

TINGKAT PENGETAHUAN IBU-IBU POSYANDU DESA SUKAMEKAR TERHADAP OBESITAS SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PENYULUHAN

Wina Hermawan^{1*}, Meilani Kumala²

Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Tarumanagara¹, Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta²

*Corresponding Author : meilanik@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Epidemi obesitas dengan cepat menjadi tantangan terbesar kesehatan masyarakat global, peringkat tiga besar penyebab gangguan kesehatan kronis. Obesitas merupakan penyakit yang dapat terjadi pada semua golongan usia. Kejadian obesitas ini disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah asupan makanan. Terkadang seseorang tidak memperhatikan jenis makanan yang dimakan dan tanpa memperhatikan kalorinya sehingga mengalami kelebihan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan terhadap obesitas sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Metode yang digunakan adalah studi eksperimental *pre tes* dan *post tes desain* dan dilakukan pada Ibu-ibu posyandu di Desa Sukamekar dengan responden sebanyak 66 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Pengambilan sampel dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang mengenai definisi, faktor penyebab, dampak, pencegahan dan terapi obesitas dengan kuesioner pretes dan postes yang memiliki pertanyaan yang sama. Pengolahan data dilakukan dengan uji t berpasangan, hasil penelitian mendapatkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{ value} < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan obesitas.

Kata kunci : gizi, obesitas, pengetahuan, *post tes*, *pre tes*

ABSTRACT

The obesity epidemic is fast becoming the biggest global public health challenge, ranking in the top three causes of chronic health disorders. Obesity is a disease that can occur in all age groups. The incidence of obesity is caused by several factors, one of which is food intake. Sometimes a person does not pay attention to the type of food eaten and without paying attention to the calories so that they are overweight. This study aims to determine differences in knowledge of obesity before and after being given counseling. The method used was an experimental study of pre test and post test design and was conducted on posyandu mothers in Sukamekar Village with 66 respondents who met the inclusion criteria. Sampling was done by distributing questionnaires regarding the definition, causal factors, impact, prevention and therapy of obesity with pretest and post-test questionnaires that had the same questions. Data processing was carried out by paired t test, the results of the study obtained a $p\text{-value} = 0.000$ ($p\text{ value} < 0.05$). The conclusion of this study is that there is a difference in knowledge between before and after being given obesity counseling.

Keywords : nutrition, obesity, knowledge, *post test*, *pre test*

PENDAHULUAN

Obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan yang menimbulkan risiko bagi kesehatan. Indeks massa tubuh (BMI) di atas 25 dikategorikan sebagai obesitas. Masalah ini telah berkembang menjadi epidemi, dengan lebih dari 4 juta orang meninggal setiap tahun akibat kelebihan berat badan atau obesitas (WHO 2021). Di Dunia lebih dari 1 miliar orang mengalami obesitas, 650 juta orang dewasa, 340 juta remaja, dan 39 juta anak-anak, jumlah ini masih terus meningkat. WHO memperkirakan bahwa pada tahun 2025, sekitar 167 juta orang - orang dewasa dan anak-anak akan menjadi kurang sehat karena kelebihan berat badan atau obesitas. Prevalensi obesitas orang dewasa di Asia Tenggara

juga mengalami peningkatan yang signifikan. Malaysia merupakan negara dengan angka prevalensi obesitas tertinggi di Asia Tenggara yaitu 15,6 persen, kemudian Indonesia dengan 6,9 persen di posisi keempat. Di Indonesia prevalensi obesitas yang berusia diatas 18 tahun juga mengalami peningkatan, dimana tahun 2007 prevalensi sebesar 10,5% meningkat di tahun 2013 menjadi 14,8%, dan mengalami peningkatan kembali ditahun 2018 sebesar 21,8%(Riskesdas, 2018). Dampak obesitas cukup luas terhadap berbagai penyakit kronik degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker dan diabetes tipe 2 serta kelainan tulang. Akibat banyaknya penyakit yang bisa ditimbulkan oleh obesitas sehingga angka morbiditas dan mortalitas penderita obesitas cukup tinggi.

