

EDUKASI BERBASIS SAINS SEBAGAI UPAYA MENGURANGI STIGMA OBESITAS PADA REMAJA MELALUI PENDEKATAN INTERAKTIF

Budiyanti Wiboworini^{1*}, Heni Hastuti², Kusumadewi Eka Damayanti³,
Amelya Augusthina Ayu Sari⁴, Yulia Lanti Retno Dewi⁵, Joko Sudarsono⁶,
Dewi Wulandari⁷, Dinda Yulia Nabilla⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia
budiyanti_w@staff.uns.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Obesitas pada remaja tidak hanya berkaitan dengan risiko kesehatan, tetapi juga dapat memicu munculnya stigma berat badan dan perilaku body shaming di lingkungan sekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai obesitas, gizi seimbang dan pencegahan stigma terhadap berat badan melalui edukasi berbasis sains. Kegiatan ini menggunakan desain *pre-ekperimental* dengan pendekatan *one-group-pretest-posttest design* yang melibatkan 142 siswa sekolah menengah pertama. Intervensi dilakukan melalui edukasi berbasis sains, edukasi interaktif, permainan edukatif, simulasi *Upstander Not Bystander*, serta kampanye pencegahan *body shaming*. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen *pretest* dan *posttest* untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa terkait obesitas, gizi seimbang dan pencegahan stigma berat badan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan dari $80,14 \pm 12,32$ sebelum edukasi menjadi $83,52 \pm 14,50$ setelah edukasi ($p < 0,001$). Edukasi berbasis sains dengan pendekatan interaktif menunjukkan potensi dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai obesitas dan mendukung penguatan pemahaman terkait pencegahan stigma berat badan di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Edukasi Berbasis Sains; Obesitas Remaja; *Body Shaming*; Stigma Berat Badan.

Abstract: Adolescent obesity is not only associated with health risks but may also contribute to the emergence of weight stigma and body shaming behaviors in the school environment. This community service activity aimed to improve students' knowledge regarding obesity, balanced nutrition, and weight stigma prevention through a science-based education approach. This activity used a pre-experimental, one-group pretest-posttest design involving 142 junior high school students. The intervention used science-based education, interactive learning activities, educational games, Upstander Not Bystander role-play simulations, and a body-shaming prevention campaign. Evaluation was performed using pretest and posttest instruments to measure changes in students' knowledge regarding obesity, balanced nutrition, and weight stigma prevention. The evaluation results demonstrated an increase in knowledge scores from 80.14 ± 12.32 before the education session to 83.52 ± 14.50 after the intervention ($p < 0.001$). Science-based education with an interactive approach has the potential to improve students' knowledge regarding obesity and support the strengthening of understanding related to weight stigma prevention in the school environment.

Keywords: Science-Based Education; Adolescent Obesity; Weight Stigma; Body Shaming.



Article History:

Received: 31-08-2026

Revised : 15-09-2026

Accepted: 16-09-2026

Online : 06-10-2026



This is an open access article under the
[CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial secara pesat. Kondisi gizi tidak semata-mata berhubungan dengan risiko terjadinya penyakit, melainkan juga berpotensi memengaruhi citra tubuh, rasa percaya diri, serta hubungan sosial dengan teman sebaya. Kondisi berat badan berlebih dan obesitas diketahui berkaitan dengan munculnya stigma terhadap berat badan serta konsekuensi psikososial yang dapat dialami remaja di lingkungan sekolah (Puhl & Lessard, 2020; Warnick et al., 2022).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi obesitas pada kelompok remaja berusia 13–15 tahun di Indonesia tercatat sebesar 4,1%, sedangkan pada kelompok usia 16–18 tahun sebesar 3,3%. Apabila kategori *overweight* dan obesitas dianalisis secara bersamaan, proporsi remaja dengan gizi lebih mencapai 16,2% pada usia 13–15 tahun serta 12,1% pada usia 16–18 tahun. Di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi *overweight* dan obesitas pada remaja usia 13–15 tahun masing-masing mencapai 11,5% dan 3,7%. Sementara itu, pada kelompok usia 16–18 tahun, prevalensi *overweight* sebesar 8,7% dan obesitas sebesar 2,9%. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa permasalahan gizi lebih pada remaja masih membutuhkan upaya promotif dan preventif secara berkelanjutan, termasuk melalui penguatan peran lingkungan sekolah (Kemenkes RI, 2024).

