

PENGARUH CAKRAM EDUKASI POLA DIET UNTUK OBESITAS DAN *OVERWEIGHT* TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN KEPATUHAN DIET DI *ISLAMIC BOARDING SCHOOL*

Giva Gisvandya Nurazis¹, Fathimah², Amilia Yuni Damayanti³

Prodi Ilmu Gizi

Universitas Darussalam Gontor

ggisvandya@gmail.com¹, fathimah@unida.gontor.ac.id²

ABSTRAK

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan kronis yang banyak dialami oleh orang dewasa. Diet sebagai alternatif bagi orang yang kelebihan berat badan untuk menurunkan berat badannya. Proporsi obesitas pada usia 18 tahun ke atas (dewasa) sebesar 21,8%. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi adalah dengan mengembangkan model pendidikan gizi yang efektif dan efisien seperti media edukasi gizi atau media lainnya. Pendidikan gizi merupakan pendekatan pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap gizi. Pentingnya kegiatan promosi kesehatan agar kejadian kegemukan dan obesitas tidak meningkat, perlu dilakukan untuk meningkatkan kesehatan. Mengetahui efektivitas cakram edukasi pola diet untuk obesitas dan *overweight* terhadap pengetahuan, sikap dan kepatuhan diet di *Islamic boarding school*. Penelitian ini menggunakan metode *quasi* eksperimen. Sampel penelitian ini adalah 32 mahasiswi guru dan 32 mahasiswi reguler Universitas Darussalam Gontor. Jumlah sampel 64 mahasiswi. Uji statistik menggunakan Mann Whitney, Independent Samples T-Test dan Fisher's Test. Tidak adanya pengaruh pada pengetahuan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan p-value 0,823. Tidak adanya pengaruh pada sikap antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan p-value 0,51. Adanya pengaruh pada kepatuhan diet antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan p-value 0,000. Tidak ada pengaruh yang signifikan pada pengetahuan dan sikap kelompok yang diberikan edukasi cakram dan kelompok ceramah. Ada pengaruh yang signifikan dalam kepatuhan kelompok yang diberikan edukasi cakram dan kelompok ceramah.

Kata Kunci: Cakram Edukasi, Kepatuhan, Obesitas

ABSTRACT

Obesity is one of the chronic health problems experienced by many adults. Diet as an alternative for people who are overweight to reduce their weight. The proportion of obesity at the age of 18 years and above (adults) was 21.8%. The efforts to increase public knowledge about the importance of nutrition is to develop effective and efficient nutrition education models such as nutrition educational disc or other media. Nutrition education is an educational approach to increase knowledge and attitudes towards nutrition. The importance of health promotion activities that making the incidence of overweight and obesity does not increase, is necessary to promote health. Knowing the effectiveness of diet pattern educational disc for obesity and overweight on knowledge, attitude and diet adherence at Islamic Boarding School. This research used quasi-experimental methods. The samples were 32 teacher students and 32 regular students at University of Darussalam Gontor. Total samples was 64 students. Statistical tests used the Mann Whitney, Independent Samples T-Test and Fisher's Test. There was no effect of knowledge between the experimental and the control group with a p-value 0.823. There was no effect on attitude between the experimental and the control group with a p-value 0.51. There was an effect of and diet adherence between the experimental and the control group with a p-value 0.000. There was no significant in the knowledge and attitudes of the educational disc group and the lecture group. There was a significant in the adherence of the educational disc group and the lecture group.

Keywords: Adherence, Educational Disc, Obesity

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan kronis yang banyak dialami oleh orang dewasa. Jumlah ini akan meningkat setiap tahun seiring dengan perubahan gaya hidup seperti pola makan. Pola makan sebagai salah satu alternatif bagi orang yang kelebihan berat badan untuk menurunkan berat badannya, namun kebiasaan makan masyarakat saat ini tidak jauh dari makanan instan yang mengandung gula dan garam dalam jumlah yang berlebihan (Meidina, 2016). Kemajuan di bidang ilmu pengetahuan, teknologi, dan ekonomi telah menciptakan lingkungan dengan gaya hidup dan pola makan yang tidak banyak bergerak dengan makanan yang tinggi kalori, gula dan lemak (Adriani, 2013). Kegemukan dan obesitas dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara jumlah makanan yang keluar dan masuk (Proverawati, 2010).