Salah satu faktor risiko terjadi obesitas adalah kurangnya pengetahuan, kurangnya pengetahuan tentang gizi dan obesitas pada meningkatkan risiko obesitas. Pengetahuan yang baik berpengaruh terhadap pola hidup sehat termasuk dalam hal memilih makanan yang bergizi dan kemampuan untuk memantau berat badan sendiri. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik tidak hanya mengerti mengenai bahaya obesitas, namun juga mampu melakukan pencegahannya (Rifai & Nuryani, 2018). Penyuluhan kesehatan sebagai salah satu pencegahan obesitas. Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi-informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan serta terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Salah satu metode penyuluhan dengan *Focus Group Discussion* (FGD) yaitu memperoleh data atau informasi yang kaya akan berbagai pengalaman sosial dari interaksi para individu yang berada dalam suatu kelompok diskusi. Aktivitas para anggota yang terlibat dalam kelompok diskusi tersebut antara lain saling berbicara dan berinteraksi dalam memberikan pertanyaan, dan memberikan komentar satu dengan lainnya tentang pengalaman atau pendapat diantara mereka terhadap suatu permasalahan sosial untuk diselesaikan dalam kelompok diskusi tersebut. (Yati Afiyanti) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan terhadap obesitas sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

METODE

Penelitian yang dilakukan merupakan analitik dengan desain studi eksperimental *pre tes* dan *post tes desain*. Penelitian dilakukan pada periode Januari 2023 di Desa Sukamekar. Responden pada penelitian ini adalah Ibu-Ibu Posyandu Desa Sukamekar sebanyak 66 orang. Pengambilan data dilakukan dengan memberikan kuesioner pretes dan postes dengan isi dan jumlah pertanyaan yang sama. Seluruh proses analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 21 dengan uji statistik uji t berpasangan yang telah diperoleh hasil *p-value* <0,05, menyatakan data signifikan secara statistik.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
20-30	37	56,1
31-40	29	43,9
Pendidikan		
SMP	20	30,3
SMA	46	69,7

Berdasarkan hasil karakteristik usia terdapat 37 (56,1%) responden dengan rentang usia 20-30 tahun dan responden dengan rentang usia 31-40 tahun sebanyak 29 (43,9%) responden.

Berdasarkan tingkat pendidikan, didapatkan sebanyak 46 (69,7 %) responden mempunyai pendidikan terakhir Sekolah Menengah Atas (SMA) dan sisanya sebanyak 20 (30,3%) responden adalah lulusan tingkat pendidikan akhir Sekolah Menengah Pertama (SMP). Tabel 1.

Berdasarkan hasil pada tabel 2, diperoleh rerata tingkat pengetahuan responden tentang obesitas sesudah penyuluhan sebesar 85,91 dimana lebih besar dibandingkan dengan rerata tingkat responden sebelum penyuluhan yaitu 75,23. Nilai pretes terendah adalah 30 dan tertinggi 95, setelah penyuluhan nilai postes terendah 60 dan tertinggi 100.

Tabel 2. Sebaran Rerata Nilai Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Obesitas Responden

Variabel	Mean \pm Standar Deviasi	Median(min-maks)
Sebelum	75,23 \pm 13,168	80,00 (30-95)
Sesudah	85,91 \pm 6,674	85,00 (60-100)

Berdasarkan tabel 3 didapatkan tingkat pengetahuan responden sebelum diberi penyuluhan terbanyak pada kategori baik 37 (56,1%) responden, diikuti kategori cukup 20 (30,3%) responden dan kurang 9 (13,6%) responden. Setelah diberikan intervensi, pada kategori baik mengalami peningkatan menjadi 60 (90,9%) responden, pada kategori cukup menurun menjadi 6 (9,1%) responden dan tidak terdapat responden yang memiliki kategori kurang.

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Obesitas

Tingkat Pengetahuan	Baik	Cukup	Kurang
Sebelum Responden	37 (56,1%)	20 (30,3%)	9 (13,6%)
Sesudah Responden	60 (90,9%)	6 (9,1%)	0 (0%)

Berdasarkan Tabel 4, didapatkan perbedaan rerata sebesar 10,68 dan diperoleh hasil uji Wilcoxon dengan p value sebesar 0,000 (p-value <0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan responden sebelum penyuluhan dengan sesudah penyuluhan.

