

PENGARUH EDUKASI MELALUI MEDIA PADA KEJADIAN OVERWIGHT DAN OBESITAS : LITERATURE REVIEW

Tasya Khoirunnisa¹Ratih Kurniasari²

Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang

Tasyakhoirunnisa2612@gmail.com

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period between children and adults and requires special attention. Adolescent nutritional problems and reduced physical activity usually increase their appetite. Therefore, they usually look for other foods in the form of energy-dense, sweet and high-fat foods outside of meal times. These foods are prone to obesity. Overweight or obesity can be interpreted as excessive accumulation of body fat tissue that has an adverse effect on health. This condition can be experienced by every age group both men and women, but teenagers and adults are the group that most often experience it. The level of knowledge of adolescent nutrition is one of the factors that influence the occurrence of obesity in adolescents. If adolescents have sufficient knowledge and attitudes to maintain nutrition and dietary regulation, most nutritional problems can be more or less avoided. Health education about obesity using broadcast message media exerts an influence in increasing knowledge in adolescents who are overweight and obese. Thus, broadcast message media can be used to increase knowledge, and the frequency of giving should be done more than once for example as much as 3 times gradually during research to provide maximum influence. Therefore, one of the efforts to overcome this nutritional problem is by providing health education to the younger generation.

Keywords : Obesity, Adolescence, Dietary, Physical Activity.

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa transisi antara anak-anak dan orang dewasa dan membutuhkan perhatian khusus. Masalah gizi remaja dan berkurangnya aktivitas fisik biasanya meningkatkan nafsu makannya. Oleh karena itu, mereka biasanya mencari makanan lain berupa makanan padat energi, manis dan berlemak tinggi di luar waktu makan. Makanan tersebut rawan obesitas. Kelebihan berat badan atau Obesitas dapat diartikan sebagai penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan yang memberi efek buruk pada kesehatan. Kondisi ini dapat dialami oleh setiap golongan umur baik laki-laki maupun perempuan, akan tetapi remaja dan dewasa merupakan kelompok yang paling sering mengalaminya. Tingkat pengetahuan gizi remaja merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja. Jika remaja memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup untuk menjaga gizi dan pengaturan pola makan, maka sebagian besar masalah gizi sedikit banyak dapat dihindari. Oleh karena itu, salah satu upaya untuk mengatasi masalah gizi tersebut adalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan kepada generasi muda. Pendidikan kesehatan tentang obesitas menggunakan media broadcast message memberikan pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan pada remaja yang mengalami *overweight* dan obesitas. Dengan demikian, media broadcast message bisa digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, dan sebaiknya frekuensi pemberian dilakukan lebih dari sekali misalnya sebanyak 3 kali secara bertahap selama dilakukan penelitian agar memberikan pengaruh yang lebih maksimal. Ada pengaruh edukasi dengan menggunakan media broadcast message terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja *overweight*.

Kata Kunci : Obesitas, Remaja, Pola Makan, Aktivitas Fisik.

PENDAHULUAN

Kelebihan berat badan atau Obesitas dapat diartikan sebagai penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan yang memberi efek buruk pada kesehatan.

Kondisi ini dapat dialami oleh setiap golongan umur baik laki-laki maupun perempuan, akan tetapi remaja dan dewasa merupakan kelompok yang paling sering mengalaminya (Kussoy, 2013).

Hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi *Overweight* dan Obesitas di Indonesia pada usia 18 tahun ke atas secara nasional sebesar 13,5% dan 15,4%. Sementara prevalensi kegemukan pada remaja usia 16 – 18 tahun sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7% *Overweight* dan 1,6% Obesitas.

Prevalensi obesitas pada anak usia 2 sampai 19 tahun di Amerika Serikat dalam 3 dekade terakhir meningkat dari 27,5% menjadi 31,1%. Prevalensi obesitas pada anak usia 6-12 tahun di Bangkok meningkat dari 12,2% menjadi 15,6 % dan angka prevalensi di Jepang pada anak 6-14 tahun dari 5% menjadi 10%. (CL, et al., 2006).

