

[ISSN 2597- 6052](#)

MPPKI

Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia

The Indonesian Journal of Health Promotion

Review Articles

Open Access

Efektivitas Penggunaan Media Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Overweight dan Obesitas pada Remaja Sekolah: *Literatur Review*

The Effectiveness of The Use of Nutrition Education Media on Knowledge of Overweight and Obesity in School Adolescents: Literature Review

Tribita Fajarini Kardi^{1*}, Ratih Kurniasari¹^{1,2}Program Studi Gizi Universitas Singaperbangsa Karawang*Korespondensi Penulis : 1910631220051@student.unsika.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Kejadian status gizi berlebih pada usia remaja meningkat dan dapat memicu masalah kesehatan pada usia dewasa jika tidak ditangani sejak dini. Pemicu kejadian overweight dan obesitas pada remaja disebabkan beberapa faktor antara lain pengetahuan kurang mengenai gizi dan perilaku makan yang kurang baik. *Overweight* dan obesitas merupakan kondisi dimana tubuh seseorang mengalami zat gizi yang berlebih.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh tingkat pengetahuan remaja mengenai *overweight* dan obesitas menggunakan media edukasi yang dapat memberi manfaat bagi pengetahuan remaja.

Metode: literatur *review* dengan cara mencari artikel jurnal melalui *Google Scholar* dan database *Science and Technology Index* (SINTA) yang sudah diseleksi sesuai dengan tema *overweight* dan obesitas.

Hasil: Hasil literatur didapatkan bahwa adanya pengaruh penggunaan media edukasi gizi terhadap pengetahuan remaja mengenai *overweight* dan obesitas.

Pembahasan: Media cetak maupun media audio visual memberikan sarana informatif bagi remaja saat ini. Adanya media sebagai sarana dalam pembelajaran sangat dibutuhkan guna kualitas yang baik dalam pembelajaran.

Kesimpulan: Dari hasil analisis yang di dapat terkait media cetak maupun media audio visual dapat meningkatkan pengetahuan remaja.

Kata Kunci: Media; *Overweight*; Obesitas; Remaja

Abstract

Background: The incidence of excess nutritional status in adolescence increases and can trigger health problems in adulthood if not treated early. The trigger for the incidence of overweight and obesity in adolescents is caused by several factors, including lack of knowledge about nutrition and poor eating behavior. *Overweight* and obesity are conditions in which a person's body experiences excess nutrients.

Objective: This study aims to determine the influence of adolescent knowledge level about overweight and obesity using educational media that can provide benefits for adolescent knowledge.

Method: literature review by searching for journal articles through *Google Scholar* and the *Science and Technology Index* (SINTA) database which has been selected according to the theme of overweight and obesity.

Results: The results of the literature show that there is an effect of using nutrition education media on adolescent knowledge about overweight and obesity.

Discussion: Print media and audio-visual media provide informative means for today's youth. The existence of media as a means of learning is needed for good quality in learning.

Conclusion: From the results of the analysis that can be obtained related to print media and audio-visual media can increase adolescent knowledge.

