

[ISSN 2597- 6052](#)

# MPPKI

## Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia

### The Indonesian Journal of Health Promotion

Review Articles

Open Access

## Implikasi Konseling Gizi terhadap Pemilihan Makan pada Remaja Obesitas: *Literature Review*

### *Implications of Nutrition Counseling on Eating Choices in Adolescent Obesity: Literature Review*

Karina Az-zahra<sup>1\*</sup>, Ratih Kurniasari<sup>1</sup><sup>1</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang\*Korespondensi Penulis : [1910631220043@student.unsika.ac.id](mailto:1910631220043@student.unsika.ac.id)

#### Abstrak

**Latar Belakang:** Obesitas atau overweight merupakan salah satu kejadian malnutrisi kelebihan berat badan yang masih sering ditemui. Pengetahuan edukasi gizi yang masih kurang menyebabkan terjadinya kesalahan dalam pemilihan makanan yang mejadi salah satu faktor penyebab banyaknya kasus obesitas, sehingga diperlukan konseling gizi untuk melakukan intervensi penurunan berat badan serta pemberian edukasi secara lebih mendalam sebagai upaya penurunan angka obesitas.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling gizi terhadap pemilihan makanan setelah dilakukan konseling yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

**Metode:** Bahan dalam literasi ini merupakan sekumpulan artikel dengan *Science and Technology Index* (SINTA) 1 sampai 5 dikumpulkan dengan menggunakan mesin pencari seperti *Googlescholar*, dan *Scencedirect*. Metode yang digunakan adalah literature review dengan pengumpulan beberapa artikel yang berkaitan.

**Hasil:** Terjadi penurunan tingkat asupan makanan setelah dilakukan konseling. Namun terdapat penurunan nilai asupan serat setelah konseling yang disebabkan karena adanya faktor eksternal yang sulit untuk dikendalikan.

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh dari konseling gizi terhadap pemilihan makanan remaja obsitas.

**Kata Kunci:** Konseling; Makanan; Obesitas; *Overweight*

#### Abstract

**Background:** Obesity or overweight is one of the most common occurrences of overweight and obesity. Knowledge of nutrition education that is still lacking causes errors in food selection which is one of the factors causing the number of obesity cases, so nutrition counseling is needed to intervene in weight loss and provide more in-depth education as an effort to reduce obesity rates.

**Objective:** This study aims to determine the effect of nutritional counseling on food selection after counseling in accordance with balanced nutrition guidelines.

**Methods:** The material in this literacy is a collection of articles with a *Science and Technology Index* (SINTA) 1 to 5 collected using search engines such as *Googlescholar*, and *Scencedirect*. The method used is a literature review by collecting several related articles.

**Results:** There was a decrease in the level of food intake after counseling. However, there was a decrease in the value of fiber intake after counseling which was caused by external factors that were difficult to control.

**Conclusion:** There is an effect of nutritional counseling on the choice of food for obese adolescents.

**Keywords:** Counseling; Food; Obesity; *Overweight*

## PENDAHULUAN

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (energy intake) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama (21). Obesitas dan overweight atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan merupakan masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja (5). Peningkatan prevalensi overweight dan obesitas terjadi baik pada negara negara maju maupun negara berkembang (1). Overweight dan obesitas adalah resiko terbesar penyebab kematian global karena merupakan pandemi global di seluruh dunia dan dinyatakan oleh *World Health Organization* sebagai masalah kesehatan kronis terbesar (22). Menurut World Health Organization menyatakan angka obesitas didunia sebesar 11,9% dan lebih dari 1,4 milyar remaja yang berusia 20 tahun atau lebih menderita Overweight, dan penderita obesitas sebanyak 200 juta adalah remaja laki-laki dan 300 juta adalah remaja perempuan (16). Faktor yang menjadi penyebab banyak terjadi nya kasus obesitas salah satunya adalah pengetahuan edukasi gizi yang masih kurang menyebabkan terjadinya kesalahan dalam pemilihan makanan, sehingga diperlukan konseling gizi untuk melakukan intervensi penurunan berat badan serta pemberian edukasi secara lebih mendalam sebagai upaya penurunan angka obesitas.