Permasalahan gizi lebih juga menjadi perhatian pada kelompok remaja di SMP Negeri 15 Surakarta sebagai mitra kegiatan. Obesitas pada remaja merupakan kondisi multifaktorial yang tidak hanya dipengaruhi oleh perilaku individu, tetapi juga berkaitan dengan faktor lingkungan keluarga, pola konsumsi, kondisi sosial ekonomi dan pola asuh. Ketersediaan uang saku serta pemahaman keluarga mengenai gizi seimbang dapat mempengaruhi kebiasaan makan dan pemilihan makanan pada remaja. Oleh karena itu, obesitas pada remaja perlu dipahami sebagai permasalahan kompleks yang melibatkan interaksi berbagai faktor individu, keluarga dan lingkungan (Khoiri, 2026).

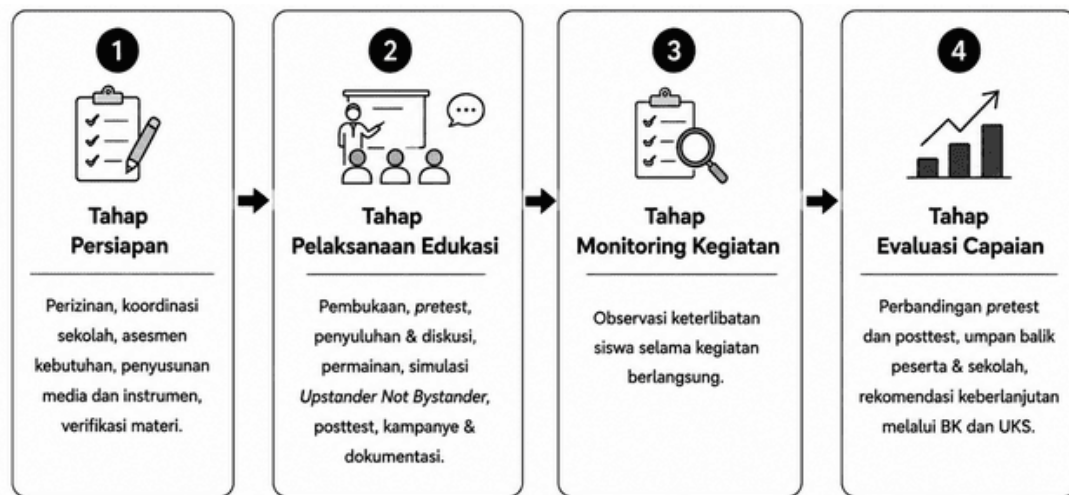
Di lingkungan sekolah, obesitas pada remaja juga berpotensi memunculkan stigma berat badan dan perilaku *body shaming*. Bentuk stigma tersebut dapat berupa ejekan, pemberian julukan, maupun komentar negatif mengenai bentuk tubuh. Kondisi ini dapat berdampak pada aspek psikososial remaja, seperti menurunnya rasa percaya diri, terganggunya hubungan sosial, serta hambatan dalam mengikuti aktivitas akademik maupun sosial. Apabila tidak ditangani dengan baik, perilaku *body shaming* yang sering dianggap sebagai candaan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, termasuk meningkatkan resiko masalah psikologis dan gangguan perilaku makan (Cash & Smolak, 2022; Puhl & Lessard, 2020; Thompson & Smolak, 2021; Warnick et al., 2022). Oleh karena itu, pencegahan obesitas pada remaja tidak hanya perlu berfokus pada aspek

gizi, tetapi juga pada peningkatan pemahaman mengenai penerimaan diri dan pentingnya menciptakan lingkungan sekolah yang bebas stigma.