Pendidikan gizi merupakan pendekatan pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap gizi. Pengetahuan gizi yang semakin tinggi akan mempengaruhi sikap dan perilaku konsumsi pangan. Pendidikan gizi dapat dilakukan melalui berbagai media dan metode. Edukasi yang dilakukan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas responden dalam menerima dan memahami materi yang disajikan. Selain itu media juga dapat membantu pendidik dalam menyampaikan materi (Safitri, 2016).

Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016 menunjukkan bahwa lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan dan lebih dari 650 juta mengalami obesitas (WHO, 2018). Data Riskesdas tahun 2018 proporsi obesitas pada usia 18 tahun ke atas (dewasa) sebesar 21,8% sedangkan proporsi obesitas dari tahun 2013 (11,5%) meningkat pada tahun 2018 (13,6%) dan proporsi obesitas pada tahun 2013 (14,8%) juga meningkat pada 2018 (21,8%) (Kemenkes, 2018). Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah asupan makan (Diniyyah, 2017). Al-Quran sebagai *hudan* telah mengajarkan cara hidup dalam berbagai kesempatan telah memerintahkan manusia untuk memperhatikan makanan yang dimakan, sebagaimana disebutkan dalam QS.Abasa [80]: 24 bahwa Allah SWT berfirman:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

Artinya: “Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya” (QS.Abasa [80]: 24).

Pentingnya kegiatan promosi kesehatan agar kejadian kegemukan dan obesitas tidak meningkat diperlukan untuk meningkatkan kesehatan (Retnani, 2020). Salah satu pilar intervensi dalam penanganan obesitas adalah melalui pendidikan (Prastika, 2018). Upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi adalah dengan mengembangkan model pendidikan gizi yang efektif dan efisien seperti media edukasi gizi atau media lainnya (Mahmudah, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Isnaini (2018) bahwa pada kelompok eksperimen yang menggunakan cakram edukasi menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi terhadap pengetahuan sarapan, asupan energi sarapan, frekuensi sarapan, dan tidak ada pengaruh terhadap ketepatan waktu sarapan.

Berdasarkan penelitian Qothrunnadaa (2016) adanya perbedaan yang signifikan antara pengetahuan diet pasien diabetes melitus tipe 2 sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media cakram diabetes. Terdapat peningkatan pada pengetahuan yang baik pasien sebesar 21,74% dan terdapat peningkatan yang signifikan pada pengetahuan diet pasien diabetes melitus tipe 2 pada konseling menggunakan cakram diabetes dan *leaflet* diabetes. Penelitian yang dilakukan oleh Prastika (2018) ada perbedaan kepatuhan diet setelah edukasi melalui media *leaflet* dan *my weight loss diet application* ($p = 0,033$). Kewajiban untuk hidup di pesantren menuntut santri untuk beradaptasi dengan segala aktivitas, budaya dan kebiasaan yang ada di lingkungan pesantren (Pritaningrum, 2013).