Keywords: Media; *Overweight*; Obesity; Youth

PENDAHULUAN

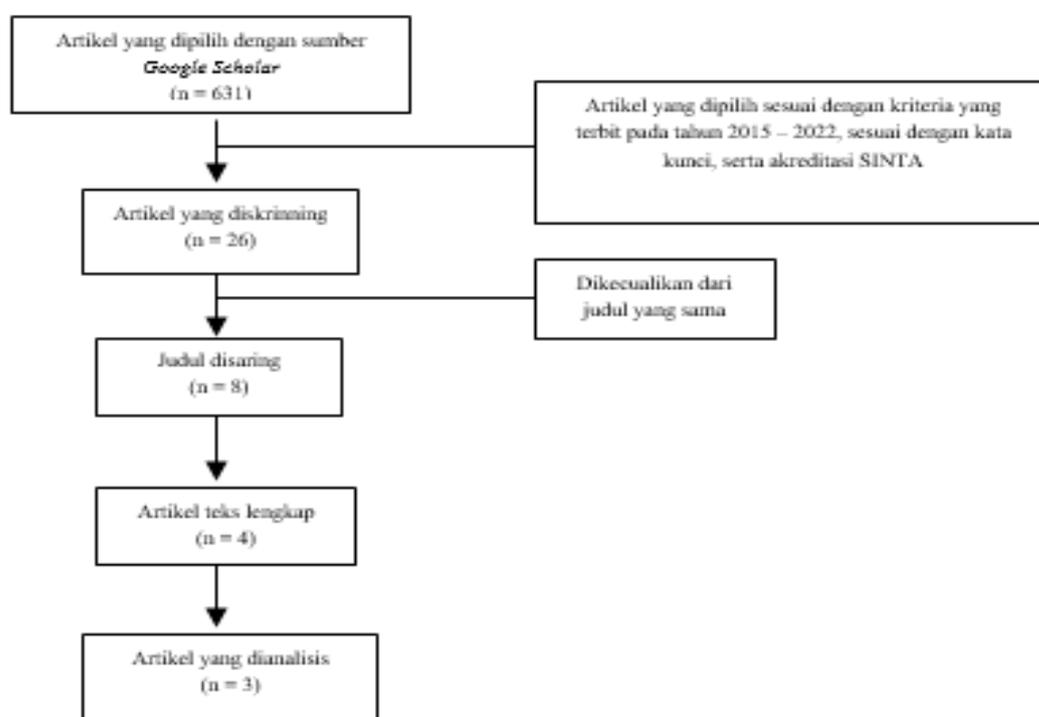
Obesitas bisa disebabkan oleh faktor nutrisi dan non nutrisi. Genetik dan beberapa obat-obatan masuk ke dalam kategori non nutrisi yang bisa menjadi faktor terjadinya obesitas. Obesitas pada dasarnya disebabkan oleh kelebihan jaringan adiposit. Lemak diserap dalam tubuh yang berbentuk asam lemak bebas dan disimpan dalam bentuk trigliserida di jaringan adiposit. Anak yang mengalami obesitas dengan jumlah lemak yang berlebihan akan menyebabkan terjadinya hipertropi dan hiperplasia dari jaringan adiposit (1).

Overweight dan obesitas terjadi peningkatan pada anak-anak dan orang dewasa. Tingginya angka obesitas terjadi pada anak sekolah maupun remaja. Faktor penyebab *overweight* dan obesitas pada remaja diantaranya pola makan yang dipengaruhi oleh frekuensi makan yang lebih dari kebutuhan. Aktivitas fisik yang ringan juga menjadi salah satu faktor penyebab *overweight* dan obesitas karena adanya ketidakseimbangan energi yang masuk dan keluar dari tubuh (2). Kurangnya kesadaran obesitas pada remaja juga menjadi faktor meningkatnya angka obesitas. Jika hal ini tidak diupayakan maka akan mempengaruhi kualitas masyarakat dimasa mendatang. Pengetahuan tentang gambaran status gizi dimasa sekarang akan berdampak pada gambaran status gizi dimasa mendatang (3). Pengetahuan tentang obesitas pada remaja dapat mempengaruhi terjadinya obesitas. Kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang, asupan makan, dan perilaku makan akan membuat remaja kurang dapat memilih menu makan yang bergizi (4).

Pemberian informasi secara formal maupun *non-formal* dapat meningkatkan pengetahuan (5). Tenaga pengajar seperti guru, dosen, mentor, merupakan mediator utama dalam proses pembelajaran, namun akan lebih baik hingga mencapai sasaran maka ditambahkan alat bantu seperti media audio-visual, media cetak, film, dan lainnya (6). Proses edukasi gizi merupakan proses tercapainya tujuan edukasi dengan merubah perilaku serta menambah pengetahuan. Maka dari itu, media edukasi gizi harus disesuaikan dengan karakteristik seseorang supaya proses edukasi dapat tercapai (7). Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan efektivitas penggunaan media edukasi gizi tentang pengetahuan *overweight* dan obesitas kepada remaja.

METODE

Penelitian ini berkaitan dengan artikel jurnal yang dipilih penulis dengan kata kunci “obesitas” “media edukasi” dan “remaja”. Metode pengumpulan data menggunakan metode PRISMA.



Langkah pertama dilakukan dengan cara mencari artikel jurnal melalui database *Science and Technology Index* (SINTA) dan *Google Scholar*. Artikel jurnal yang di review meliputi media gizi yang digunakan sebagai edukasi gizi pada remaja tentang *overweight* dan obesitas. Langkah kedua melakukan seleksi dari artikel jurnal

sesuai dengan kriteria yang terbit pada tahun 2015-2022, artikel teks lengkap, sesuai dengan kata kunci, dan akreditasi SINTA. Langkah ketiga didapatkan 3 artikel jurnal yang dianalisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil seleksi yang dilakukan penulis untuk memperoleh artikel jurnal sebagai referensi utama yaitu sebanyak 3 jurnal yang dipaparkan dalam tabel.