Permasalahan obesitas dan *body shaming* membutuhkan pendekatan edukatif yang melibatkan siswa sebagai bagian dari lingkungan sekolah. Edukasi berbasis sekolah melalui metode interaktif seperti diskusi, permainan edukatif, dan simulasi dapat menjadi strategi untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesehatan serta membangun sikap empati terhadap permasalahan berat badan (Gaffney et al., 2021). Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian melalui edukasi berbasis sains untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai obesitas, penerapan gizi seimbang dan pencegahan *body shaming*. Solusi yang diberikan berupa edukasi interaktif melalui penyampaian materi, diskusi, permainan edukatif dan simulasi *Upstander Not Bystander*, serta kampanye pencegahan *body shaming*. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai obesitas, gizi seimbang dan pencegahan stigma berat badan. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat mendukung pemahaman siswa dalam membangun lingkungan sekolah yang lebih suportif. Kegiatan ini juga mendukung pencapaian SDGs, khususnya tujuan “*Good health and wellbeing*” dan “*quality education*”, melalui peningkatan literasi kesehatan siswa serta penguatan pemahaman mengenai perilaku hidup sehat dan pencegahan stigma terhadap berat badan di lingkungan sekolah.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design* untuk menilai perubahan pengetahuan siswa sebelum dan segera setelah pemberian edukasi. Kegiatan dilaksanakan pada 25 Mei 2026 di SMP Negeri yang ada di Surakarta dan diikuti oleh 142 siswa kelas VII dan VIII, yang terdiri atas 76 siswa laki-laki dan 66 siswa perempuan. Pelaksanaan kegiatan didampingi oleh perwakilan sekolah, tim pengabdian dari Grup Riset *Nutrition and Health*, mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran Universitas X dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata. Berikut Alur tahapan pelaksanaan kegiatan edukasi dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Tahapan Pelaksanaan Edukasi Pencegahan Obesitas dan *Stop Normalisasi Body Shaming* pada Remaja

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan pengurusan perizinan dan koordinasi antara tim pelaksana dengan pihak sekolah terkait jadwal kegiatan, sasaran peserta dan teknis pelaksanaan edukasi. Tim pelaksana melakukan asesmen kebutuhan peserta untuk menentukan materi dan metode edukasi yang sesuai karakteristik sasaran. Berdasarkan hasil asesmen tersebut tim Menyusun media edukasi berupa bahan presentasi *PowerPoint*, permainan edukatif, instrumen evaluasi, dan stiker kampanye “STOP Normalisasi *Body Shaming*”. Materi edukasi disusun mencakup penjelasan mengenai obesitas sebagai kondisi multifaktorial, pencegahan obesitas melalui penerapan gizi seimbang berdasarkan pedoman Isi Piringku, pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak, serta peningkatan aktivitas fisik.

Selain itu, materi juga memuat pencegahan *body shaming* melalui penguatan empati, penerapan komunikasi positif dan penggunaan bahasa yang tidak memberikan stigma terhadap individu dengan kelebihan berat badan. Penyusunan materi dilakukan dengan menghindari komunikasi yang menyalahkan (*blaming approach*) dan mengacu pada prinsip pelayanan anak yang inklusif dan nonstigmatisasi (Braddock et al., 2023). Materi yang telah disusun selanjutnya diverifikasi oleh tim pelaksana untuk memastikan kesesuaian isi, kejelasan penyampaian dan keterkaitan dengan tujuan penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan Edukasi

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembukaan, penyampaian tujuan kegiatan kepada peserta. Selanjutnya peserta mengisi instrumen pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai obesitas, gizi seimbang dan pencegahan stigma berat badan. Tahap berikutnya dilakukan edukasi berbasis sains melalui penyampaian materi oleh tim pelaksana. Pada tahap ini, tim memberikan penjelasan mengenai faktor penyebab

obesitas, gizi seimbang, pentingnya aktifitas fisik serta dampak stigma berat badan dan perilaku *body shaming* terhadap konsisi psikososial remaja. Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya, menyampaikan pendapat dan berdiskusi mengenai permasalahan yang berkaitan dengan materi edukasi.