Jurnal Kesehatan Tambusai

Santri yang juga berstatus mahasiswi selain mendalami ilmu duniawi memiliki kewajiban mengikuti kegiatan keagamaan di pesantren. Banyaknya tuntutan dan padatnya kegiatan yang harus dilakukan mahasiswi berisiko menimbulkan berbagai masalah gizi. Masalah yang umumnya terjadi pada mahasiswi adalah masalah penyakit tidak menular dan kejadian malnutrisi. Hal ini disebabkan terbatasnya makanan yang disediakan oleh pesantren, sehingga asupan gizi yang dikonsumsi santri tidak seimbang (Rohimah, 2019). Pentingnya untuk mendorong individu yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas untuk menerapkan kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang baru karena sebagian besar individu yang kelebihan berat badan dan obesitas mengkonsumsi lebih banyak kalori dari makanan daripada yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui efektivitas cakram edukasi pola diet terhadap pengetahuan, sikap dan kepatuhan diet di *Islamic boarding school*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimental. Desain penelitian ini adalah *pre and posttest design*. Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Universitas Darussalam Gontor Kampus Putri Mantingan. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2020 - November 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa guru dan mahasiswa reguler Universitas Darussalam Gontor Kampus Putri Mantingan. Sampel penelitian ini adalah 32 mahasiswi guru dan 32 mahasiswi reguler Universitas Darussalam Gontor. Jumlah sampel 64 mahasiswi. Proses pengambilan sampel menggunakan metode probability sampling dengan teknik simple random sampling. Variabel dari penelitian ini adalah variabel bebas yaitu cakram edukasi pola diet dan variabel terikat yaitu pengetahuan, sikap dan kepatuhan diet. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dalam bentuk pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan pengetahuan, sikap dan kepatuhan diet. Analisa univariat meliputi karakteristik responden berupa status gizi, umur, fakultas dan lingkaran perut. Sedangkan analisa bivariate berupa keefektifan antar media digunakan uji *Independent T-Test* untuk data normal, uji *Mann Whitney* untuk data tidak normal dan *Fisher Test* untuk data kategori. Penelitian ini telah mendapat izin dan dinyatakan lulus etika oleh panitia etik penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nomor Etik 3060/B.1/KEPK-FKUMS/I/2020.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian pada Table 1 diketahui bahwa distribusi frekuensi karakteristik responden terbanyak pada kelompok eksperimen berstatus gizi obesitas 20 orang (62.5%) dan pada kelompok kontrol terbanyak berstatus gizi overweight 19 orang (59.4%). Kemudian berdasarkan usia, distribusi karakteristik responden terbanyak pada kelompok eksperimen berusia 21 tahun dan 22 tahun (25%) dan pada kelompok kontrol terbanyak berusia 19 tahun (15%). Berdasarkan fakultas, distribusi karakteristik responden terbanyak pada kelompok eksperimen fakultas ekonomi dan manajemen 14 orang (43.8%) dan pada kelompok kontrol terbanyak fakultas tarbiyah 11 orang (34.4%). Sedangkan berdasarkan lingkaran perut, distribusi frekuensi karakteristik responden pada kelompok eksperimen berisiko 32 orang (100%) dan pada kelompok kontrol berisiko 32 orang (100%).

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik	Perlakuan		Kontrol	
	n	%	n	%
Status Gizi				
Overweight	12	37.5	19	59.4

Obesitas	20	62.5	13	40.6
Usia				
18	4	12.5	6	18.8
19	4	12.5	8	25.0
20	7	21.9	3	9.4
21	8	25.0	7	21.9
22	8	25.0	7	21.9
23	1	3.1	1	3.1
Fakultas				
FEM	14	43.8	9	28.1
Ushuluddin	1	3.1	9	28.1
Tarbiyah	7	21.9	11	34.4
Syariah	2	6.2	3	9.4
Humaniora	4	12.5	0	0
Saintek	1	3.1	0	0
FIK	3	9.4	0	0
Lingkar Perut				
Berisiko	32	100	32	100
Tidak Berisiko	0	0	0	0
Total	32	100	32	100

