

## Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Terhadap Peningkatan Pengetahuan dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja di MTs Al-Khairiyah

Arunisa Rahian Fadila, Ratih Kurniasari

S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang

Email : [1910631220037@student.unsika.ac.id](mailto:1910631220037@student.unsika.ac.id), [ratih.kurniasari@fkes.unsika.ac.id](mailto:ratih.kurniasari@fkes.unsika.ac.id)

### Abstrak

Obesitas menjadi masalah yang merisaukan dikalangan usia remaja. Obesitas dapat terjadi karena pola konsumsi serta Pilihan makanan yang salah menyebabkan ketidakseimbangan antara kecukupan gizi dan asupan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan gizi menggunakan leaflet dan video animasi terhadap kesadaran remaja untuk menghindari obesitas di MTs Al-Khairiyah. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan memakai desain pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 40 responden dengan 20 responden pada masing-masing kelompok perlakuan. Hasil menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan edukasi gizi pada kelompok *leaflet* dari sebelum sebesar 11,60 menjadi 13,95 dan pada kelompok video animasi dari sebelum 10,80 menjadi 14,25. Terdapat perbedaan nilai rata-rata pengetahuan edukasi gizi pada kelompok *leaflet* dan video animasi ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi menggunakan media *leaflet* dan video animasi berpengaruh pada peningkatan pengetahuan dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja.

Kata Kunci : Obesitas, Pengetahuan, *Leaflet*, Video Animasi

### ABSTRACT

*Obesity is a worrying problem among teenagers. Obesity can occur due to consumption patterns and behavior in choosing the wrong food, it was leading to a dietary intake and nutritional sufficiency imbalance. This research aimed to investigate the impact of nutrition education using leaflets and animated movies on teenagers' awareness of avoiding obesity at MTs Al-Khairiyah. This is a quasi-experimental study using a pretest-posttest design. The research sample amounted to 40 respondents with 20 respondents in each treatment group. The results showed an increase in the average value of nutritional education knowledge in the leaflet group from before 11.60 to 13.95 and in the animation video group from before 10.80 to 14.25. There was a difference in the average value of nutritional education knowledge in the leaflet and animated video groups ( $p < 0.05$ ). It can be concluded that nutrition education using leaflets and animated videos has an effect on increasing knowledge in efforts to prevent obesity in adolescents.*

*Keywords: Obesity, Knowledge, Leaflet, Animated Video*

## PENDAHULUAN

Prevalensi obesitas saat ini menjadi perhatian paling signifikan di dunia; Organisasi Kesehatan Dunia bahkan menyebutnya sebagai pandemi di seluruh dunia. Obesitas adalah lemak didalam tubuh yang berlebihan yang disebabkan oleh energi yang memasuki tubuh melebihi energi yang keluar dari tubuh (1.7). Masa remaja adalah masa pertumbuhan biologis, fisik, dan perilaku serta transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. hal ini mengakibatkan remaja rentan menghadapi permasalahan gizi. Obesitas termasuk salah satu dari banyak masalah gizi yang terjadi dan merisaukan dikalangan remaja (13).

Menurut statistik data riset kesehatan dasar (Risikesdas) 2018, Pada tahun 2013, prevalensi obesitas di Indonesia meningkat menjadi 21,8% dari 10,5% di tahun 2007 dan 14,4% di tahun 2013. Pada rentang usia remaja, masalah kesehatan pola makan paling signifikan muncul antara 13 dan 15 tahun. Prevalensi obesitas remaja pada usia 13 - 15 tahun menurut Risikesdas 2018 di Kota Karawang Provinsi Jawa Barat sebesar 5,57% (18).

Peningkatan prevalensi obesitas pada remaja perlu diwaspadai karena obesitas memicu munculnya bermacam penyakit degeneratif seperti arthritis, kanker, kardiovaskular, diabetes melitus dan gangguan pernafasan (3). Selain itu, obesitas bisa mengurangi kepercayaan diri individu dan menyebabkan masalah kejiwaan. Masalah obesitas yang timbul pada masa remaja apabila berlanjut sampai dewasa akan sulit untuk diatasi, oleh sebab itu diketahui bahwa Mencegah obesitas pada masa remaja lebih sederhana dibandingkan memeranginya saat dewasa karena perubahan pola gaya hidup dan menurunkan berat badan ekstra lebih menantang bila Anda sudah terbiasa. (11).

Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas diantaranya yakni faktor eksternal dan

faktor internal. Faktor eksternal seperti lingkungan, konsumsi makanan, tingkat pendidikan, obat-obatan, tingkat sosial ekonomi dan pengetahuan tentang gizi (9). Sedangkan faktor internal meliputi kondisi fisik, usia, penyakit infeksi dan jenis kelamin (2). Faktor tertinggi yang dapat menyebabkan terjadi obesitas adalah faktor eksternal, sedangkan faktor internal berperan sebesar 10% saja (16).

Salah satu upaya pencegahan masalah obesitas pada remaja yaitu perlu dilakukannya edukasi gizi mengenai pencegahan obesitas (5). Karena ranah yang sangat penting untuk terciptanya sikap seseorang adalah pengetahuan. Pengetahuan mengenai gizi yang kurang pada sebagian para remaja dapat mempengaruhi kemunculan obesitas, seperti pengetahuan pada remaja yang kurang mengenai kandungan gizi di dalam makanan, cara pengolahan makanan yang benar dan pengaturan makan. Tingkat pengetahuan yang baik yang di dukung dengan tingkat kesadaran yang baik dapat memberikan hasil sikap dan perilaku yang baik dan akan berjalan dengan lama (19, 20).

Pendidikan gizi adalah strategi edukasi untuk mengoptimalkan sikap dan pengetahuan terkait gizi remaja (15). Pemberian edukasi gizi kepada remaja dapat dilakukan dengan media yang menarik agar konten mudah diterima dan dipahami serta mencegah remaja menjadi bosan (12). Dalam penelitian ini, pembelajaran gizi ditawarkan dengan menggunakan *leaflet* dan video animasi. Alasan menggunakan kedua media tersebut karena *leaflet* didesain menggunakan gambar animasi sehingga menarik minat baca, materi yang dicantumkan lebih sederhana dan mudah dipahami sedangkan video animasi dapat meningkatkan imajinasi seseorang melalui paduan antara teks dan gambar bergerak yang dipenuhi berbagai macam warna yang akan menjadi daya tarik seseorang untuk melihat dan membacanya. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pendidikan gizi dengan

memanfaatkan *leaflet* dan video animasi pada peningkatan pengetahuan dalam upaya menurunkan obesitas pada anak.

#### METODE

Jenis penelitian ini yaitu *quasi experimental* menggunakan rancangan *pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan di bulan Maret 2022 di MTs Al-k-Khairiyah Desa Purwasari, Kecamatan Purwasari, Kabupaten Karawang. Rancangan penelitian ini menunjukkan perbandingan antara 2 kelompok perlakuan. Remaja dengan rentang usia 13-15 tahun yang bersekolah di MTs Al-Khairiyah merupakan populasi target dalam penelitian ini. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: siswa dan siswi yang bersekolah di MTs Al-Khairiyah dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah: siswa dan siswi yang tidak masuk sekolah dan mengisi kuesioner tidak lengkap. Teknik pengambilan sampel diambil memakai cara *purposive sampling*. Sampel penelitian berjumlah 40 responden dengan 20 responden pada masing-masing kelompok perlakuan. Sebelum dimulai intervensi kedua kelompok diberi *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal remaja mengenai upaya pencegahan obesitas, selanjutnya diberikan intervensi edukasi melalui media *leaflet* dan video animasi berdurasi 1 menit 27 detik yang dibuat sendiri dengan menggunakan beberapa referensi dari beberapa jurnal yang terakreditasi sinta. Setelah menerima intervensi, remaja pada kedua kelompok diberikan post-test melalui grup whatsapp untuk menilai pemahaman mereka tentang inisiatif untuk menghindari obesitas. Sebelum dan sesudah intervensi, peserta menyelesaikan kuesioner menggunakan *google forms* untuk mengumpulkan data tentang pengetahuan mereka. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah valid dan reliabel. Analisis data yang digunakan adalah bivariat dengan *uji wilcoxon sign rank* dan *paired t-test*.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Uji Beda Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Media *Leaflet* dan Video Animasi (n=20 media *leaflet*) (n=20 media video animasi).

