

PENDIDIKAN GIZI BERBASIS VIDEO ANIMASI “PRAKTIS DAN POLA MENTAS” TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP GIZI REMAJA

Wahyu Setiawan1*

1Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid, Jakarta

ABSTRAK: Obesitas merupakan masalah yang terjadi di seluruh dunia dikarenakan prevalensi pada usia anak dan juga orang dewasa yang meningkat di negara maju ataupun negara berkembang. Penderita obesitas lebih banyak ditemui pada anak usia remaja, karena konsumsi makanan dan tingkat aktivitas fisik yang tidak seimbang. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh video animasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pola makan guna mencegah obesitas pada remaja. Metode penelitian ini menggunakan desain eksperimental *one group pretest - posttest* dengan media edukasi berupa video animasi. Teknik penarikan Sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 118 siswa-siswi kelas 10 dan 11 SMA 109 Jakarta. Hasil analisis statistik didapatkan hasil nilai kuesioner responden setelah diberikan Pendidikan gizi dengan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *pre - post* pendidikan gizi yaitu sebesar 10,9 dan nilai *pre - post* sikap terhadap gizi yaitu sebesar 5,5. Terdapat perbedaan yang bermakna pada pengetahuan dan sikap gizi responden sebelum dan setelah diberikan Pendidikan gizi dengan nilai *p-value* <0,05. Remaja diharapkan untuk mengaplikasikan pola makan sesuai dengan pesan gizi seimbang dan menyeimbangkan aktivitas fisik dengan pola makan sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk mencegah terjadinya kejadian obesitas serta menurunkan prevalensi obesitas yang ada di dunia terutama di Indonesia.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, Sikap Gizi, Aktivitas Fisik, Pola Makan, Video Animasi Gizi, Obesitas

ABSTRACT: *Obesity is a problem that occurs worldwide due to the increasing prevalence in children and adults in developed or developing countries. People with obesity are more prevalent in adolescents, due to food consumption and unbalanced levels of physical activity. The purpose of the study was to determine the influence of animated videos on the importance of physical activity and diet to prevent obesity in adolescents. This research method uses an experimental design* 17

of one group pretest - posttest with educational media in the form of animated videos. The sampling technique in this study was to use the Purposive Sampling method with a total sample of 118 students in grades 10 and 11 of SMA 109 Jakarta. The results of the statistical analysis found that the results of the questionnaire values of the respondents after being given nutrition education with the Wilcoxon test found that the pre-post value of nutrition education was 10.9 and the pre-post value of attitudes towards nutrition was 5.5. There were significant differences in the nutrition knowledge and attitudes of the respondents before and after being given nutrition education with a p-value <0.05. Adolescents are expected to apply a diet with the message of balanced nutrition and balanced physical activity with a diet following the recommendations of the Ministry of Health of the Republic of Indonesia to prevent the incidence of obesity and reduce the prevalence of obesity in the world, especially in Indonesia.

Keywords: *Nutrition Knowledge, Nutrition Attitude, Physical Activity, Diet, Nutrition Animation Videos, Obesity*

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah yang terjadi di seluruh dunia dikarenakan prevalensi pada usia anak dan juga orang dewasa yang meningkat di negara maju ataupun negara berkembang. Obesitas telah dinyatakan oleh WHO (*World Health Organization*) sebagai epidemi global yang harus segera ditangani (Mariam dan Larasati 2016). Obesitas dan kegemukan terjadi diakibatkan oleh asupan energi yang tinggi atau lebih banyak dari pada energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi terjadi akibat mengonsumsi makanan yang memiliki sumber energi dan lemak yang tinggi, sedangkan pengeluaran energi rendah terjadi akibat kurangnya aktivitas fisik dan gaya hidup yang santai (Aprilia 2015).