Tabel 4. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Obesitas

Tingkat Pengetahuan	Mean	Mean difference	Standar deviasi	p-value
Sebelum	75,23	10,68	13,44	0,000
Sesudah	85,91			

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan obesitas pada Ibu-ibu Posyandu di Desa Sukamekar yang dilakukan pada Januari 2023. Berdasarkan penelitian ini, didapatkan sebanyak 66 responden dengan

karakteristik sebanyak 37 (56,1%) responden berusia 20-30 tahun dan sebanyak 29 (43,9%) responden berusia 31-40 tahun. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan Yulia F (2011), usia terbanyak berada dikelompok usia 31-40 tahun sebanyak 31 (54,6%) responden, dimana usia tersebut adalah masa transisi dan produktif, seseorang secara besar-besaran memodifikasi aktivitas kehidupannya dan memikirkan tujuan masa depan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan sebanyak 37 (56,1%) responden sebelum diberikan penyuluhan obesitas mempunyai tingkat pengetahuan baik, sebanyak 20 (30,3%) responden dikategorikan mempunyai tingkat pengetahuan cukup dan sebanyak 9 (13,6%) responden mempunyai tingkat pengetahuan kurang. Setelah diberikan penyuluhan, didapatkan tingkat pengetahuan responden mengalami peningkatan yaitu 60 (90,9%) responden mempunyai tingkat pengetahuan baik, 6 (9,1%) responden mempunyai tingkat pengetahuan cukup dan tidak didapatkan responden dengan tingkat pengetahuan kurang. Faktor pengetahuan dapat memengaruhi terjadinya obesitas, seperti pengetahuan seseorang tentang pengaturan makan, cara pengolahan makanan dan kandungan gizi dalam bahan makanan sangat mempengaruhi asupan makan seseorang, dan tentang pentingnya aktivitas fisik yang dibutuhkan oleh tubuh untuk mencegah obesitas. (Sri Kubillawati, dkk 2022)

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan kuesioner tentang pengetahuan responden mengenai obesitas saat sebelum penyuluhan, kemudian mereka diberikan kembali dengan pertanyaan yang sama setelah penyuluhan. Hal ini dilakukan untuk melihat apakah ada perbedaan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hasil analisis statistik dengan uji *Paired Sample T-Test* didapatkan nilai $p=0,000$ ($p\text{ value} < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan obesitas. Temuan ini didukung dengan penelitian oleh Ringgo Alfarisi, dkk (2022) bahwa diperoleh hasil uji *Wilcoxon* dengan $p\text{ value}$ sebesar 0,000 ($p\text{ value} < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan responden sebelum penyuluhan dengan sesudah penyuluhan. Hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh Widyawati dan Nikmah (2020), yang menyatakan bahwa ada perbedaan antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan pada masyarakat di Desa Kelbung Kecamatan Sepulu Kabupaten Bangkalan. Berdasarkan penelitian ini didapatkan bahwa penyuluhan berperan penting untuk memberikan dan menambah wawasan dalam peningkatan motivasi pencegahan obesitas pada Ibu-Ibu Desa Sukamekar. Fungsi penyuluhan dalam pendidikan adalah sebagai upaya untuk menyampaikan informasi atau pesan-pesan tentang kesehatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa persentase mengenai tingkat pengetahuan terhadap obesitas dengan hasil meningkat antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kepada ibu-ibu posyandu Desa Sukamekar dengan kategori kurang, cukup dan baik. Diketahui juga mengenai perbedaan pengetahuan ibu-ibu posyandu desa sukamekar terhadap obesitas sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hasil analisis statistik dengan uji *Paired Sample T-Test* didapatkan nilai $p=0,000$ ($p\text{ value} < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan obesitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Universitas Tarumanagara yang telah menjadi fasilitator serta saya ucapkan terimakasih kepada pembimbing dan juga seluruh responden yaitu Ibu—Ibu Posyandu