Remaja adalah masa transisi dalam periode anak ke periode dewasa yang sebagian besar menganggap diri mereka sehat walaupun sebenarnya mengalami masalah gizi. Salah satu masalah gizi yang terjadi yaitu kelebihan berat badan (*overweight*). *Overweight* yaitu kondisi dimana tubuh mengalami penumpukan lemak berlebih yang ditandai dengan Z-Score (IMT/U) >1 SD - 2 SD. (Meidiana, Simbolon, & Wahyudi, 2018).

Dahulu, obesitas dianggap sebagai simbol kemakmuran karena pada umumnya masalah obesitas biasanya ditemukan di negara-negara kaya seperti Amerika Serikat dan negara-negara Eropa yang tergolong sejahtera. Pandangan ini tidak lagi benar. Di negara miskin dan berkembang seperti Cina, Afrika, India, dan Indonesia, selain banyak ditemukan anak kurus dan orang dewasa akibat gizi buruk, obesitas juga sering terjadi akibat gizi lebih. (Popkin, 2001).

Salah satu faktor penyebab *Overweight* dan Obesitas adalah kurangnya pengetahuan gizi sehingga intervensi dilakukan dengan bersifat pendidikan. Pendidikan gizi pada remaja lebih di sekolah diberikan dengan harapan meingkatkan pengetahuan sehingga dapat merubah perilaku makan dan aktifitas fisik yang mengarah pada peningkatan derajat kesehatan, dalam proses pendidikan,

metode dan media digunakan dalam menyampaikan pesan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku.

Hasil penelitian Suryaputra (2012) menemukan bahwa tingkat pengetahuan gizi remaja merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja. Kurangnya pengetahuan gizi pada sebagian besar remaja obesitas memungkinkan mereka kurang dapat memilih menu makanan yang bergizi. Sebagian besar kejadian masalah gizi lebih atau kurang dapat dihindari apabila remaja mempunyai ilmu pengetahuan yang cukup tentang memelihara gizi dan mengatur makan. Upaya peningkatan pada remaja diperlukan suatu media pembelajaran yang dapat menggambarkan konsep fisik secara nyata. Salah satu media yang dapat digunakan adalah video. (Primavera dan Suwarna, 2014).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi pendidikan remaja *overweight* dan obesitas melalui media *short message service* (SMS) dan *booklet*, *audio visual*, serta kalender dan *leaflet* terhadap pengetahuan dan sikap remaja

METODE

Penelusuran awal literatur dilakukan melalui mesin pencari Google Scholar dan database elektronik PubMed. Kata kunci *Overweight*, Obesitas, remaja, dan gizi digunakan untuk melacak artikel penelitian asli maupun kajian pustaka yang terbit dalam kurun waktu 20 tahun terakhir pada jurnal nasional maupun internasional berbahasa Inggris dan dapat diakses secara terbuka (*open access*). Kajian pustaka secara naratif (*unsystematic narrative review*) dilakukan untuk mensintesa informasi dari 9 artikel terpilih yang meneliti tentang pengaruh penggunaan media pada remaja *Overweight* dan Obesitas.

HASIL

Tabel 1. Hasil Penelusuran Literatur

Peneliti	Intervensi	Hasil
Lanita (2015). Pengaruh pendidikan kesehatan melalui short message service (sms) dan booklet tentang obesitas pada remaja overweight dan obesitas.	Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan melalui <i>short message service</i> (SMS) dan <i>booklet</i> tentang obesitas terhadap pengetahuan dan indeks massa tubuh (IMT) remaja <i>overweight</i> dan obesitas.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa media pendidikan kesehatan melalui SMS plus booklet sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja overweight dan obesitas, dan untuk pengaruh pendidikan kesehatan terhadap IMT tidak efektif dalam menurunkan IMT remaja overweight dan obesitas, serta untuk pengaruh hubungan asupan energi dan aktivitas fisik terhadap IMT tidak memberikan pengaruh yang signifikan.
Risma Meidiana, <i>et al.</i> (2015) Pengaruh edukasi melalui media audio visual terhadap pengetahuan dan sikap remaja overweight.	Mengetahui pengaruh edukasi pendidikan remaja <i>overweight</i> dan obesitas melalui media audio visual terhadap pengetahuan dan sikap remaja.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi melalui media audio visual dan leaflet dapat meningkatkan pengetahuan remaja overweight dan obesitas.
Usmaran, <i>et al.</i> (2019) Media kalender dan leaflet dalam pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan perilaku makan remaja overweight.	Mengetahui pengaruh penggunaan media kalender dan leaflet dalam pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan perilaku makan remaja gizi lebih atau overweight.	Hasil penelitian menunjukkan berdasarkan hasil uji statistik, terdapat pengaruh penggunaan media kalender dan leaflet dalam pendidikan gizi terhadap pengetahuan remaja overweight. Untuk penggunaan media leaflet tidak ada pengaruh dalam pendidikan gizi terhadap perilaku makan remaja overweight. Perubahan dan peningkatan nilai pengetahuan dimungkinkan karena berbagai hal yang berkaitan dengan proses pendidikan gizi diantaranya adalah materi yang terdapat dan dibuat dalam media yang menarik minat serta metode pendidikan yang menarik. Rata-rata perubahan skor pengetahuan pada kelompok perlakuan lebih tinggi dari pada kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Dampak pendidikan kesehatan

Pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap makanan. Semakin memiliki pengetahuan gizi yang baik, seorang individu akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi. (Usmaran, *et al.*, 2019).

Intervensi pendidikan kesehatan melalui SMS plus *booklet* pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa perpaduan dua media berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang obesitas.

Sebagaimana disebutkan bahwa penggabungan beberapa media dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Perpaduan media SMS plus *booklet* akan dengan mudah dipelajari dan dipahami, ini disebabkan karena mereka dapat membaca dan melihat isi materi yang ada dalam *booklet*, juga mendapatkan informasi tambahan melalui SMS yang dikirimkan kepada responden setiap dua hari sekali. Menurut penelitian sebelumnya juga diketahui adanya pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode ceramah disertai dengan *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan yaitu sebelum intervensi sebesar 26,67% meningkat menjadi 90% setelah

intervensi (Sulastri, Effendy, & Haryani, 2008).

Video merupakan media audio visual yang dapat mengungkapkan objek dan peristiwa seperti keadaan sesungguhnya. Melalui media video, siswa mampu memahami pesan pembelajaran secara lebih bermakna sehingga informasi yang disampaikan melalui video tersebut dapat dipahami secara utuh (Primavera dan Suwarna, 2014).

Menurut hasil penelitian Oktira tahun 2013, media audio-visual telah berhasil membangkitkan ketertarikan siswa untuk mempelajari seni budaya. Rasa ketertarikan telah membangkitkan rasa kemandirian siswa itu sehingga partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran juga meningkat dengan sendirinya. Cara membangkitkan kemandirian adalah dengan menggunakan media audio-visual sebagai alat penunjang kemandirian siswa terhadap pembelajaran seni budaya. Peningkatan partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran sebagaimana terlihat beberapa indikator seperti keinginan, perhatian dan partisipasi setelah menggunakan media *audio visual* mengindikasikan telah terbangkitnya motivasi siswa dalam belajar (Oktira dkk, 2013).

Perubahan pengetahuan, sikap, perilaku dan daya hidup, pola makan, serta peningkatan pendapatan mempengaruhi pemilihan berbagai jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Hasil penelitian dari Harikedua dan Tando 2012 menunjukkan bahwa terjadinya obesitas sentral sangat berhubungan dengan asupan makanan berisiko, yaitu tinggi asupan protein, lemak, natrium dan rendah asupan kalium dan serat (Harikedua dan Tando, 2012).

Hasil penelitian Syaiful Kholik tahun 2006 menunjukkan bahwa penyuluhan menggunakan media kalender berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku keluarga dalam mencegah DBD. Kalender dengan konsep penanggalan dan daily target sehingga memberikan kesempatan pada sasaran untuk berinteraksi langsung dengan media, serta materi berbeda

setiap tanggal membuat sasaran membacanya secara berkala. Kalender dapat menjadi alat monitoring mandiri, sebagai pengingat dan perencanaan dalam pemecahan masalah gizi lebih.