Berdasarkan hasil penelitian pada Table 2 pada kelompok eksperimen dan kontrol, tingkat pengetahuan responden saat *pre-test* (sebelum diberikan penyuluhan dengan media cakram diet dan ceramah) sebagian besar berpengetahuan cukup (50%) pada kelompok eksperimen dan hasil nilai *post-test* (setelah diberikan penyuluhan dengan media cakram dan ceramah) pengetahuan tentang pola diet pada kelompok eksperimen dan kontrol berpengetahuan baik (96.9%). Hasil *pre-test* sikap pada kelompok eksperimen 62.5 % memiliki penilaian sikap baik, yaitu sebanyak 20 responden dan hasil *post-test* penilaian sikap kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebanyak 28 responden (87.5%) memiliki penilaian sikap baik. Hasil nilai *pre-test* responden pada kelompok kontrol 75% memiliki penilaian sikap baik, yaitu sebanyak 24 responden dan hasil *post-test* responden pada kelompok kontrol mengalami peningkatan sebanyak 25 responden (78.1%) memiliki penilaian sikap baik. Hasil dari kelompok eksperimen dan kontrol pada tingkat kepatuhan responden pada *pre-test* kelompok eksperimen terdapat 30 responden (93.8%) yang tidak patuh dan hasil *post-test* pada kelompok eksperimen terdapat peningkatan pada kepatuhan menjadi 30 responden (93.8%) yang patuh. Kemudian *pre-test* pada kelompok kontrol terdapat 32 responden tidak patuh (100%) dan setelah *post-test* terdapat 30 responden (93.8%) yang tidak patuh.

Tabel 2. Hasil analisis univariat pada kelompok eksperimen dan kontrol

Kategori	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
	Pre-Test		Post-Test		Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%	n	%	n	%
1. Pengetahuan								
Baik	14	43.8	31	96.9	14	43.8	31	96.9
Cukup	16	50	1	3.1	13	40.6	1	3.1
Kurang	2	6.2	0	0	5	15.6	0	0
2. Sikap								
Baik	20	62.5	28	87.5	24	75.0	25	78.1
Cukup	12	37.5	4	12.5	8	25.0	7	21.9
Kurang	0	0	0	0	0	0	0	0
3. Kepatuhan								

Jurnal Kesehatan Tambusai

Patuh	2	6.2	30	93.8	0	0	2	6.2
Tidak Patuh	30	93.8	2	6.2	32	100	30	93.8
Total	32	100	32	100	32	100	32	100

Berdasarkan hasil penelitian pada Table 3 menunjukkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji mann whitney setelah intervensi di dapatkan nilai signifikansi >0.05 yaitu 0.823 ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil *post-test* antara kelompok eksperimen (cakram) dan kelompok kontrol (ceramah). Kemudian secara klinis tidak terdapat perbedaan bermakna antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Tabel 3. Hasil perbandingan terhadap tingkat pengetahuan mahasiswa

	n	Cakram	Ceramah	Nilai p
		Median (Minimum-Maksimum)		
Pre Test	32	34.09 (6-15)	30.91 (6-14)	0.487
Post Test	32	33.00 (11-15)	32.00 (10-15)	0.823

Berdasarkan hasil penelitian pada Table 4 menunjukkan hasil uji statistik dengan menggunakan Uji Independent-Samples T Test setelah intervensi di dapatkan nilai signifikansi >0.05 yaitu 0.51 ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil *post-test* antar kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian secara klinis tidak terdapat perbedaan bermakna antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Tabel 4. Hasil Perbandingan terhadap tingkat penilaian sikap mahasiswa

Variable	n	Cakram	Ceramah	Nilai p
		$\mu \pm s.d$		
Pre Test	32	49.31 \pm 3.26	49.50 \pm 3.88	0.835
Post Test	32	51.78 \pm 4.14	49.97 \pm 3.05	0.51

Berdasarkan hasil penelitian pada Table 5 menunjukkan hasil uji statistic dengan menggunakan Uji Fisher setelah intervensi di dapatkan nilai signifikansi <0.05 yaitu 0.000 ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil *post-test* antar kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian secara klinis terdapat hubungan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 5. Hasil Perbandingan terhadap tingkat kepatuhan mahasiswa