Penderita obesitas lebih banyak ditemui pada anak usia remaja, karena konsumsi makanan yang berlebihan serta kurangnya melakukan aktivitas fisik. Usia 9 tahun hingga usia 18 tahun merupakan usia peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Terjadi beberapa perubahan pada usia peralihan, diantaranya adalah bertambahnya massa otot dan jaringan lemak dalam tubuh, perubahan hormonal, perubahan aspek sosiologis dan juga psikologisnya. Perubahan ini berpengaruh terhadap kebutuhan gizi makanannya (Alfianto *et al.* 2016). Lingkungan yang kurang mendukung dan mendorong aktivitas fisik dan mengonsumsi makanan yang berlemak tinggi dan padat kalori mendukung terjadinya kemungkinan obesitas (Manggabarani *et al.* 2020).

Salah satu yang dapat menentukan seseorang dalam mengonsumsi makanan adalah pengetahuan gizi. Konsumsi *fast food* pada remaja bisa dikategorikan sering dan sering sekali berhubungan dengan IMT pada remaja mengalami peningkatan (Ali dan Nuryani 2018). Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018, ditunjukkan 31% remaja di Indonesia yang berumur >15 tahun mengalami obesitas (Kementerian Kesehatan RI 2018a). Obesitas memiliki berbagai dampak, yaitu percepatan proses penuaan, gangguan kecerdasan, resistensi insulin, kanker, 18

osteoarthritis, kolelithiasis, kematian pada usia muda dan juga obesitas dapat memberikan dampak pada sosial dan ekonomi. Kejadian terjadinya obesitas dapat dicegah dengan cara perubahan gaya hidup yang ditekankan pada modifikasi aktivitas fisik dan pola makan (Masrul 2018).

Aktivitas fisik yaitu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan energi. Aktivitas yang termasuk yaitu kegiatan yang dilakukan pada saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga dan berpergian (Kusumo 2021). Pola makan adalah perilaku paling penting yang mempengaruhi keadaan gizi karena kualitas dan kuantitas makanan dan minuman yang dikonsumsi dapat mempengaruhi asupan gizi dan mempengaruhi kesehatan individu. Pola makan masyarakat perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis dan penyakit tidak menular lainnya terkait gizi (Kementerian Kesehatan RI 2014).

Berdasarkan hal-hal yang telah dibahas, diharapkan remaja di Indonesia lebih menjaga pola makan dan menjalani aktivitas fisik dan berolahraga agar menurunnya prevalensi obesitas di dunia, terutama di Indonesia. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pola makan untuk mencegah terjadinya obesitas dengan pemberian pendidikan gizi dengan judul **“Pentingnya Mengatur Aktivitas Fisik dan Pola Makan untuk Mencegah Obesitas”** atau disingkat **“PRAKTIS DAN POLA MENTAS”** kepada remaja.

METODE PENELITIAN

Desain, Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA 109 Jakarta. Adanya penelitian ini akan dilakukan pada bulan Oktober 2022 dengan pertemuan sebanyak 3 kali. Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan penelitian eksperimen dengan desain eksperimental *one group pretest - posttest* karena membandingkan hasil sebelum dilakukannya pendidikan gizi dengan memberikan penayangan video animasi **“PRAKTIS DAN POLA MENTAS”** dan setelah dilakukannya penelitian gizi dengan kuesioner yang akan diberikan kepada siswa siswi untuk dijawab pada saat sebelum dan sesudah pendidikan gizi. Penelitian ini sudah mendapatkan izin etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan FKK UMJ dengan nomor 10.671.B/KEPK-FKMUMJ/IX/2022 yang diterbitkan pada 26 September 2022

Jumlah dan Cara Penarikan Sampel

Jumlah dari sampel dihitung menggunakan rumus lemenshow (Tahun 1997). Dengan besar populasi sebanyak 420 orang siswa kelas 10 dan 11 SMA 109, Jagakarsa, Jakarta Selatan yang berusia 15 tahun hingga 18 tahun. Setelah dilakukannya perhitungan didapatkan jumlah responden ditambah *drop out* responden 10 % menjadi 129 orang. Teknik penarikan Sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode *Purposive Sampling*. Metode *Purposive Sampling* adalah metode penentuan sampel dengan berdasarkan atas kriteria-kriteria tertentu. 19

Jenis data yang digunakan dalam pengumpulan data adalah data primer. Jenis data yang digunakan dalam pengumpulan data dan data prevalensi terjadinya obesitas di Jakarta Selatan yang merupakan data primer