Variabel	Sebelum	Sesudah	P value
	Mean±SD	Mean±SD	
Media <i>leaflet</i>	11,60 ± 2,393	13,95 ± 2,982	0,002
Media video animasi	10,80 ± 2,984	14,25 ± 2,900	0,002

Tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok remaja dengan media *leaflet*, sebelum menerima *leaflet* memiliki rerata atau rata-rata 11,60 dengan standar deviasi 2,393; setelah menerima *Leaflet*, mean atau rata-rata naik menjadi 13,95 dengan standar deviasi 2,982. Uji statistik t-test pada pengetahuan menghasilkan nilai p (0,002) atau nilai p < 0,05, menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pengetahuan remaja sebelum dan sesudah menerima *Leaflet*.

Pengetahuan remaja tumbuh dari 10,80 dengan standar deviasi 2,984 menjadi 14,25 dengan standar deviasi 2,900 pada kelompok yang mengkonsumsi media video animasi sebelum menerima media video animasi. Temuan uji statistik Wilcoxon pada pengetahuan menghasilkan nilai p (0,002) atau nilai p < 0,05, menunjukkan perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah menonton video animasi.

Responden diberikan angket mengutip penelitian Mohamad Reza Assidhiq tahun 2019 dengan 20 pertanyaan sesuai dengan informasi yang disebutkan dalam media penelitian (17).

**Karakteristik Responden**

Mts Al-Khairiyah merupakan salah satu sekolah menengah pertama swasta yang berada di desa Purwasari, kecamatan Purwasari, kabupaten Karawang. Edukasi gizi dilakukan pada siswa dan siswi kelas 8 dan 9 MTs Al-Khairiyah. Sebagian besar siswa dan siswi berusia 13-15 tahun. Jumlah siswa dan siswi kelas 8 dan 9 sebanyak 67 orang, namun pada pelaksanaan intervensi hanya sebanyak 40 orang yang bersedia untuk berpartisipasi.

**Pengaruh Media Leaflet terhadap Pengetahuan Upaya Pencegahan Obesitas**

Temuan menunjukkan bahwa pengetahuan responden meningkat setelah menerima leaflet, karena nilai rata-rata setelah menerima leaflet lebih signifikan daripada nilai rata-rata sebelum menerima leaflet. Leaflet dibagikan satu kali selama dua hari. Variabel pengetahuan diuji satu kali sebelum menerima leaflet dan dua hari sesudahnya.

Dalam proses pemberian edukasi, responden diminta untuk mengisi kuesioner sebelum dan sesudah menerima leaflet. Penggunaan media leaflet dilaksanakan sebagai suatu media dalam penyuluhan dan materi bacaan yang dapat dibaca ulang (8). Gambar animasi juga digunakan dalam desain Leaflet untuk membangkitkan minat baca responden. Informasi yang diberikan disederhanakan dan mudah dipahami, sehingga responden dapat dengan mudah mengingat isi leaflet. (14). Leaflet yang diberikan pada responden berisi mengenai pengertian obesitas, cara mencegah obesitas faktor penyebab obesitas, upaya dalam mengatasi obesitas, dampak dari obesitas, porsi makanan, status gizi, sajian sekali makan dan frekuensi pola makan yang benar.

Menurut temuan survei yang diberikan kepada responden sebelum menyebarkan media pamflet tentang pengetahuan, beberapa responden menjawab pertanyaan yang salah tentang tindakan pencegahan. Hal ini mungkin

disebabkan oleh kurangnya pemahaman responden tentang diet. Uji statistik Wilcoxon pada pre-test dan post-test pengetahuan menghasilkan p-value =0,002, menunjukkan bahwa pendidikan gizi menggunakan media leaflet mempengaruhi pengetahuan remaja sebelum dan sesudah menerima instruksi.

Temuan penyelidikan ini konsisten dengan Usman et al. penelitian 2019. Studinya menunjukkan bahwa pengetahuan responden meningkat setelah menerima media pendidikan berupa pamflet karena nilai rata-rata > nilai rata-rata sebelum menerima pamflet. (10).