di Desa Sukamekar yang telah bersedia menjadi responden sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y. (2008). Focus group discussion (Diskusi Kelompok Terfokus) sebagai metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(1), 58–62. <https://doi.org/10.7454/jki.v12i1.201>
- Alfarisi, R., Nurfadilah, D. W., & Shakira, D. (2023). Tingkat Pengetahuan Tentang obesitas pada masyarakat dusun sumber sari desa Taman Sari kecamatan gedong tataan. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(4), 1161–1166. <https://doi.org/10.33024/jikk.v9i4.8384>
- Chooi, Y. C., Ding, C., & Magkos, F. (2019). The epidemiology of Obesity. *Metabolism*, 92, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2018.09.005>
- Ebert, M. H., Leckman, J. F., & Petrakis, I. L. (2019). *Current diagnosis & treatment*. McGraw-Hill Education.
- Endalifer, M. L., & Diress, G. (2020). Epidemiology, predisposing factors, biomarkers, and prevention mechanism of obesity: A systematic review. *Journal of Obesity*, 2020, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2020/6134362>
- Gifari, N., Nuzrina, R., Ronitawati, P., Sitoayu, L., & Kuswari, M. (2020). Edukasi gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Dalam upaya pencegahan obesitas remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(1), 55. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i1.1749>
- Gjermani, E., Kirstein, A. S., Kolbig, F., Kirchhof, M., Bundalian, L., Katzmann, J. L., Laufs, U., Blüher, M., Garten, A., & Le Duc, D. (2021). Obesity—an update on the basic pathophysiology and review of recent therapeutic advances. *Biomolecules*, 11(10), 1426. <https://doi.org/10.3390/biom11101426>
- Goodhart, R. S., Shils, M. E., & Wohl, M. G. (1974). *Modern Nutrition in health and disease; Dietotherapy*. Lea & Febiger.
- Hendra, C., Manampiring, A. E., & Budiarmo, F. (2016). Faktor-Faktor Risiko Terhadap Obesitas Pada remaja di Kota Bitung. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.11040>
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbitan Badan Litbangkes
- Khoirunnisa, T., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Edukasi melalui media Pada Kejadian overweight Dan obesitas: Literature review. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1212–1217. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4338>
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian obesitas Pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22900>
- Lin, X., & Li, H. (2021). Obesity: Epidemiology, pathophysiology, and therapeutics. *Frontiers in Endocrinology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fendo.2021.706978>
- Oroh, P. J., Wungow, H. I., & Engka, J. N. (2021). Latihan Fisik Pada Pasien obesitas. *JURNAL BIOMEDIK (JBM)*, 13(1), 34. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.1.2021.31773>
- Pawiliyah. (2019). Pengaruh Penyuluhan kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan remaja Tentang Kesehatan Reproduksi di SMPN 5 bengkulu. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 7(2), 92–97. <https://doi.org/10.36858/jkds.v7i2.114>
- Raymond, J. L., & Morrow, K. (2021). *Krause and Mahan's Food & the Nutrition Care Process*. Elsevier.

- Rifatul Masrikhiyah, R. (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu mengenai gizi seimbang dalam pemenuhan Gizi Keluarga. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 476–481. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3636>
- Saraswati, S. K., Rahmaningrum, F. D., Pahsy, M. N., Paramitha, N., Wulansari, A., Ristantya, A. R., Sinabutar, B. M., Pakpahan, V. E., & Nandini, N. (2021). Literature review : Faktor Risiko Penyebab obesitas. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, 20(1), 70–74. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.1.70-74>
- Schwartz, M. W., Seeley, R. J., Zeltser, L. M., Drewnowski, A., Ravussin, E., Redman, L. M., & Leibel, R. L. (2017). Obesity Pathogenesis: An endocrine society scientific statement. *Endocrine Reviews*, 38(4), 267–296. <https://doi.org/10.1210/er.2017-00111>
- Setiati S, Alwi I, Sudoyo AW, Stiyohadi B, Syam AF(2014) *Buku ajar Ilmu Penyakit Dalam jilid II. VI*. Jakarta: InternaPublishing.
- Shai, I., Schwarzfuchs, D., Henkin, Y., Shahar, D. R., Witkow, S., Greenberg, I., Golan, R., Fraser, D., Bolotin, A., Vardi, H., Tangi-Rozental, O., Zuk-Ramot, R., Sarusi, B., Brickner, D., Schwartz, Z., Sheiner, E., Marko, R., Katorza, E., Thiery, J., ... Stampfer, M. J. (2008). Weight loss with a low-carbohydrate, Mediterranean, or low-fat diet. *New England Journal of Medicine*, 359(3), 229–241. <https://doi.org/10.1056/nejmoa0708681>
- Suryadinata, R. V., & Sukarno, D. A. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Risiko Obesitas Pada Usia Dewasa. *The Indonesian Journal of Public Health*, 14(1), 104. <https://doi.org/10.20473/ijph.v14i1.2019.104-114>
- Suryamulyawan, K. A., & Arimbawa, I. M. (2019). Prevalensi Dan Karakteristik obesitas Pada Ana di Sekolah Dasar saraswati v Kota Denpasar Tahun 2016. *Intisari Sains Medis*, 10(2). <https://doi.org/10.15562/ism.v10i2.393>
- The asia-pacific perspective: Redefining obesity and its treatment. (1970, January 1) <https://apps.who.int/iris/handle/10665/206936>
- Yancy, W. S., Olsen, M. K., Guyton, J. R., Bakst, R. P., & Westman, E. C. (2004). A low-carbohydrate, ketogenic diet versus a low-fat diet to treat obesity and hyperlipidemia. *Annals of Internal Medicine*, 140(10), 769. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-140-10-200405180-00006>