	Perlakuan	Kepatuhan		Nilai p
		Patuh	Tidak Patuh	
		n (%)	n (%)	
Kelompok		2 (6.2)	30 (93.8)	0.000
	Kontrol	30 (93.8)	2 (6.2)	
	Total	32 (100)	32 (100)	

Berdasarkan hasil dari penelitian dapat di simpulkan pada kelompok eksperimen karakteristik responden di dominasi dengan status gizi obesitas (62.5%), berusia 21 tahun dan 22 tahun (25%), fakultas ekonomi dan manajemen (43.8%) dan lingkar perut berisiko (100%). Sedangkan pada kelompok kontrol karakteristik responden di dominasi dengan status gizi overweight (59.4%), berusia 19 tahun (25%), fakultas tarbiyah (34.4%) dan lingkar perut berisiko (100%). Berdasarkan karakteristik usia responden menyatakan bahwa pada kelompok eksperimen seperempat dari responden berusia 21 tahun dan 22 tahun. Usia 18 tahun samapai 25 tahun merupakan masa pencarian, penemuan, pemantapan dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, priode isolasi diri, priode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Putri, 2019).

Pada masa dewasa awal ini kebanyakan individu menganggap dirinya telah menyelesaikan perkembangan fisik pada usia remaja mereka, namun faktanya tubuh terus mengalami perubahan sampai mati (Fernando, 2019). Menurut (Santrock, 2011) bahwa masa dewasa awal adalah istilah yang menunjukkan masa transisi dari remaja menuju dewasa. Rentan usia ini berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun, masa ini ditandai oleh kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi. Transisi dari masa remaja menuju masa dewasa diwarnai dengan perubahan yang berkesinambungan. Inilah yang mendasari peneliti dalam memilih responden yaitu mahasiswa berusia 18 tahun hingga 25 tahun.

Berdasarkan hasil uji statistik pengetahuan antar kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh p-value 0.823 >0.05 yang artinya tidak ada perbedaan signifikan antara pemberian penyuluhan menggunakan media cakram ataupun ceramah. Namun, rerata pengetahuan kelompok cakram lebih tinggi dari pada pengetahuan kelompok ceramah. Peningkatan pengetahuan dan sikap ini diperoleh dari proses belajar dengan memanfaatkan semua alat indera, dimana 13% dari pengetahuan diperoleh/disalurkan melalui indera dengar dan 35-55% melalui indera pendengaran dan penglihatan (Bertalina, 2015). Dengan kata lain, baik media cakram ataupun ceramah dapat digunakan sebagai media edukasi penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden pernah terpapar atau mengetahui informasi mengenai pola diet. Setelah diberikan penyuluhan tentang pola diet menggunakan media cakram tingkat pengetahuan responden meningkat menjadi berpengetahuan baik 31 responden (96.9%). Penggunaan media dalam proses pembelajaran berperan sekitar 75% pada kesan yang ditangkap melalui indra sentuhan dan rabaan sehingga tersampaikan dan terjadi peningkatan pengetahuan (Utami, 2018). Menurut Notoatmodjo (2014) pengetahuan merupakan hasil pengindraan manusia atau hasil dari tahu seseorang setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan tersebut melalui panca indra manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Media pendidikan dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat dari penerima materi (Umar, 2013).

Cakram berdasarkan turunan arti kata pada KBBI, media pembelajaran cakram adalah suatu alat perantara untuk pembelajaran yang berbentuk seperti piringan atau bulat pipih seperti lingkaran yang memuat materi pembelajaran tertentu (Poerwadarminto, 2003). Media intervensi seperti cakram MP-ASI sebenarnya berpengaruh memberikan perubahan peningkatan sikap, karena dengan penggunaan media dapat berpengaruh untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap dari subjek (Briawan, 2013). Kelebihan dari cakram ini di antaranya, sifatnya yang konkret. Selain itu cakram dapat mengatasi batasan ruang dan waktu, menampilkan informasi secara cepat dan praktis. Cakram juga mempunyai beberapa

Jurnal Kesehatan Tambusai

kelemahan di antaranya yaitu sangat terbatas untuk kelompok besar dan cakram hanya menekankan pada persepsi indera mata atau pengelihatannya. (Notoatmodjo, 2010).