Konseling gizi adalah suatu bentuk pendekatan yang digunakan dalam asuhan gizi untuk menolong individu dan keluarga memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya serta permasalahan yang dihadapi. Setelah dilakukan proses konseling gizi, diharapkan individu dan keluarga mampu mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mengatasi masalah gizi yang dialami termasuk perubahan pola makan serta memecahkan masalah terkait gizi ke arah yang sehat. Salah satu model konseling yang sering digunakan dalam intervensi untuk merubah perilaku adalah transtheoretical model (TTM). Penggunaan teori Transtheoretical Model (TTM) terbukti efektif dalam merubah perilaku diet dan mengontrol berat badan (23). Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui implikasi diberikannya konseling gizi terhadap perubahan dalam bersikap dan pemilihan makanan yang berpengaruh pada tingkat asupan terutama energi dan lemak, serta untuk mengetahui potensi pengembangan penelitian selanjutnya.

## METODE

Penelitian ini dikaji dan dianalisis dengan artikel jurnal lainnya yang berkaitan dengan dengan kata kunci “Konseling”, “Makanan”, “Obesitas”, dan “*Overweight*”. Metode yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah literature review dengan metode PRISMA. Pada tahap pertama dalam penelitian ini dilakukan pengumpulan artikel atau hasil penelitian lain berdasarkan hasil pencarian dengan menggunakan *google scholar* dengan mendapatkan hasil jurnal sebanyak 1.840 hasil. Kemudian pada tahap kedua peneliti melakukan seleksi sehingga memperoleh hasil sebanyak 10 artikel. Tahap ketiga adalah peneliti mendapatkan hasil seleksi sebanyak 3 jurnal utama sebagai artikel penelitian yang akan dibahas dan dilakukan analisis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari ketiga penelitian yang digunakan dalam literature review ini terdiri dari perubahan pengetahuan gizi dan pemilihan makanan setelah dilakukan konseling gizi pada remaja obesitas. Ketiga penelitian berfokus dalam membahas pengaruh konseling gizi terhadap perubahan pemilihan makanan pada remaja obesitas. Ringkasan ketiga penelitian yang digunakan dalam kajian ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Penelitian

Penulis	Metode	Populasi	Intervensi	Hasil Penelitian
Khory Afifah Iriantika, Margawati Ani	Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Metode kualitatif dapat memudahkan peneliti untuk mendeskripsikan pengaruh konseling gizi dengan transtheoretical model terhadap perubahan sikap dan perilaku remaja overweight.	Populasi target adalah remaja di Kota Semarang. Populasi terjangkau dalam penelitian ini yaitu siswa perempuan usia 15-17 tahun dengan status gizi overweight yang merupakan siswa di SMA Negeri 1 Semarang.	Proses konseling yang diberikan adalah dengan cara melakukan pre-test pada subjek, yaitu dengan cara memberikan kuesioner sikap dan FFQ. Hal ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana sikap subjek sebelum dilakukan konseling gizi dan untuk mengetahui asupan dan pemilihan makan subjek 1 bulan terakhir.	Dari hasil pre-test diketahui bahwa subjek yang memiliki sikap dengan kategori baik sebanyak 6 orang (54,5%) dan sikap subjek dengan kategori cukup sebanyak 5 orang (45,5%). Setelah dilakukan konseling gizi dan dilakukan post-test didapatkan hasil sebelum adanya perubahan sikap pada subjek, yaitu sikap subjek dengan kategori cukup sebanyak 5 orang (45,5%) menjadi baik seluruhnya yaitu 11 orang (100%). Berdasarkan hasil

