.13181/mji.oa.247183>
- Isharyanti, S., Ruspita, M., & Arumsari, P. D. (2025). Optimalisasi pendampingan remaja putri melek gizi sebagai upaya pencegahan stunting: *Optimizing nutrition literacy support for adolescent girls as a strategy to prevent stunting*. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 463-469.
- Lisnawati, L., & Danefi, T. (2024). Status Gizi dan Kebiasaan Hidup Berperan dalam Pengendalian Kualitas Reproduksi Remaja Wanita. *Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2).
- Nugroho, A., Poltekkes, J. G., & Tanjungkarang, K. (2021). Piring model T meningkatkan pengetahuan terkait obesitas pada remaja Plate Model T increases related knowledge obesity on adolescents. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(2), 148–154.
- Nursalam, R. B., Ilmi, I. M. B., & Marjan, A. Q. (2025). Analisis faktor aktivitas fisik, asupan makan, dan pengetahuan terhadap kejadian obesitas pada wanita dewasa

- di Kelurahan Kedaung. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 6(1), 179.
<https://doi.org/10.30867/gikes.v6i1.2271>.
- Qayyum, A., Afandi, D., Nofrizal, N., & Nazriati, E. (2026). Environmental determinants of obesity: A multidimensional assessment based on H.L. Blum's health model in Riau, Indonesia. *Edelweiss Applied Science and Technology*, 10(1), 586–596.
<https://doi.org/10.55214/2576-8484.v10i1.11636>
- Rahmah, S., Pratama, D., & Marlina, L. (2026). Optimalisasi Posyandu Remaja untuk Pencegahan Stunting di Desa Lembah Hijau, Lombok Timur. *PARASIA: Pengabdian, Riset, dan Aksi Sosial Indonesia*, 1(1), 41-51.
- Rahmawati, H., Fatmawati, T. Y., Efni, N., & Ariyanto, A. (2023). Optimalisasi Gerakan Nusantara Tekan Obesitas (GENTAS) pada Remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2), 375-382.
- Ratmawati, S. G., Gz, M., Handini, K. D., & Fachri, I. (2024). *Manajemen obesitas*. Sleman: Deepublish.
- Simamora, R. F., & Girsang, B. M. (2024). Balanced Nutrition Education with Animated Video Media and Smart Plate Practice on Increasing Knowledge of Students of SMPN 3 Hamparan Perak. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 7(10), 2520–2526. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i10.5982>.
- Siswati, T., Prayogi, A. S., & Olfah, Y. (2021). Pemberdayaan masyarakat untuk mencegah anemi, stunting dan obesitas melalui pelatihan kader posyandu remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan*; e-ISSN (Vol. 2686, p. 2964).
- Supriatna, E., Devianti, D., & Oktiami, O. (2025). Optimalisasi Program Posyandu Remaja sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Mental Remaja di Perum Sindangpalay Kota Sukabumi. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(06), 2944-2952.
- Vidya, N. (2021). Peran Kader Kesehatan Remaja (Kkr) Dalam Mengurangi Risiko Kelebihan Berat Badan Di Kalangan Remaja Smp Di Jakarta. *Journal of Health Education and Literacy*, 4(1), 40-49.