Berdasarkan hasil dari uji statistik penilaian sikap antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh p value $0.51 > 0.05$ yang artinya tidak terdapat perbedaan bermakna (signifikan) antara pemberian media cakram dan media ceramah. Dengan kata lain media cakram dan media ceramah dapat di jadikan sebagai media edukasi penyuluhan untuk meningkatkan sikap. Hal ini dibuktikan dengan terdapat peningkatan rerata pada sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengetahuan gizi merupakan prasyarat penting untuk terjadinya perubahan sikap gizi. Beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi sikap seseorang meliputi pengalaman individu, media massa, pengaruh orang yang dianggap penting, kebudayaan, serta faktor emosi dalam diri individu (Ibrahim, 2018)

Sikap adalah evaluasi umum yang dibuat manusia terhadap dirinya sendiri, orang lain, objek atau issue (Azwar, 2010). Pada tingkat penilaian sikap mahasiswa sebelum dan sesudah intervensi menggunakan media cakram pada kelompok eksperimen mayoritas responden memiliki penilaian sikap baik 20 responden (62.5%) dan memiliki penilaian yang cukup 12 responden (37.5%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden pernah terpapar atau mengetahui informasi mengenai pola diet. Setelah dilakukan penyuluhan tentang pola diet menggunakan media cakram penilaian sikap responden meningkat menjadi baik 28 responden (87.5%) dan yang memiliki sikap cukup 4 responden (37.5%). Hal ini menunjukkan adanya perubahan jumlah penilaian sikap sebelum dan sesudah intervensi. Pengetahuan gizi merupakan prasyarat penting untuk terjadinya perubahan sikap gizi.

Berdasarkan hasil dari uji statistik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh p value $0.000 < 0.05$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan dari kepatuhan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rooiqoh (2018), adanya peningkatan kepatuhan diet pasien menggunakan media cakram. Kepatuhan adalah suatu bentuk perilaku yang timbul akibat adanya intraksi antara petugas kesehatan dan pasien sehingga pasien mengerti rencana dan segala konsekuensi dan menutujui rencana tersebut serta melaksanakannya (Kemenkes RI, 2011).

Menurut Notoatmodjo (2003) kepatuhan adalah salah satu perilaku pemeliharaan kesehatan yaitu usaha seseorang untuk memelihara kesehatan atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha penyembuhan apabila sakit. Setelah diberikan intervensi pola diet menggunakan media cakram penilaian kepatuhan responden meningkat menjadi 30 responden (93.8%) patuh dan 2 responden (6.2%) tidak patuh. Pada penilaian kepatuhan mahasiswa sebelum dan sesudah intervensi menggunakan media ceramah pada kelompok kontrol tidak terdapat kepatuhan sebelum diberikan intervensi kepada kelompok kontrol (0%) kemudian setelah diberikan intervensi kepatuhan meningkat menjadi 2 responden (6.2%) yang menjadi patuh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh pada pengetahuan dan sikap antara kelompok yang diberikan media cakram edukasi dan kelompok tanpa media cakram edukasi dan adanya pengaruh pada kepatuhan diet antara kelompok yang diberikan media cakram edukasi dan kelompok yang tanpa media cakram edukasi. Diharapkan bagi mahasiswa untuk perlu meningkatkan dan memahami informasi yang didapatkan mengenai pola diet. Sehingga dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Jurnal Kesehatan Tambusai