				<p>perhitungan FFQ sebelum dilakukan konseling gizi diketahui bahwa asupan energi rata-rata subjek sebesar 3200 kkal, karbohidrat sebesar 446,7 gram, protein sebesar 109,71 gram, lemak 113,4 gram, dan serat 17,3 gram. Hasil perhitungan FFQ setelah dilakukan konseling gizi diketahui bahwa asupan energi rata-rata subjek sebesar 2474 kkal, karbohidrat sebesar 334 gram, protein sebesar 88,7 gram, lemak 86,8 gram, dan serat 11,1 gram. Sedangkan untuk asupan serat yang dikonsumsi oleh subjek sangat rendah daripada rekomendasi yang telah ditetapkan berdasarkan AKG.</p>
Eni Lestari, Fillah Fithra Dieny	<p>Penelitian dilakukan di dua sekolah di Semarang, yaitu SMP Islam Al Azhar 14 Semarang untuk kelompok perlakuan dan SMP Nasima Semarang untuk kelompok kontrol pada bulan Juli-September 2015. Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup gizi masyarakat dengan rancangan pre-posttest control group design setelah intervensi.</p>	<p>Populasi dalam penelitian ini adalah remaja siswa-siswi kelas VIII dan IX yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yang digunakan adalah siswa yang memiliki kisaran umur antara 13 sampai 15 tahun, memiliki persen lemak tubuh terletak pada persentil &gt;95, memiliki asupan serat &lt;30 g/hari bagi perempuan dan &lt;35 g/hari bagi laki-laki, memiliki asupan lemak jenuh &gt;10% dari energi total.</p>	<p>Intervensi yang diberikan berupa konseling gizi sebaya yang dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dalam kurun waktu 4 minggu dengan frekuensi pertemuan dua kali setiap minggunya. Sebelumnya telah dilakukan pemilihan dan pelatihan konselor sebaya 3 kali pertemuan selama satu minggu.</p>	<p>Sebelum diberikan intervensi berupa konseling gizi sebaya, asupan serat seluruh penelitian tidak memiliki beda (<math>p&gt;0,05</math>). Setelah diberikan konseling gizi sebanyak 6 kali, tidak terjadi perubahan asupan serat yang signifikan, baik pada kelompok perlakuan maupun kontrol. Asupan serat sebelum intervensi pada kelompok perlakuan adalah 13,70 g menjadi 12,90 g, sedangkan pada kelompok kontrol terjadi perubahan asupan serat dari 12,23 g menjadi 9,15 g. Asupan lemak jenuh sebelum diberikan intervensi antara kedua kelompok relatif sama (<math>p&gt;0,05</math>). Perubahan rerata asupan lemak jenuh antara sebelum dan sesudah intervensi memiliki perbedaan yang signifikan (<math>p&lt;0,05</math>). Berdasarkan nilai rata-rata, penurunan asupan lemak jenuh dapat dilihat lebih besar terdapat pada kelompok perlakuan 23,04 g atau 5,23% dari energi total dibandingkan dengan kelompok kontrol 7,75 g atau 2,33% dari energi total.</p>
Henry S. Imbar, Jufri Sineke, Chandra Rugian.	<p>Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian pre-eksperimental</p>	<p>Sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang responden</p>	<p>Peneliti melakukan pengukuran awal untuk mengukur asupan</p>	<p>Asupan energi sebelum diberikan konseling nilai rata-rata adalah 2445 kkal</p>

dengan rancangan pre-test one gramoup design. yang merupakan pelajaran di SMP Kristen Woloan Kota Tomohon. makanan sebelum memberikan perlakuan pada kelompok studi (pre-test) dengan metode recall 24 jam yang dilaksanakan 3 hari, dan memberikan konseling gizi, dan di ukur kembali sesudah diberikan perlakuan konseling gizi (post test) dengan metode recall 3 hari. dengan standar deviasi 1,8 sesudah diberikan konseling nilai rata-rata asupan energi yaitu 2342 kkal dengan standar deviasi 1,9. Dari hasil diatas nilai rata-rata asupan energi mengalami penurunan setelah diberikan konseling sebesar 103 kkal. Asupan protein sebelum diberikan konseling nilai rata-rata adalah 69,3 gram dengan standar deviasi 6,9 kemudian sesudah diberikan konseling nilai rata-rata asupan protein adalah 62,5 gram dan standar deviasi 7,9. Dari hasil rata-rata asupan protein mengalami penurunan setelah diberikan konseling sebesar 6,8 gram. Asupan lemak sebelum diberikan konseling nilai rata-rata adalah 87,7gram dengan standar deviasi 4,8 dan sesudah diberikan konseling nilai rata-rata asupan lemak adalah 78,8 dan standar deviasi 8,2. Dari hasil penelitian nilai rata-rata asupan lemak mengalami penurunan setelah diberikan konseling sebesar 8,9 gram. Asupan karbohidrat sebelum diberikan konseling nilai rata-rata asupan karbohidrat adalah 381gram dengan standar deviasi 4,6 kemudian sesudah diberikan konseling nilai rata-rata adalah 331gram dan standar deviasi 5,2. Dari hasil penelitian nilai rata-rata asupan karbohidrat mengalami penurunan setelah diberikan konseling sebesar 50 gram.

### Implikasi Konseling

Diketahui dalam setiap pemberian konseling gizi selalu terdapat perubahan sikap dalam pemilihan makanan dari yang semula merupakan makanan berisiko kemudian berubah menjadi pemilihan makanan yang baik. Kebiasaan makan dari orang tua juga bisa berpengaruh terhadap pemilihan makanan karena cenderung menjadi contoh sikap dan perilaku makan dari orang terdekat. Oleh karena itu disini merupakan bentuk pentingnya pendidikan gizi bagi orang tua sebagai teladan hidup sehat pada anak. Pemberian contoh kebiasaan baik pada anak akan berdampak langsung pada psikologis anak yang berpikir bahwa makanan sehat akan menghasilkan tubuh yang sehat pula. Sebaliknya apabila contoh kebiasaan yang didapan merupakan contoh kurang baik, maka anak akan terbiasa mengonsumsi makanan yang kurang sehat. Pembekalan konseling gizi mengacu pada prinsip diet seimbang, dengan proporsi zat gizi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Hal pertama yang dilakukan adalah membangun dasar-dasar konseling seperti edukasi makanan gizi seimbang, Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014. Sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayuran) setiap kali makan. Konsumsi zat gizi yang sesuai dengan

kebutuhan penderita kasus kelebihan berat badan akan berdampak pada penurunan IMT sehingga memiliki kondisi gizi/status gizi yang lebih baik (2).