Hubungan antara asupan energi dan latihan fisik dengan kelebihan berat badan dan obesitas

Hasil analisis korelasi menunjukkan hubungan yang tidak signifikan antara asupan energi dan aktivitas fisik terhadap kejadian *overweight* dan obesitas berdasarkan IMT. Arah hubungan antara asupan energi dengan IMT adalah positif yaitu apabila terjadi peningkatan asupan energi maka nilai IMT juga akan meningkat, sebaliknya dengan arah hubungan antara aktivitas fisik dengan IMT adalah negatif yang berarti bahwa apabila aktivitas fisik menurun maka nilai IMT akan meningkat. Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya di Amerika Serikat bahwa terjadinya peningkatan presentase ukuran porsi dan asupan energi pada makanan cepat saji dan makanan manis sejalan dengan meningkatnya berat badan (obesitas) anak dan remaja.

Pemberian pendidikan kesehatan melalui SMS, *booklet*, *leaflet*, *audio visual*, dan kalender tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap asupan energi. Asupan energi tidak mengalami penurunan baik itu pada masing-masing kelompok maupun setelah dilakukan perbandingan antar kelompok. Berbeda dengan pernyataan yang menyebutkan bahwa adanya penurunan asupan energi dibandingkan dengan kebutuhan kemungkinan disebabkan adanya peningkatan pengetahuan responden setelah mendapatkan pendidikan kesehatan melalui *booklet*, *leaflet*, SMS, *audio visual* dan kalender. Hal tersebut terjadi karena pendidikan kesehatan merupakan suatu usaha untuk mengubah perilaku seseorang yang dilakukan dengan pendekatan edukatif bertujuan untuk menumbuhkan sikap positif individu maupun masyarakat terhadap asupan gizi yang akan mempengaruhi kebiasaan makan sehingga tercapai perbaikan gizi. Faktor lain yang mungkin menyebabkan tidak adanya

pengaruh pendidikan kesehatan terhadap asupan energi adalah karena adanya keterbatasan penelitian pada metode recall 24 jam yang sangat bergantung pada daya ingat, baik dari identifikasi makanan yang dikonsumsi maupun ukuran atau porsi. Beberapa penelitian membuktikan bahwa konsumsi makanan yang tidak dilaporkan dengan benar oleh 20-25% subjek penelitian terutama subjek wanita, individu yang mengalami *overweight*, dan individu yang sensitif terhadap masalah berat badan.

Dalam proses edukasi yang dilakukan dengan responden menggunakan *leaflet* sebagai media edukasi. *Leaflet* diberikan kepada tiap responden sebagai bacaan dan media pada saat melakukan edukasi. *Leaflet* yang diberikan kepada responden berisi tentang pengertian *overweight* dan obesitas, risiko dan penyebab terjadinya *overweight* dan obesitas, tipe kegemukan, cara menghitung tingkat obesitas, cara sehat menurunkan berat badan, makanan yang dianjurkan serta piramida gizi seimbang (Mediana, dkk., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian Usman MA, dkk (2019) bahwa peningkatan skor pengetahuan terjadi karena adanya informasi yang diberikan melalui pendidikan gizi adanya perubahan dari awalnya tidak tahu menjadi tahu. Menurut Notoadmodjo (2007), seseorang yang terpapar informasi mengenai suatu topik tertentu akan memiliki pengetahuan yang lebih banyak dari pada yang tidak terpapar informasi. Penyuluhan dengan media kalender, *booklet*, maupun *leaflet* merupakan salah satu metode untuk meningkatkan pengetahuan dengan melalui tulisan-tulisan dan gambar mengenai suatu materi.

Pendidikan gizi yang dilakukan dengan metode ceramah menggunakan media kalender, *booklet* dan *leaflet* cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan karena materi dapat dibahas lebih dalam. Selain itu, edukasi gizi melalui ceramah terjadi komunikasi dua arah dimana dilakukan secara tatap muka sehingga penyuluhan dapat secara langsung mengetahui respon subjek penelitian (Usman, dkk., 2019).

Tujuan umum dari penggunaan beberapa media edukasi gizi mengenai *overweight* dan obesitas adalah untuk dapat menambah pengetahuan mengenai *overweight* dan obesitas dengan cara yang menyenangkan dan juga menarik untuk dipelajari oleh remaja maupun orang dewasa.