Setelah sesi edukasi, peserta mengikuti permainan edukatif yang dirancang untuk memperkuat pemahaman mengenai pemilihan makan sehat, gizi seimbang serta identifikasi perilaku *body shaming*. Selanjutnya dilakukan simulasi *Upstander, Not Bystander*, dimana pada tahap ini peserta diberikan contoh situasi terkait stigma berat badan atau *body shaming* di lingkungan sekolah. Kemudian peserta diminta mengidentifikasi untuk menentukan perilaku yang tidak tepat dan menentukan respons sebagai *Upstander*, seperti memberi dukungan kepada korban, komunikasi positif dan tidak melakukan tindakan yang memberikan stigma. Setelah seluruh rangkaian edukasi selesai, peserta mengisi instrumen posttest untuk melihat perubahan pengetahuan setelah intervensi. Kegiatan dilanjutkan dengan Kampanye “STOP Normalisasi *Body Shaming*” melalui deklarasi bersama, pemasangan stiker kepedulian dan penyebaran pesan empati sebagai bentuk penguatan pesan pencegahan stigma berat badan di lingkungan sekolah.

3. Tahap Monitoring Kegiatan

Monitoring dilakukan selama kegiatan berlangsung oleh tim pelaksana melalui observasi langsung terhadap keterlibatan siswa dalam setiap tahapan kegiatan. Aspek yang diamati meliputi keaktifan siswa dalam sesi diskusi, partisipasi dalam permainan edukatif, keterlibatan saat simulasi *Upstander, Not Bystander*, serta respons peserta selama kegiatan kampanye. Hasil monitoring digunakan untuk mengevaluasi pelaksanaan kegiatan, tingkat partisipasi peserta serta kesesuaian pelaksanaan kegiatan dengan rencana yang telah disusun.

4. Tahap Evaluasi Capaian

Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen *pretest* dan *posttest* untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta sebelum dan setelah edukasi. Instrumen berupa kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan indikator meliputi pemahaman mengenai obesitas, penerapan gizi seimbang, serta pencegahan stigma berat badan. Setiap jawaban benar diberikan skor 1, sedangkan jawaban salah diberikan skor 0. Skor pengetahuan diperoleh dengan menjumlahkan total jawaban benar dari seluruh pertanyaan, kemudian dikonversi dalam skala nilai 0-100 menggunakan rumus:

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban benar}}{\text{Jumlah Seluruh Pertanyaan}} \times 100$$

Perubahan tingkat pengetahuan peserta dianalisis dengan membandingkan nilai *pretest* dan *posttest* menggunakan uji statistik yang sesuai dengan distribusi data.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Edukasi Pencegahan Obesitas dan *Body Shaming*

Kegiatan pengabdian dengan tema edukasi pencegahan obesitas dan *body shaming* pada remaja telah dilaksanakan di SMP Negeri 15 Surakarta dan melibatkan 142 siswa sebagai sasaran utama kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa rangkaian meliputi penyampaian edukasi berbasis sains, diskusi interaktif, permainan edukatif, simulasi *Upstander, Not Bystander* serta kampanye pencegahan *body shaming*. Setiap rangkaian kegiatan dirancang untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai obesitas, penerapan gizi seimbang, serta memperkuat pemahaman mengenai pentingnya menciptakan lingkungan sekolah yang bebas dari stigma berat badan.

Tahap awal kegiatan dilakukan melalui penyampaian edukasi berbasis sains mengenai obesitas dan pencegahan *body shaming*. Tim pelaksana memberikan penjelasan mengenai obesitas sebagai kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola makan, aktivitas fisik, lingkungan keluarga dan sosial. Selain itu, siswa diberikan pemahaman mengenai penerapan gizi seimbang, prinsip Isi Piringku, serta pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan. Materi edukasi juga mencakup mengenai dampak stigma berat badan, bentuk perilaku *body shaming*, serta pentingnya membangun sikap empati dan komunikasi positif. Dokumentasi kegiatan penyampaian materi edukasi disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Penyampaian Materi Edukasi Obesitas Serta Pencegahan *Body Shaming*