No	Penulis	Judul	Sumber	Hasil Penelitian
1.	Risma Meidiana, Demsa Simbolon, dan Anang Wahyudin (2018).	Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja <i>Overweight</i> .	Jurnal Kesehatan	Karakteristik subjek penelitian ini yaitu siswa dan siswi <i>overweight</i> berusia 12-15 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media <i>leaflet</i> dan video (audio visual). Hasil ini ditandai dengan uji statistik Wilcoxon dengan <i>p-value</i> (0,000) pada media <i>leaflet</i> dan <i>p-value</i> (0,003) pada media video atau nilai keduanya $p < 0,05$. Hasil penelitian mengenai sikap juga terdapat perbedaan bermakna antara sikap remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media <i>leaflet</i> dan video. Hasil ini ditandai dengan uji statistik <i>Wilcoxon rank test</i> dengan <i>p-value</i> (0,000) pada media <i>leaflet</i> dan <i>p-value</i> (0,000) pada media video atau nilai keduanya $p < 0,05$.
2.	Nurul Riau Dwi Safitri dan Deny Yudi Fitranti (2016).	Pengaruh Edukasi dengan Ceramah dan <i>Booklet</i> terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja <i>Overweight</i> .	Journal of Nutrition College	Sampel pada penelitian ini terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok yang diberi edukasi melalui ceramah dan kelompok yang diberi edukasi melalui <i>booklet</i> . Hasil penelitian ini rata-rata skor pengetahuan pada kelompok ceramah lebih tinggi dibandingkan kelompok media <i>booklet</i> . Namun pada hasil penelitian sikap, kelompok media <i>booklet</i> lebih unggul dibandingkan dengan kelompok ceramah.
3.	Zulferi, Siti Syafita, dan Marni Handayani (2020).	Analisis Pengetahuan dan Sikap Siswa SMP Pembangunan UNP tentang Obesitas dan <i>Overweight</i> dengan Penyuluhan Gizi menggunakan Media <i>Flipchart</i> .	Ensiklopedia of Journal	Sampel penelitian ini sebanyak 32 orang dengan kriteria inklusi kelas IX di SMP Pembangunan Laboratorium UNP yang bersedia menjadi responden dan berada di tempat saat penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan bermakna antara pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan dengan $p < 0,05$. Adanya peningkatan pengetahuan pada penelitian ini dengan metode penyuluhan dan diskusi kelompok menggunakan media <i>flipchart</i> . Hasil skor sikap siswa sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan juga terjadi peningkatan dengan hasil uji statistik <i>Wilcoxon</i> nilai $p < 0,05$.

Penggunaan media cetak seperti *leaflet* maupun media video sebagai media edukasi gizi telah memberikan nilai rata-rata lebih tinggi setelah diberikan edukasi melalui media dibandingkan dengan sebelum dilakukannya edukasi gizi. Pemberian media *leaflet* dengan isi pemaparan materi tentang pengertian *overweight* dan obesitas, resiko dan penyebab sampai dengan cara menghitung tingkat obesitas memberikan efek positif terhadap pengetahuan remaja. Perubahan sikap pada remaja dapat dipengaruhi dengan adanya media *leaflet* yang mereka gunakan saat melakukan edukasi gizi sebagai bahan bacaan. Selain media cetak sebagai media pembelajaran, media video juga baik digunakan untuk menambah pengetahuan dan sikap remaja tentang *overweight* dan obesitas (8).

Media *leaflet* efektif untuk menyampaikan pesan maupun materi berupa tulisan dan gambar serta bentuk fisik media cetak dapat dibaca berulang-ulang (9). *Leaflet* yaitu selembur kertas yang dapat dilipat-lipat untuk menjelaskan informasi tentang topik khusus. Adanya gambar atau foto dalam media dapat membangkitkan minat para pembaca sehingga dapat mengingat pesan-pesan yang berkenaan dalam gambar atau foto tersebut (10). Media audio-visual memberikan cara belajar yang efektif sebab akan lebih diingat (11). Pengetahuan seseorang paling banyak disalurkan ke dalam otak 75% sampai 87% disalurkan melalui indera pandang, 13% melalui indera pendengaran, dan 12% melalui indera lainnya (12).