Kebiasaan mengonsumsi makanan berminyak, tinggi garam, tinggi gula, serta banyak mengandung lemak bisa menurun sehingga pemilihan makanan sehat seperti sayur dan buah serta makanan sehat lainnya bisa meningkat dan merubah sikap dan perilaku makan yang akan berpengaruh terhadap penurunan berat badan. Penurunan asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak antara sebelum dan setelah pemberian konseling gizi. Perubahan dari tahapan kontemplasi menjadi persiapan dan aksi terjadi ketika subjek sudah bisa menyadari manfaat positif dari perubahan perilaku. Pada penelitian ini, subjek yang berubah dari tahap kontemplasi menjadi aksi sudah bisa menyadari manfaat positif dari perubahan asupan energi, protein dan karbohidrat setelah konseling pertama. Tingkat keberhasilan perubahan kebiasaan makan akan meningkat jika telah diketahui apa penyebab dari perilaku tersebut dan sadar akan pemicu yang menyebabkan mereka gagal untuk berubah. Berdasarkan penelitian Auckje AC Verhoeven et al di Belanda, seseorang yang telah mengonsumsi makanan yang lebih sehat memiliki motivasi untuk berubah yang lebih rendah dibandingkan mereka yang belum melakukan perubahan pilihan makanan (7).

Pada salah satu hasil jurnal diketahui Terjadinya penurunan asupan serat setelah diberikan konseling ini disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor- faktor yang berhubungan dengan kesulitan perubahan perilaku makan, khususnya meningkatkan asupan serat adalah ketersediaan dan kualitas bahan makanan, biaya yang dibutuhkan untuk mendapatkan bahan makanan, waktu persiapan makanan, rasa dan faktor lain yang menghalangi individu untuk merubah perilaku makannya. Dengan begitu dapat diketahui bahwa konseling gizi adalah salah satu usaha dalam merubah sikap, dan perilaku serta meningkatkan pengetahuan mengenai gizi. Terdapat faktor eksternal yang sulit untuk dikendalikan dalam proses konseling. Konseling gizi merupakan salah satu bentuk upaya untuk mengintervensi remaja kegemukan dengan cara mengubah perilaku tanpa pemberian makanan. Konseling gizi yang intensif dan terstruktur dapat membantu mengubah perilaku, dari perilaku yang salah ke perilaku yang benar dalam pengaturan diet (4).

## KESIMPULAN

Studi ini menyimpulkan terjadi perubahan sikap dan perilaku menjadi lebih baik dalam pemilihan makanan sehat pada kasus obesitas atau overweight yang menjalani konseling gizi. Perubahan sikap dan perilaku ini tidak terjadi begitu saja hanya karena adanya konseling, tetapi karena ada dorongan dalam diri penderita obesitas atau overweight untuk bisa berubah menjadi individu yang lebih baik dan sehat. Namun masih perlu kajian lebih mendalam lagi mengenai solusi untuk menyelesaikan faktor keterbatasan pemilihan makanan yang tidak sesuai setelah konseling gizi dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Abu-Kishk, Alumot-Yehoshua, Reisler. G., Efrati, S., Kozer. E., Doenyas-Barak, et al. Lifestyle Modifications In An Adolescent Dormitory: A Clinical Trial. *Korean Journal Of Pediatrics*. 2014;57(12):520-525.
2. Anto, S. S. Pengaruh Konseling Memodifikasi Gaya Hidup terhadap Pencegahan Obesitas pada Remaja. *PROMOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2017;7(2):99-106.
3. Emilia, R. C. Pengaruh Konseling Gizi, Aktivitas Fisik, dan Asupan Makanan Terhadap Penurunan Berat Badan Remaja SMA yang Kegemukan. *Pontianak Nutrition Journal*. 2020;6(2):6-12.
4. Gibney, M.J., Margetts, B.M., dan Kearney, J.M. *Gizi Kesehatan Masyarakat Gizi Kesehatan*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG. 2019.
5. Gupta, N., Goel, K., Shah, P., & Misra, A. Childhood obesity in developing countries: epidemiology, determinants, and prevention. *Endocrine reviews*. 2012;33(1):48-70.
6. Henry S, I. J. Pengaruh Konseling Gizi Pada Asupan Makan Remaja Obesitas Di SMP Kristen Woloan Kota Tomohon. *Gizido*. 2019;11(1):23-27.
7. Ika Nindyas Ranitadewi, A. S. Pengaruh Pemberian Konseling Gizi terhadap Porsen Lemak Tubuh Wanita Overweight dan Obesitas Peserta Senam Pilates. *Journal of Nutrition College*. 2018;7(3):123-132.
8. Iriantika. K. A., Margawati. A. Studi Kualitatif Pengaruh Pemberian Konseling Gizi terhadap Perubahan Sikap dan Pemilihan Makan pada Remaja Putri Overweight. *Journal of Nutrition College*, 2017;6(1):19-27
9. Kristianto. Y, Riyadi. B. D, Mustafa. A. Faktor Determinan Pemilihan Makanan Jajanan pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. 2013;7(11):489-494
10. Larson, N., MacLehose, R., Fulkerson, J. A., Berge, J. M., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. Eating Breakfast and Dinner Together as A Family: Associations with Sociodemographic Characteristics and Implications for Diet Quality and Weight Status. *Journal of The Academy of Nutrition and Dietetics*.