Gambar 2 menunjukkan pelaksanaan edukasi berbasis sains melalui penyampaian materi mengenai obesitas, gizi seimbang dan pencegahan *body shaming*. Kegiatan ini menggambarkan keterlibatan aktif peserta dalam mengikuti proses edukasi sebagai upaya meningkatkan pemahaman siswa mengenai faktor resiko obesitas, penerapan perilaku hidup sehat serta pentingnya menciptakan lingkungan sekola yang bebas stigma. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi interaktif yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pendapat dan pengalaman terkait pola konsumsi makanan, pemilihan makanan sehat, serta fenomena *body shaming* yang terjadi di lingkungan sekolah. Melalui diskusi ini, siswa diarahkan untuk dapat menghubungkan materi yang telah diberikan dengan kondisi nyata yang sering mereka temui dalam kehidupan sehari-hari.

Pendekatan pembelajaran interaktif memberikan kesempatan kepada siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga berpartisipasi aktif melalui proses diskusi dan refleksi terhadap permasalahan kesehatan serta sosial yang berkaitan dengan obesitas. Sehingga dapat mendukung pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Hal ini sejalan dengan penelitian Oddo et al. (2022), yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi makanan dan gizi berbasis sekolah pada remaja di Indonesia mampu meningkatkan pengetahuan terkait gizi dan mendukung perilaku kesehatan. Selain itu, kajian sistematis dan meta analisis Medeiros et al. (2022) juga menunjukkan bahwa intervensi edukasi makanan dan gizi berbasis sekolah memberikan hasil positif terhadap konsumsi makanan remaja serta mendukung perubahan perilaku makan menuju pola makan yang lebih sehat.

Tahap berikutnya yaitu pelaksanaan permainan edukatif dan simulasi *Upstander, Not Bystander*. Pada tahap ini, siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi, menyelesaikan permasalahan serta menentukan respons yang tepat sebagai seorang *Upstander*. Kegiatan ini bertujuan untuk menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan aplikatif sehingga siswa dapat memahami stigma berat badan serta pentingnya membangun sikap empati terhadap teman sebaya. Hal ini sejalan dengan penelitian Habibie et al. (2022) yang menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah berpotensi meningkatkan pengetahuan, kesadaran, sikap, dan efikasi diri siswa dalam menerapkan perilaku hidup sehat.

Rangkaian kegiatan ditutup dengan kampanye “STOP Normalisasi *Body Shaming*” melalui deklarasi bersama dan pemasangan stiker di lingkungan sekolah. Kegiatan ini bertujuan memperkuat pesan pencegahan stigma berat badan serta meningkatkan perhatian siswa bahwa stigma negatif berat badan dapat memberikan dampak psikologis terhadap individu yang menjadi sasaran. Selama pelaksanaan kegiatan, siswa menunjukkan keterlibatan melalui partisipasi dalam sertiap rangkaian kegiatan edukasi. Pendekatan pembelajaran partisipasif ini diharapkan dapat membantu siswa memahami isu obesitas dan *body shaming* secara lebih aplikatif serta mendukung

terbentuknya pemahaman mengenai pentingnya sikap empati terhadap teman sebaya.

Selain partisipasi siswa, dukungan pihak sekolah juga menjadi faktor penting dalam pelaksanaan kegiatan. Guru wali kelas, Guru Bimbingan dan Konseling (BK), serta pengelola Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) berperan dalam mendukung pelaksanaan edukasi. Peran guru tidak hanya sebagai pendamping, tetapi juga sebagai pihak yang dapat melanjutkan penyampaian komunikasi, informasi, dan edukasi melalui kegiatan bimbingan maupun pembinaan siswa. Keterlibatan Guru BK dan koordinasi dengan unsur sekolah penting dalam upaya pencegahan serta penanganan perundungan di lingkungan pendidikan (Adiyono et al., 2022; Novindari et al., 2024). Selain itu, penguatan empati melalui kegiatan edukatif relevan untuk mendukung pencegahan perundungan, karena pelatihan empati pada siswa SMP terbukti berkaitan dengan penurunan perilaku *bullying* (Dewi, 2023).