Media *booklet* yang digunakan sebagai media edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap pada remaja. Media ini terdapat materi yang lebih lengkap dan terperinci serta disusun sesuai dengan ketertarikan remaja saat ini. *Booklet* juga dapat dibaca berulang-ulang dan dapat dibawa pulang sehingga dapat menjadi media pembelajaran bagi remaja (13). Peningkatan pada sikap remaja dalam mengambil keputusan akan memberi manfaat bagi remaja, mereka akan menghindari risiko yang muncul sehingga dapat mengambil keputusan atas kesehatan diri sendiri (14).

Diskusi kelompok menggunakan *flipchart* sebagai media pembelajaran dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap. Adanya media *flipchart* dapat mengubah pola pikir remaja dari yang tidak tahu menjadi tahu baik dari pemaparan materi diskusi kelompok maupun materi yang ada pada *flipchart* (15). Media *flipchart* menggunakan lembaran kertas yang berisi materi sehingga ketika disampaikan oleh penyuluh dapat mengulang kembali lembaran kertas tersebut. Hal ini efektif ketika diskusi dalam kelompok, para responden tidak hanya akan mendengar diskusi tetapi juga dapat mengamati apa yang ada di depannya (16).

KESIMPULAN

Studi ini menyimpulkan penggunaan media dalam pembelajaran serta edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap para remaja khususnya pada pemaparan materi tentang pengetahuan *overweight* dan obesitas. Metode yang disampaikan dengan cara penyuluhan, ceramah maupun diskusi kelompok akan lebih efektif ketika terdapat media sebagai bahan pembelajaran. Media yang dimaksud dapat berupa video, *leaflet*, *booklet*, maupun *flipchart*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ayu, D., Primashanti, D., & Sidiartha, I. G. L. Perbandingan Asupan Energi, Karbohidrat, Protein dan Lemak dengan Angka Kecukupan Gizi pada Anak Obesitas. *Medicina*. 2018;49(2):173-178.
2. Putra, WN. Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2017;5(2):298-310.
3. Hendra, Cristine., Manampiring, E. A., Budiartono, F.. Faktor-faktor Risiko terhadap Obesitas pada Remaja di Kota Bitung. *eBiomedik*. 2016;4(1).
4. Suryaputra, K., & Nadhiroh, R.S. Perbedaan Pola Makan dan Aktivitas Fisik antara Remaja Obesitas dengan Non Obesitas. *Makara Journal of Health Research*. 2012;16(1):45-50.
5. Machfoedz, M. Komunikasi Pemasaran Modern. Cetakan Pertama. Yogyakarta:Cakra Ilmu;2010.
6. Arsyad, Azhar. Media Pembelajaran. Raja Grafindo Persada; 2009.
7. Notoatmodjo, S. Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi. Jakarta:Rineka Cipta;2010.
8. Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan*. 2018;9(2):289-294.
9. Notoatmodjo, S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta:PT. Rineka Cipta;2012.
10. Suarningsih, N.K., Suyasa, I. P., & Rismawan, M. Pengaruh Pendidikan Kesehatan menggunakan Media Leaflet terhadap Pengetahuan Orang Tua. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan*. 2017;(1)1:8-16.
11. Firdaus, A., Sukarno, A., & Sary, R. M. Penerapan Media Audio Visual pada Hasil Belajar Matematika Materi Operasi Hitung Campuran Kelas IV SD Negeri 02 Doro. *Prosiding Seminar Nasional Universitas PGRI Semarang*. FIP.
12. Arsyad, A. Media Pembelajaran. Raja Grafindo Persada. 2006.
13. Safitri, N., D., & Fitranti, D., Y. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal of Nutrition College*. 2016;5(4):374-380.
14. Malikatul Ma'munah. Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Booklet terhadap Pengetahuan Nutrisi Ibu Laktasi di Wilayah Kerja Puskesmas Ciputat Timur. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. 2015.
15. Zulferi, Syafita, S., & Handayani, M. Analisis Pengetahuan dan Sikap Siswa SMP Pembangunan UNP tentang Obesitas dan Overweight dengan Penyuluhan Gizi menggunakan Media Flipchart. *Ensiklopedia of*

- Journal. 2020;2(4):86-90.
16. Al Ahmad, A., H., & Almunadia. Pemanfaatan Media Flipchart dalam meningkatkan Pengetahuan Ibu tentang Konsumsi Sayur dan Buah. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*. 2017;17(3):140-146.