Berikut contoh leaflet yang digunakan saat intervensi:



**Gambar 1. Media Leaflet**

**Pengaruh Media Video Animasi terhadap Pengetahuan Upaya Pencegahan Obesitas**

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden sesudah menerima video animasi, yang ditunjukkan dengan nilai rata-rata sesudah menerima video animasi lebih signifikan daripada nilai rata-rata

setelah menerima video animasi yang disediakan satu kali selama dua hari. Variabel pengetahuan diuji satu kali sebelum melihat video animasi dan dua hari setelah menerima video.

Responden diminta untuk mengisi kuisisioner sebelum dan sesudah melihat video animasi sebagai bagian dari mendidik mereka. Penggunaan video animasi sebagai media edukasi karena dapat menciptakan kondisi serta suasana pembelajaran yang menarik, interaktif dan tidak membosankan (16). Video animasi diberikan dan dipersilahkan bagi setiap responden untuk menontonnya. Video edukasi yang diberikan kepada responden biasanya berdurasi dua menit dan diiringi musik, sehingga mereka tidak bosan. (4). Video animasi ini berisikan mengenai pengertian obesitas, cara mencegah obesitas faktor penyebab obesitas, dampak dari obesitas, upaya dalam mengatasi obesitas, status gizi, porsi makanan, sajian sekali makan dan frekuensi pola makan yang benar. Beberapa responden memberikan jawaban yang tidak tepat atas pertanyaan tentang tindakan pencegahan obesitas, sesuai dengan temuan kuisisioner yang diberikan kepada responden sebelum memberikan media video pembelajaran tentang pengetahuan. Hal ini mungkin juga disebabkan oleh kurangnya pemahaman responden tentang diet. Uji statistik Wilcoxon pada pre-test dan post-test pengetahuan menghasilkan p-value 0,002, menunjukkan bahwa pendidikan gizi menggunakan video animasi mempengaruhi pengetahuan remaja sebelum dan setelah menerima edukasi.

Hasil dari penelitian ini sejalur dengan penelitian Sagita et al tahun 2022. Penelitiannya dilakukan dengan edukasi gizi menggunakan video animasi dan menunjukkan hasil bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan responden setelah menonton video animasi, Hal ini terlihat dari nilai rata-rata sesudah melihat video animasi > nilai rata-rata sebelum menerima video animasi. (6).

Berikut contoh video animasi yang digunakan saat intervensi:



**Gambar 2. Media Video Animasi**

### **Perbandingan Pengaruh Media *Leaflet* dan Video Animasi terhadap Pencegahan Obesitas**

Terdapat peningkatan pengetahuan terhadap kedua media edukasi, baik media *leaflet* maupun video animasi. Namun terdapat perbedaan *hasil post-test* dari kedua media tersebut, didapatkan bahwa hasil edukasi menggunakan video animasi lebih tinggi dibanding media *leaflet* pada siswa dan siswi MTs Al-Khairiyah. Hal tersebut dapat disebabkan karena media edukasi dengan mengaplikasikan gambar yang menarik dan suara lebih baik dalam memberikan informasi (4). Selain itu video animasi juga dapat meningkatkan imajinasi karena disertai gambar bergerak dan warna yang menarik sehingga membuat seseorang tertarik untuk melihat dan membaca materi dalam video animasi tersebut (1).

### **SIMPULAN**

Mendidik remaja di MTs Al-Khairiyah tentang langkah-langkah untuk mengurangi obesitas dengan media *leaflet* dan video animasi memiliki dampak positif pada pengetahuan mereka. Karena kedua media tersebut sama-sama mempunyai kelebihan untuk digunakan sebagai alat bantu dalam pemberian edukasi. Dengan demikian pemberian edukasi menggunakan media *leaflet* dan video animasi dapat menjadi pilihan tepat sebagai penyampaian informasi yang efektif digunakan.

Diharapkan penelitian selanjutnya para komunikator dapat mengembangkan atau membuat inovasi terbaru dari media edukasi, agar media dapat lebih terbaru, menarik, dan penyampaian informasi dalam media dapat diterima dengan baik oleh para komunikan. Selain itu sebaiknya frekuensi dalam pemberian media dilakukan tidak hanya 1 kali pemberian saja, namun berulang kali dan bertahap agar memberikan pengaruh yang lebih maksimal.

