

Pendidikan Gizi Pencegahan Obesitas pada Remaja di SMP PK Al Kautsar Kartasura

Siti Zulaekah¹, Pramudya Kurnia², Mutalazimah³, Zulia Setiyaningrum^{4*}

¹⁻⁴Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta
Jl. A. Yani Tromol Pos 1, Pabelan, Kartasura, Sukoharjo, 57102, Jawa Tengah, Indonesia

*Email Korespondensi: zs399@ums.ac.id

Abstract

Obesity is a health problem that can occur in various circles, including adolescents. The prevalence of obesity in adolescents continues to increase, although various efforts have been made to prevent and control obesity. Health education with the lecture method is less effective to be applied to today's youth. Therefore, one of the educational methods provided is the provision of education through animated videos that can attract the attention of teenagers so that messages can be conveyed and increase adolescent knowledge. This educational activity will be held in September 2022 in the PK Al Kautsar Kartasura Junior High School Hall. The participants of this activity were 51 teenagers consisting of grades 8 and 9. Nutrition education began with giving a pretest, then continued with the provision of material containing indicators of obesity, causes, impacts and how to prevent obesity with animated video media, to see the increase in knowledge, students were given posttest and discussion and question and answer. Increased knowledge about anemia that occurred in 40 adolescents, while 11 adolescents did not experience an increase. The average increase in knowledge is 29.67 points. This increase in knowledge shows that providing education by presenting animated videos can be effective in increasing adolescent knowledge. Therefore, the parties suggest that similar activities can be carried out regularly to increase their knowledge of the health of their students.

Keyword : *adolensence, education, obesity*

Abstrak

Obesitas adalah masalah kesehatan yang dapat terjadi diberbagai kalangan, termasuk remaja. Prevalensi obesitas pada remaja tetap meningkat, meskipun telah dilakukan berbagai upaya untuk pencegahan dan penanggulangan obesitas. Pendidikan kesehatan dengan metode ceramah kurang efektif untuk diterapkan pada remaja saat ini. Oleh karena itu salah satu metode edukasi yang diberikan adalah pemberian edukasi melalui video animasi yang dapat menarik perhatian remaja sehingga pesan dapat tersampaikan dan meningkatkan pengetahuan remaja. Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada bulan September 2022 di Aula SMP PK Al Kautsar Kartasura. Peserta kegiatan ini berjumlah 51 remaja yang terdiri dari kelas 8 dan 9. Pendidikan gizi dimulai dengan pemberian pretest, kemudian dilanjutkan pemberian materi obesitas yang berisi indikator obesitas, penyebab, dampak serta cara mencegah obesitas dengan media video animasi, untuk melihat peningkatan pengetahuan maka siswa diberikan posttest dan diskusi serta tanya jawab. Peningkatan pengetahuan mengenai anemia terjadi pada 40 remaja, sedangkan 11 remaja tidak mengalami peningkatan. Rata-rata peningkatan pengetahuan sebesar 29,67 point. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi obesitas dengan penayangan video animasi dapat efektif untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja. Oleh karena itu pihak menyarankan untuk kegiatan serupa dapat dilakukan secara rutin untuk menambah wawasan kesehatan siswa siswi mereka.

Kata Kunci: edukasi, obesitas, remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah salah satu tahap kehidupan dengan perubahan yang pesat terkait pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikososial dan intelektual. Asupan gizi yang cukup pada remaja sangat penting untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Setiap gangguan yang terjadi pada tahap ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan di kemudian hari¹. Salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada remaja adalah kelebihan berat badan (obesitas). Obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak dalam tubuh akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar². Berdasarkan data Riskesdas Tahun 2018 menunjukkan prevalensi obesitas dan berat badan lebih pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 16%³.