2. Peningkatan Pengetahuan Siswa Setekah Edukasi Obesitas dan Pencegahan Body Shaming

Evaluasi perubahan pengetahuan dilakukan melalui pengukuran menggunakan *pre-test* sebelum kegiatan dan *post-test* segera setelah kegiatan selesai. Hasil pengukuran skor pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Skor Pengetahuan Siswa Sebelum dan Setelah Edukasi

Variabel	Mean $\pm$ SD	ρ -Value
<i>Pre-test</i> Pengetahuan	80,14 $\pm$ 12,32	
<i>Post-test</i> Pengetahuan	83,52 $\pm$ 14,50	<0, 001

Berdasarkan Tabel 1, peningkatan rerata skor pengetahuan dari 80,14 $\pm$ 12,32 pada *pre-test* menjadi 83,52 $\pm$ 14,50 pada *post-test* dengan ($p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan skor pengetahuan yang bermakna secara statistik pada tingkat pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi mengenai obesitas, gizi seimbang dan pencegahan stigma berat badan. Peningkatan skor pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif, permainan edukatif, dan simulasi dapat menjadi pendekatan yang menarik dalam menyampaikan edukasi kesehatan pada remaja. Metode pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif peserta memungkinkan informasi kesehatan lebih mudah dipahami dan dikaitkan dengan pengalaman sehari-hari. Hasil ini sejalan dengan penelitian Indriasari et al. (2021), yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis sekolah pada remaja di Indonesia mampu meningkatkan pengetahuan serta mendukung pembentukan pemahaman terkait perilaku makan sehat.

Selain itu, penelitian Lestiyana & Maulida (2025) juga menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media *edutainment* (video dan permainan) di sekolah dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan gizi lebih pada remaja. Pendekatan edukasi yang menggabungkan penyampaian informasi dengan aktivitas interaktif dapat meningkatkan keterlibatan peserta sehingga materi akan lebih mudah dipahami. Penelitian Zares & Simanungkalit (2021), juga menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan kombinasi media video dan leaflet pada siswa SMP dapat meningkatkan pengetahuan gizi setelah diberikan intervensi. Hal ini memperkuat bahwa penyampaian edukasi kesehatan melalui metode dan media yang menarik dapat mendukung peningkatan pemahaman siswa terhadap informasi gizi.

Meskipun hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi, nilai awal peserta yang relatif tinggi dan pelaksanaan evaluasi segera setelah intervensi menunjukkan bahwa hasil kegiatan menggambarkan peningkatan pengetahuan dalam jangka pendek. Selain itu, ketiadaan kelompok pembanding menyebabkan peningkatan skor belum dapat digunakan sebagai dasar untuk menyimpulkan perubahan perilaku atau sikap siswa dalam jangka panjang. Habibie et al (2022) menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah berpotensi meningkatkan pengetahuan, kesadaran, sikap, dan efikasi diri siswa, namun diperlukan pelaksanaan program secara berkelanjutan serta evaluasi tindak lanjut untuk menilai penerapan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari.

3. Penguatan Lingkungan Sekolah melalui Kampanye “Stop Normalisasi Body Shaming”

Pelaksanaan kampanye “STOP Normalisasi Body Shaming” deklarasi bersama, pemasangan stiker kepedulian di lingkungan sekolah. Kegiatan ini bertujuan memperkuat komitmen bersama dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih suportif, saling menghargai serta mencegah perilaku yang dapat menimbulkan stigma berat badan. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya menciptakan lingkungan sekolah yang lebih suportif dan bebas stigma. Komitmen pencegahan body shaming diwujudkan melalui kampanye “STOP Normalisasi Body Shaming” yang dilakukan melalui deklarasi bersama, pemasangan stiker kepedulian, serta penyebaran pesan empati di lingkungan sekolah. Sebagian siswa secara sukarela membagikan dokumentasi kegiatan serta pesan empati melalui media sosial. Penggunaan media sosial dalam penyebaran pesan kampanye perlu tetap diarahkan secara bijak, mengingat body shaming dan penggunaan media sosial berhubungan dengan kecemasan pada remaja (Anggraini et al., 2025).