### Ucapan Terimakasih

Terimakasih saya ucapkan kepada pihak MTs Al-Khairiyah yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini dan kepada dosen pembimbing serta seluruh pihak yang terlibat sehingga membantu, mengarahkan dan membantu secara moril.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Fardilla Rochman Utami AYFSFRFMSFAIAIZNYI. PENGARUH VIDEO PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG OBESITAS BAGI ANAK USIA SEKOLAH DASAR. Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan. 2021 Juli; 5.
2. Sri Kubillawati EESNA. PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG OBESITAS PADA REMAJA. JURNAL KESEHATAN DAN KEBIDANAN (JOURNAL OF HEALTH AND MIDWIFERY). 2022; 11.
3. Imelda Telisa YHADH. Faktor Resiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. Faletahan Health Journal. 2020; 7.
4. Muhammad Arif Azhari AF. PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA CERAMAH DAN VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN SIKAP DAN PERILAKU SARAPAN SERTA KONSUMSI SAYUR BUAH. Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal. 2020 Mei; 5(1).
5. Rosdiana. Intervensi Gaya Hidup Terhadap Pencegahan Obesitas pada Remaja di SMP Khadijah Kota Makassar. MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion. 2018 Mei; 1(2).
6. Anisa Sagita RKLRS. Pengaruh Edukasi Melalui Media Poster, Animasi dan Miniatur Terhadap Pengetahuan Obesitas Anak Sekolah Dasar. JURNAL GIZI DAN KESEHATAN. 2022 Januari; 14(1).
7. Rahmi Pramulia Fitri S IMF. EFEKTIFITAS PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN PENGGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL VIDEO TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG OBESITAS DI SMPN 1 PEKANBARU TAHUN 2019. PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2019 Oktober; 3(2).
8. Lili Farlikhatun AMIH. EDUKASI AKTIVITAS FISIK DALAM PENCEGAHAN OBESITAS DI SEKOLAH MENEGAH PERTAMA DI JATIASIH. JURNAL ANTARA ABDIMAS KEBIDANAN. 2019 November; 2(2).
9. Zulferi SSMH. ANALISIS PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SMP PEMBANGUNAN UNP TENTANG OBESITAS DAN OVERWEIGHT DENGAN PENYULUHAN GIZI MENGGUNAKAN MEDIA FLIPCHART. Ensiklopedia of Journal. 2020 Juli; 1(4).
10. Usmaran MAMGPEWHAlDKZS. Media Kalender dan Leaflet dalam Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan Remaja Overweight. Jurnal Riset Kesehatan Poltekes Depkes Bandung. 2019; 11(1).
11. Demsa Simbolon WTD. Edukasi Gizi dan Perubahan Berat Badan Remaja Overweight dan Obesitas. Jurnal Kesehatan. 2018 Agustus; 9(2).
12. Nurul Riau Dwi safitri DYF. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan

- Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal of Nutrition College*. 2016 September; 5(4).
13. Nazhif Gifari RNPRLSMK. EDUKASI GIZI SEIMBANG DAN AKTIVITAS FISIK DALAM UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS REMAJA. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*. 2020 Maret; 4(1).
  14. Saskiyanto Manggabarani AJHSI. Edukasi Aktivitas Fisik dalam Pencegahan Obesitas di Madrasah Tsanawiyah Aisyiyah Kota Binjai. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Kesehatan*. 2020; 1(1).
  15. Sulistiyawati Murdinigrum H. Efektifitas Media Edukasi Gizi untuk Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*. 2021; 7(3).
  16. Wulandari D. PEMANFAATAN GRUP DISKUSI ONLINE DALAM UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA. *Jurnal Ilmiah WUNY*. 2019; 1(1).
  17. Assidhiq MR. PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA E-BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, PERILAKU MAKAN DAN BERAT BADAN TENTANG UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA NEGERI SEARANG. Semarang: Poltekes Kemenkes Semarang, Prodi DIV Gizi; 2019.
  18. Riskesdas. Laporan Nasional 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan. 2018.
  19. Etlidawati Happy DA. UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS DENGAN PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI PADA REMAJA. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL LPPM UMP*. 2020.
  20. Windasari AP,dZS. Pengembangan dan Penerapan Media Pendidikan Gizi Audio Visual untuk Mencegah Obesitas pada Usia Dewasa. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Doctoral dissertation; 2021.