- 2013;113(12):1601-1609.
11. Lathifa. S, Mahmudiono. T. Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Web terhadap Perilaku Makan Gizi Seimbang Remaja SMA Surabaya. *Media Gizi Kesmas*. 2020;9(2):48-56.
  12. Lestantina. A, Wahyudi, A, Yuliantini. E. Konseling Gizi Pada Remaja Obesitas. *Jurnal Media Kesehatan*. 2018;11(1):071-101.
  13. Lestari. E, Dieny, F. F. Pengaruh Konseling Gizi Sebaya Terhadap Asupan Serat Dan Lemak Jenuh Pada Remaja Obesitas Di Semarang. *Journal of Nutrition College*. 2016;5(1):36-43.
  14. Martha. A, Erin. R. K, Ria. P. S, Etika. R. N. Efek Integrated Nutrition Programe Terhadap Profil Lipid Dan Komposisi Tubuh Pada Remaja Obes. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2019;15(3):95-100.
  15. Mayang, F. Hubungan Pengetahuan dengan Kecukupan Gizi Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga. *Universitas Negeri Padang. Home Economics and Tourism*. 2017;1-17.
  16. Nicholls, L., Lewis, A. J., Petersen, S., Swinburn, B., Moodie, M., & Millar, L. Parental Encouragement of Healthy Behaviors: Adolescent Weight Status and Health-Related Quality of Life. *BMC Public Health*. 2014;14(1):1-8.
  17. Nabawiyah, H., & Sulchan, M. Pengaruh Konseling Modifikasi Gaya Hidup Terhadap Densitas Energi Makanan, Lingkar Pinggang, Dan Kadar Interleukin-18 (11-18) Pada Remaja Obesitas Dengan Sindrom Metabolik. *Diponegoro University*. 2015;4(2):211-219.
  18. Nurjanah, R. Faktor-Faktor Pola Makan pada Remaja di SMK Negeri 4 Yogyakarta. *Universitas Negeri Yogyakarta*. 2017.
  19. Nurmasiyata, N., Widjanarko, B., & Margawati, A. Pengaruh Intervens Pendidikan Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi, Perubahan Asupan Zat Gizi dan Indeks Massa Tubuh Remaja Kelebihan Berat Badan. *Jurnal Gizi Indonesia*. 2016;4(1):38-47.
  20. Obesity and Overweight. *World Health Organization (WHO)*. 2021.
  21. Padwal. R. S., Pajewski. N. M., Allison. D. B., & Sharma, A. M. Using The Edmonton Obesity Staging System to Predict Mortality in A Population Representative Cohort of People With Overweight and Obesity. *Canadian Medical Association Journal*. 2011;183(14):E1059-E1066.
  22. Pramono. A, Sulchan. M. 2014. Kontribusi Makanan Jajanan dan Aktivitas Fisik Pada Remaja di Kota Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia*. 2014;2(2):59-64.
  23. Rosita, I., Marhaeni, D., Mutyara, K. 2012. Pengaruh konseling gizi terhadap perilaku makan dan aktivitas fisik pada remaja overweight & obesitas di SMA Labschool Kota Bandung. *Kajian Literatur*. Bandung: 2012.