Pendekatan berbasis lingkungan sekolah dinilai penting karena stigma berat badan remaja tidak hanya berdampak terhadap aspek psikologis, tetapi juga dapat mempengaruhi hubungan sosial, rasa percaya diri dan kenyamanan siswa mengikuti aktivitas sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian Craddock et al. (2024), yang menunjukkan bahwa sekolah merupakan lingkungan strategis untuk intervensi mengenai citra tubuh (*body image*) karena dapat menjangkau siswa secara luas. Intervensi berbasis sekolah dapat meningkatkan kesadaran remaja terhadap tekanan sosial terkait penampilan, namun perubahan sikap membutuhkan edukasi yang berkelanjutan. Oleh karena itu, sekolah menjadi tempat yang tepat untuk mengintegrasikan pencegahan body shaming melalui literasi media, diskusi dan penguatan sikap empati.

Sebagai bentuk keberlanjutan program, pihak sekolah berkomitmen mengadaptasi materi body shaming dan Isi Piringku sebagai bahan edukasi yang dapat disampaikan melalui Guru Bimbingan dan Konseling serta Usaha Kesehatan Sekolah. Langkah tersebut sejalan dengan rekomendasi Carsita et al. (2025), mengenai pentingnya pembinaan siswa dan penyediaan layanan konseling di sekolah sebagai bagian dari pencegahan body shaming. Dengan demikian, keterlibatan aktif siswa, guru, dan pihak sekolah menjadi modal awal untuk menjaga keberlanjutan pesan setelah kegiatan berakhir.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi obesitas dan kampanye "*Stop Normalisasi Body Shaming*" di SMP Negeri 15 Surakarta telah dilaksanakan melalui metode penyuluhan, diskusi interaktif, permainan edukatif, simulasi *Upstander, Not Bystander*, dan kampanye kepedulian di lingkungan sekolah. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi berdasarkan perbandingan skor *pre-test* dan *post-Test*. Pendekatan edukasi interaktif yang melibatkan partisipasi aktif siswa dapat menjadi strategi dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai obesitas, penerapan gizi seimbang dan pencegahan *body shaming* pada remaja.

Evaluasi kegiatan ini masih terbatas pada pengukuran perubahan pengetahuan segera setelah intervensi, sehingga belum dapat menggambarkan perubahan sikap maupun perilaku siswa dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan evaluasi lanjutan untuk menilai perubahan sikap dan perilaku siswa serta penguatan keberlanjutan edukasi melalui kolaborasi dengan pihak sekolah, Guru BK dan UKS untuk memperkuat terkait pencegahan obesitas, penerapan gizi seimbang dan pencegahan *body shaming* di lingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian ini didanai oleh RKAT Universitas Sebelas Maret Tahun Anggaran 2026 melalui skema Pengabdian PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT HIBAH GRUP RISET (PKM HGR-UNS) dengan Nomor Perjanjian Penugasan Pengabdian: 463/UN27.22/PT.01.03/2026. Tim pengabdian juga menyampaikan terima kasih kepada Kepala Sekolah, Guru Bimbingan dan Konseling, UKS, serta seluruh siswa SMP Negeri 15 Surakarta atas partisipasi dan dukungan selama pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR RUJUKAN