Informasi mengenai pola diet dapat diperoleh dari media yang dipercaya dan bertanya kepada dosen ataupun ahli gizi sehingga dapat meningkatkan sikap menjadi positif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Universitas Darussalam Gontor, para dosen pembimbing, kedua orang tua dan adik-adik penulis serta teman-teman prodi Gizi yang telah banyak membantu dan membimbing dalam proses penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat berguna dan menjadi ilmu yang bermanfaat serta barokah di dunia dan di akhirat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, . M., 2013. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana.
- Azwar, S., 2010. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bertalina, 2015. *Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Rajabasa Kota Bandar Lampung*. *Jurnal Kesehatan*. 56-63.
- Diniyyah, S. R., 2017. *Asupan Energi , Protein dan Lemak dengan Kejadian Gizi Kurang pada Balita Usia 24-59 Bulan di Desa Suci , Gresik Energy , Protein and Fat Intake with Underweight of Toddlers Age 24-59 Months in Suci Village . Gresik*. *Journal Article*.7(1). 341–350.
- Fernando, M. L., 2019. *Gambaran Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, pp. 101-118.
- Ibrahim, R., 2018. *Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Visual Buklet Terhadap Sikap Dan Praktik Tentang Makanan Pendamping ASI Pada Ibu Baduta*. Skripsi. Bogor. Institut Pertanian Bogor.
- Isnaini, N., 2018. *Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Cakram Dan Powerpoint Terhadap Pengetahuan Dan Kebiasaan Sarapan Pada Siswa Smp Negeri 14 Dan 53 Palembang*. Doctoral Dissertation. Sriwijaya University
- Kementrian Kesehatan RI., 2018. *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementrian Kesehatan RI.
- Mahmudah, U., 2020. *Pengaruh Penggunaan Media Cakram Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Mengenai Konsumsi Buah Dan Sayur*. *Ilmu Gizi Indonesia*. 3(2). 155-162.
- Meidina, R., 2016. *Gambaran Social Support Dewasa Muda Obesitas Yang Melakukan Diet*. Doctoral Disseratation .Universiatas Tarumanagara.
- Notoatmodjo, S., 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Notoatmodjo, S., 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S., 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Retnani, C. T., 2020. *Mobile Application Untuk Program Diet Obesitas & Overweight: Tinjauan Pustaka*. *Jurnal Kesehatan*. 8(1). 14-27
- Poerwadarminto , W., 2003. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Prastika, E. D, 2018. *Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Dan Aplikasi My Weight Loss Diet Terhadap Kepatuhan Diet Pada Mahasiswi Obesitas*. Doctoral Dissertation. Universitas Brawijaya
- Pritaningrum, Meidiana, 2013. *Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama*. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*. 2(03).

Jurnal Kesehatan Tambusai

- Proverawati, A., 2010. *Obesitas Dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, A. F., 2019. *Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas*. Indonesian Journal of School Counseling. 35-40.
- Qothrunnadaa, F. R., 2018. *Penggunaan Media Cakram Diabetes Dalam Konseling Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Godean I*. Doctoral Dissertation. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- Rohimah, Tyas, 2019. *Pengetahuan Gizi, Tingkat Konsumsi, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Santriwati Pondok Pesantren Mahasiswa Syafi'urrahman Jember*. Skripsi. Jember. Universitas Jember
- Rooiqoh, Q. F., 2018 . *Penggunaan Media Cakram Diabetes Dalam Konseling Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Godean I*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan.
- Safitri, N., 2016. *Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight*. Skripsi. Semarang. Universitas Diponegoro.
- Santrock, J. W., 2011. *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.
- Umar, 2013. *Media Pendidikan: Peran dan Fungsinya dalam Pembelajaran*. Jurnal Tarwabiyyah. 10 (2).
- Utami, D. I., 2018. *Pengembangan Media Busy Book Materi Aturan Dalam Keluarga Untuk Kelas III SD Negeri Panggang Sedayu Bantul*. Skripsi . Universitas Negeri Yogyakarta.
- WHO, 2018. *Obesity And Overweight*. Retrieved From WHO Website: <https://www.who.int/en/newsroom/fact-sheets/detail/obesityand-overweight>