Dari hasil review jurnal tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan media baik itu media 2 dimensi maupun 3 dimensi dapat meningkatkan pengetahuan yang signifikan mengenai *overweight* dan obesitas. Hal ini sesuai dengan penelitian Kusfriad (2012) bahwa telepon seluler merupakan salah satu jenis teknologi komunikasi yang efektif dan layak untuk memberikan informasi melalui pengiriman isi SMS sebagai pengingat (reminder) dalam upaya promosi kesehatan masyarakat.

Pendidikan kesehatan melalui *booklet* pada penelitian ini juga mampu meningkatkan pengetahuan remaja *overweight* dan obesitas. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Mintarsih (2007) pada remaja di Tasikmalaya, bahwa pengetahuan mengalami peningkatan melalui pendidikan kesehatan berupa *booklet*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap responden meningkat sesudah diberikan *leaflet* dan *audio visual*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra, dkk., (2016) bahwa ada pengaruh pengetahuan siswa tentang buah dan sayur sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media *leaflet* di SMP AL Chasanah.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pengetahuan responden meningkat sesudah diberikan media kalender. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fahrurnisa (2017) mengenai pendidikan kesehatan dengan media kalender "PINTARE" bahwa terdapat perbedaan bermakna pengetahuan ibu mengenai tatalaksana diare pada balita antara sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media kalender.

KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan tentang obesitas menggunakan media broadcast message memberikan pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan pada remaja yang mengalami *overweight* dan obesitas. Dengan demikian, media broadcast message bisa digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, dan sebaiknya frekuensi pemberian dilakukan lebih dari sekali misalnya sebanyak 3 kali secara bertahap selama dilakukan penelitian agar memberikan pengaruh yang lebih maksimal.

Penelitian yang akan dilakukan selanjutnya selain menggunakan media broadcast message, penelitian selanjutnya bisa menggunakan media *audio visual* dan pemanfaatan smartphone melalui media sosial misalnya *facebook*, *blackberry messenger* (BBM), *whatsapp*, *line*, *instagram*, dan lain sebagainya agar pendidikan kesehatan yang diberikan menjadi lebih menarik. Penelitian terkait pengetahuan gizi obesitas pada remaja di Indonesia, termasuk penelitian intervensi gaya hidup seperti aktivitas fisik, pola makan, dengan jumlah sampel memadai dan untuk merekomendasikan strategi penanggulangan obesitas pada kelompok tersebut.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membimbing saya dengan sepenuh hati sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- CL, O. *et al.* (2006). Prevalence of overweight and obesity in the United States 1999-2004. *JAMA*, 2, 49-55.
- Kusfriadhi, M., Hadi, H & Fuad, A. (2012).

Pendidikan gizi dan pesan gizi melalui short message service terhadap pengetahuan, perilaku, dan kepatuhan ibu hamil minum tablet besi. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 9(2), 87-96.

- Kussoym K. F. & K. B. (2013). Prevalensi obesitas pada remaja di kabupaten minahasa. *Jurnal E-Biomedik*, 1.
- Lanita, U. S. T. & H. E. (2015). Pengaruh pendidikan kesehatan melalui short message service (SMS) dan *booklet* tentang obesitas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12, 36-44.
- Meidiana, R., Simbolon, D. & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh edukasi melalui media *audio visual* terhadap pengetahuan dan sikap remaja *overweight*. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478-484.
- Nurazis, G. G., Fathimah, F., & Damayanti, A. Y. (2021). Pengaruh cakram edukasi pola diet untuk obesitas dan *overweight* terhadap pengetahuan, sikap dan kepatuhan diet di islamic boarding school. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(1), 74-82.
- Popkin, B. (2001). The nutrition transition and obesity in the developing world. *J Nutr*, 131(1), 871-873.
- Sulastri, N., Effendy, C. & Haryani, 2008. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan keterlibatan keluarga dalam pencegahan dekubitus pada tirah baring. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(3), 193-201.
- Usmaran, *et al.* (2019). Media kalender dan leaflet dalam pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan perilaku makan remaja *overweight*. *Jurnal Riset Kesehatan*, 11(1), 76-87.