- Adiyono, A., Adiyono, A., Irvan, I., & Rusanti, R. (2022). Peran Guru Dalam Mengatasi Perilaku Bullying. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6(3), 649–658. <https://doi.org/10.35931/am.v6i3.1050>
- Anggraini, D. A., Putri, M. A., & Yuliana, F. (2025). Hubungan Body Shaming dan Media Sosial dengan Kecemasan di MTsN Al-Istiqomah Wungu Madiun. *Jurnal Siti Rufaidah*, 3(4), 231–241. <https://doi.org/10.57214/jasira.v3i4.266>
- Braddock, A., Browne, N. T., Houser, M., Blair, G., & Williams, D. R. (2023). Weight stigma and bias: A guide for pediatric clinicians. *Obesity Pillars*, 6(100058). <https://doi.org/10.1016/j.obpill.2023.100058>
- Carsita, W. N., Putri, M. O., Eryanto, B., Windiramadhan, A. P., Program, S., Keperawatan, S., Indramayu, J., & Barat, I. (2025). Hubungan Body Shaming dengan Citra Tubuh Pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 12, 1–10.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2022). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. Guilford Publications.
- Craddock, N., Budhraj, M., Garbett, K. M., Nasution, K., Gentili, C., Rizkiah, C., Haime, Z., Ayu Saraswati, L., Medise, B. E., White, P., Diedrichs, P. C., & Williamson, H. (2024). Evaluating a school-based body image lesson in Indonesia: A randomised controlled trial. *Body Image*, 48(101654), 1–17. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101654>
- Dewi, P. F. S. (2023). Pelatihan empati untuk menurunkan perilaku bullying pada pelaku bullying siswa SMP. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 15(1), 1–14. <https://doi.org/10.20885/intervensiopsikologi.vol15.iss1.art5>
- Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2021). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying perpetration and victimization: An updated systematic review and meta-analysis. *Campbell Systematic Review*, 17(2), e1143. <https://doi.org/10.1002/cl2.1143>
- Habibie, I. Y., Rafiq, A., & Maghfiroh, D. (2022). Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Sekolah Dalam Manajemen Obesitas Remaja di Indonesia: Literature Review. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 220–227. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Indriasari, R., Nadjamuddin, U., Arsyad, D. S., & Iswarawanti, D. N. (2021). School-based nutrition education improves breakfast-related personal influences and behavior of Indonesian adolescents: A cluster randomized controlled study. *Nutrition Research and Practice*, 15(5), 639–654. <https://doi.org/10.4162/nrp.2021.15.5.639>
- Kemenkes RI. (2024). *Survey Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Kemenkes RI.
- Khoiri, R. D. N. (2026). *Hubungan antara Kebiasaan Konsumsi Prebiotik dan Probiotik pada Remaja Obesitas dan Tanpa Obesitas di SMP 15 Surakarta*. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Lestiyana, F. S., & Maulida, N. R. (2025). Peningkatan Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Pencegahan Gizi Lebih Melalui Edutainment “Ceritakan Gizi

- Serukan Sehat” Pada Remaja Di Sekolah. *Journal of Nutrition College*, 14(3), 282–293. <https://doi.org/10.14710/jnc.v14i3.48009>
- Medeiros, G. C. B. S. de, Azevedo, K. P. M. de, Garcia, D., Oliveira Segundo, V. H., Mata, Á. N. de S., Fernandes, A. K. P., Santos, R. P. dos, Trindade, D. D. B. de B., Moreno, I. M., Guillén Martínez, D., & Piuvezam, G. (2022). Effect of School-Based Food and Nutrition Education Interventions on the Food Consumption of Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10522. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710522>
- Noviandari, H., Mursidi, A., & Denada, T. (2024). Peran Guru BK dalam Mengatasi Bullying (Studi Kasus Siswa SMPN 1 Singojuruh). *Jurnal Konseling Gusjigang*, 10(1), 9–17. <https://doi.org/10.24176/jkg.v10i1.10706>
- Oddo, V. M., Roshita, A., Khan, M. T., Ariawan, I., Wiradnyani, L. A. A., Chakrabarti, S., Izwardy, D., & Rah, J. H. (2022). Evidence-Based Nutrition Interventions Improved Adolescents’ Knowledge and Behaviors in Indonesia. *Nutrients*, 14(9), 1–11. <https://doi.org/10.3390/nu14091717>
- Puhl, R. M., & Lessard, L. M. (2020). Weight stigma in youth: Prevalence, consequences, and considerations for clinical practice. *Current Obesity Reports*, 9(4), 402–411. <https://doi.org/10.1007/s13679-020-00408-8>
- Thompson, J. K., & Smolak, L. (2021). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth: Assessment, Prevention, and Treatment*. American Psychological Association.
- Warnick, J. L., Darling, K. E., West, C. E., Jones, L., & Jelalian, E. (2022). Weight stigma and mental health in youth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Pediatric Psychology*, 47(3), 237–255. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsab110>
- Zares, N. M., & Simanungkalit, S. F. (2021). Effect of Nutrition Education Based on Video and Leaflet Towards Nutritional Knowledge of 14 th Junior High School Bekasi Student. *Indonesian Journal of Nutritional Science*, 01(1), 8–15.