Obesitas pada remaja sering disebabkan oleh asupan makanan yang berlebih namun tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai, serta diet tinggi kalori yang mengandung sedikit serat⁴. Selain itu, pola hidup tidak sehat yang banyak diikuti oleh remaja seperti begadang, melewatkan sarapan, dan bermain gadget saat makan juga dapat menyebabkan obesitas. Meningkatnya prevalensi obesitas pada masa remaja akan menimbulkan tantangan kesehatan masyarakat dengan meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskuler dll. Selain itu, remaja yang mengalami obesitas juga berisiko menderita masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, harga diri yang buruk, citra tubuh, hubungan dengan teman sebaya, dan gangguan makan⁵.

Intervensi untuk pencegahan kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja berfokus pada perubahan perilaku pada individu seperti meningkatkan aktivitas fisik dan membatasi asupan kalori yang berlebihan. Pencegahan dilakukan melalui pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan remaja, sehingga dapat membentuk dan memfasilitasi mereka dalam mengembangkan sikap dan perilaku hidup yang sehat. Program pendidikan gizi didasarkan pada prinsip untuk memberikan pengetahuan yang berhubungan dengan penyebab suatu penyakit, memberikan pilihan untuk pemeliharaan kesehatan, dan mempromosikan perilaku perubahan ke arah kesehatan yang lebih baik⁶.

METODE

Edukasi mengenai obesitas dilaksanakan pada bulan September 2022 di SMP Program Khusus Al- Kautsar Kartasura. Sasaran dalam kegiatan pengabdian adalah siswa SMP PK Al Kautsar. Proses edukasi dilakukan selama hampir 1 jam dengan menggunakan media video animasi yang berisi materi pengertian obesitas, indikator obesitas, penyebab, dampak serta cara mencegah dan menanggulangi obesitas baik pola hidup maupun asupan makanan. Setelah materi disampaikan, terdapat sesi diskusi tanya jawab untuk membantu siswa mendalami materi yang telah disampaikan. Untuk mengetahui peningkatan pengetahuan, peserta diberikan lembar kuesioner *pre test* yang diisi sebelum materi disampaikan dan kuesioner *post test* setelah materi disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMP PK Al-Kautsar pada bulan September 2022. Kegiatan ini meliputi pendidikan gizi tentang obesitas, yang dihadiri sebanyak 51 siswa. Program pendidikan pencegahan obesitas berjalan dengan lancar sesuai dengan jadwal. Pada awal kegiatan, peserta diminta untuk mengisi lembar kuesioner *pre test* sebelum diberikan materi. Setelah peserta mengisi *pre test*, kemudian peserta menyimak pendidikan gizi tentang obesitas yang diberikan dalam bentuk penayangan

video. Peserta sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan edukasi dan aktif berpartisipasi mengikuti diskusi tanya jawab yang diberikan setelah diberikan edukasi. Sesi terakhir dari rangkaian kegiatan pendidikan gizi adalah pengisian *post test*, peserta diminta untuk mengisi *post test*, untuk mengetahui tingkat penyerapan materi dan peningkatan pengetahuan para siswa melihat pengaruh dari pemberian pendidikan gizi yang diberikan. Kegiatan pendidikan ini mendapat dukungan penuh dari pihak sekolah karena dengan kegiatan edukasi ini dapat senantiasa menjadi refreshing dan dapat membuka wawasan para siswa mengenai pengertian obesitas, indikator obesitas, penyebab, dampak serta cara mencegah dan menanggulangi obesitas baik pola hidup maupun asupan makanan

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan pendidikan gizi menunjuka adanya peningkatan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi obesitas melalui media video animasi. Peningkatan pengetahuan terjadi pada 40 remaja, sedangkan 11 remaja lainnya tidak mengalami peningkatan. Rata-rata peningkatan pengetahuan remaja sebesar 18,82 point. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi obesitas dengan menayangkan video animasi cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan obesitas pada remaja. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menyatakan bahwa ada perubahan skor pengetahuan dan sikap setelah dilakukan intervensi dengan menggunakan media animasi dan yang menyatakan adanya pengaruh pemberian video animasi terhadap tingkat pengetahuan dan sikap pada remaja^{7,8}.

Penggunaan video animasi sebagai media dalam pendidikan gizi dapat menjadi referensi media edukasi karena memiliki beberapa kelebihan, yaitu media yang simpel dan menyenangkan, karena materi pembelajaran disampaikan dalam gambar yang bergerak, dilihat dan juga didengar. Dalam suatu penelitian menyatakan bahwa hasil belajar menggunakan media animasi lebih efektif daripada yang tidak menggunakan media animasi^{9,10}.

Berdasarkan hasil analisis penilaian posttest, terdapat beberapa point yang masih belum dipahami oleh remaja terkait manfaat konsumsi sayur dan porsi pada isi piringku, sehingga kedepannya perlu dilakukan penyuluhan ataupun edukasi terkait dengan materi tersebut. Dengan adanya peningkatan pengetahuan pada program pendidikan ini diharapkan dapat meningkatkan kepedulian mereka mengenai kesehatan terutama terkait masalah obesitas dan dapat diterapkan sebagai upaya untuk merubah pola hidup yang tidak sehat agar dapat mencegah terjadinya obesitas.



Gambar 1. Pendidikan Pencegahan Obesitas dengan Media Video

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi obesitas pada remaja ini berjalan dengan lancar. Peserta antusias dan bersemangat mengikuti serangkaian kegiatan ini terutama ketika video animasi ditayangkan dan diskusi tanya jawab. Pemberian edukasi obesitas melalui penayangan video animasi cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan peserta dengan rata-rata peningkatan pengetahuan sebesar 18,82 point.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada SMP PK Al-Kautsar Kartasura atas kesempatan yang telah diberikan kepada kami untuk dapat mengembangkan diri dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rabie, F. M., Osman, S. R., & Aborahma, A. (2019). Impact of Nutrition Education Program Based on Nutritional Assessment of Adolescent in Assiut -Egypt Impact of Nutrition Education Program Based on Nutritional Assessment of Adolescent in Assiut -Egypt. *Journal of Helath, Medicine and Nursing*, 58(February), 85–93. <https://doi.org/10.7176/JHMN>
2. Hruby, A., Manson, J. A. E., Qi, L., Malik, V. S., Rimm, E. B., Sun, Q., Willett, W. C., & Hu, F. B. (2016). Determinants and consequences of obesity. *American Journal of Public Health*, 106(9), 1656–1662. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2016.303326>
3. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Hasil Utama Riskesdas*.
4. Mardiana, & Yulianto. (2021). Nutrition Education of Booklet Media on Knowledge and Nutritional Intake of Obese Adolescents in Palembang. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 521, 109–114.
5. Kansra, A. R., Lakkunarajah, S., & Jay, M. S. (2021). Childhood and Adolescent Obesity: A Review. *Frontiers in Pediatrics*, 8(January), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.581461>
6. Wang, D., Stewart, D., Chang, C., & Shi, Y. (2015). Effect of a school-based nutrition education program on adolescents' nutrition-related knowledge, attitudes and behaviour in rural areas of China. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 20(4), 271–278. <https://doi.org/10.1007/s12199-015-0456-4>
7. Syakir. S. (2018). Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi dengan Media Animasi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap tentang Anemia pada Remaja Putri. *ARGIPA*. Vol 3. No. 1: 18-25.
8. Azizah, S. L., Permadi R. M., Susindra Y., Purnasari, G. (2021). Pengaruh Pemberian Media Video Animasi terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Status Gizi Lebih di SMAN 1 Pasirian Lampung. *HARENA: Jurnal Gizi* Vol 2. No. 1
9. Yudistira, T. H., Antonius T. W., dan Nurwachid B. S (2012). Efektivitas Penerapan Pembelajaran Hiperteks Berbasis Animasi terhadap Hasil Belajar Struktur Atom. *Chemistry in Education*, 1 (1), 57-60.
10. Johari, A., Hasan, S dan Rakhman, M. (2016). Penerapan Media Video dan Animasi pada Materi Memvakum dan Mengisi Refrigeran terhadap Hasil Belajar Siswa. *Journal of Mechanical Engineering Education* 1(1), p.8. doi:10.17509/jmee.vlil.3731.