

## PENGARUH EDUKASI VIDEO PENCEGAHAN OBESITAS TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI

*The Impact of Obesity Prevention Video Education on Knowledge and  
Attitudes of Young Women*

Delia Dinda Syafira<sup>1\*)</sup>, Fenti Yulianti<sup>1</sup>

<sup>1)</sup> Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung

\* Email : deliadinda07@gmail.com dan Fentiwae@gmail.com

### ABSTRACT

*This study is motivated by the increasing prevalence of diabetes mellitus which is impacted by lack of physical activity, excess weight and obesity. Based on RISKESDAS 2018, the highest incidence of obesity is in adolescents 13-15 year olds. The research aims to analyze the influence of education through video on young women's knowledge and attitudes about obesity prevention. The method used was quantitative design, with one-group pretest-posttest design. The study subjects numbered 38 overweight grade VIII students. Knowledge and attitude data were collected using questionnaires, and analyzed using the Wilcoxon Signed Test. The results showed that the improvement was seen from the category of good in the original knowledge only 31 to 37 people, while the original attitude was categorized enough as many as 27 people to 31 people in the good category. Based on the analysis test conducted there is a significant value to knowledge of 0.020 and attitude of 0.000 which means  $< 0.05$ , it can be concluded that there is a significant impact of education through video on improving the knowledge and attitude. This video media can be used as an alternative media to educate junior high school students about obesity prevention.*

**Keywords:** Obesity Education, Knowledge, Attitude, Young Women

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh peningkatan prevalensi diabetes melitus yang dipengaruhi kurangnya aktivitas fisik, berat badan berlebih dan obesitas. Berdasarkan RISKESDAS 2018 angka kejadian obesitas terbanyak pada remaja 13-15 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi melalui video terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang pencegahan obesitas. Metode yang digunakan adalah desain kuantitatif, dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian berjumlah 38 siswi kelas VIII yang *overweight*. Data pengetahuan dan sikap dikumpulkan menggunakan kuesioner, dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan dilihat dari kategori baik pada pengetahuan semula hanya 31 menjadi 37 orang, sedangkan sikap semula berkategori cukup sebanyak 27 orang menjadi 31 orang berkategori baik. Berdasarkan uji analisis yang dilakukan adanya nilai yang signifikan terhadap pengetahuan sebesar 0,020 dan sikap sebesar 0,000 yang berarti  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan pemberian edukasi melalui video terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap. Media video ini dapat dijadikan sebagai alternative media untuk mengedukasi siswi SMP mengenai pencegahan obesitas.

**Kata Kunci :** Edukasi Obesitas, Pengetahuan, Sikap, Remaja Putri

## PENDAHULUAN

Indonesia sedang menghadapi penyakit menular dan tidak menular. Penyakit tidak menular menunjukkan adanya kecenderungan semakin meningkat salah satunya adalah penyakit Diabetes Melitus.<sup>2</sup> Peningkatan prevalensi Diabetes Melitus dipengaruhi oleh khususnya akibat kurangnya aktivitas fisik, berat badan berlebih dan obesitas.<sup>3</sup>

Pada saat ini Indonesia berada di masa pandemi COVID 19 yang menuntut manusia menjalani kegiatan dari rumah, sehingga aktivitas fisik yang dilakukan berbeda dengan sebelum pandemi. Aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor resiko berbagai penyakit penyerta seperti salah satunya diabetes dan obesitas.

Obesitas adalah lemak tubuh yang berlebihan yang ada di dalam tubuh, hal ini disebabkan oleh energi (kalori) yang masuk lebih banyak dari energi (kalori) yang keluar.<sup>5</sup> Kejadian Obesitas saat ini menjadi tantangan terbesar dalam permasalahan dunia bahkan world health organization (WHO) mendeklarasikan sebagai epidemic global.<sup>6</sup> Untuk menentukan status gizi seseorang dapat dilakukan dengan cara pengukuran antropometri yang disajikan dalam bentuk indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U)<sup>8</sup>. Seseorang dikatakan obesitas apabila  $IMT > 25 \text{ kg/m}^2$ <sup>9</sup>.

Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018 obesitas menunjukkan angka 21,8%. Kejadian obesitas dan gemuk pada anak sebesar 40% dan remaja sebesar 59,2%. Data tersebut terbesar terjadi pada remaja berjenis kelamin perempuan sebesar 31,9%. Pada kelompok usia remaja, masalah kesehatan gizi remaja yang terbesar terjadi pada usia 13-15 tahun.

Kejadian prevalensi gemuk dan obesitas urutan 12 besar terbanyak adalah Jawa Barat sebanyak 16,9 %<sup>7</sup>.

Dari hasil data tersebut bahwa Kabupaten Bandung memiliki angka obesitas tinggi.<sup>10</sup> Pada kejadian obesitas dan gemuk di Kabupaten Bandung terbanyak pada jenis kelamin perempuan.

Remaja perempuan relatif memiliki tingkat prevalensi lebih tinggi. Secara fisiologis, remaja perempuan mengalami kenaikan berat badan sekitar 8,3 kg per tahun pada usia 12,5 tahun yang berlangsung hingga remaja akhir.<sup>9</sup>

Faktor lain penyebab obesitas pada remaja juga bersifat *multifaktorial*.<sup>10</sup> Ada beberapa faktor yang berpengaruh terjadinya obesitas remaja yaitu faktor genetik, adanya pola makan berlebihan, kurang olahraga, adanya pengaruh emosional dan adanya pengaruh faktor lingkungan.<sup>11</sup>

Dampak obesitas pada psikologis remaja tersebut berpengaruh terhadap sikap yang akan dilakukan oleh remaja.<sup>12</sup> Sikap tersebut dapat berbentuk depresi, putus asa dan merasa tersinggung.<sup>13</sup> Faktor lainnya yang dapat menyebabkan obesitas adalah tingkat pengetahuan gizi remaja, kurangnya pengetahuan memungkinkan kurang baik dalam memilih menu makanan yang bergizi.<sup>11</sup> Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Kurdanti dkk, (2015) menyimpulkan bahwa remaja yang rentan akan resiko obesitas sebaiknya diberikan edukasi dengan media.

Media yang dapat meningkatkan pengetahuan pada remaja perlu diupayakan melalui suatu media pembelajaran yang dapat menggambarkan konsep fisik secara nyata.<sup>14</sup> Media yang dapat digunakan sebagai penunjang dan alat bantu adalah media *audiovisual* yang dapat memberikan stimulasi nyata berisi gambar gerak dan unsur suara.<sup>15</sup> Dalam membuat suatu media diperlukan suatu pengkajian yang dapat digunakan agar sasaran lebih mudah

tertarik dan paham tentang informasi kesehatan, salah satunya dengan menggunakan teori p-proses.<sup>16</sup>

Berdasarkan data kejadian obesitas terbesar di Jawa Barat adalah Kabupaten Bandung dan ditemukan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur dari 50 orang sampel didapatkan kategori gemuk 20%, dan obesitas 10%<sup>17</sup>. Hasil tersebut ditindaklanjuti oleh peneliti dengan studi pendahuluan menggunakan metode wawancara langsung, untuk mengumpulkan informasi.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh edukasi melalui video terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang pencegahan obesitas di salah satu SMPN 1 Kabupaten Bandung tahun 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi melalui video terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang pencegahan obesitas. Pada penelitian ini siswi akan diminta untuk mengisi *Pretest* dilanjutkan dengan memberikan video untuk dilihat dan ditonton setelah itu dilakukan *Posttest*. *Posttest* dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan sikap sasaran peneliti setelah diberikan perlakuan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif, dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswi kelas VIII disalah satu SMPN di Kabupaten Bandung yang berstatus gizi *overweight* pada tahun 2021. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 38 orang yang terdiri dari 11 kelas.

Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan kuesioner pertanyaan dengan membagikan kuesioner pengetahuan dan sikap kepada

responden. Sebelum dibagikan pretest dan posttest, peneliti memberikan *informed consent* sebagai persetujuan orangtua mengizinkan siswi dalam mengikuti kegiatan. Analisa Data menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat* dengan uji *Wilcoxon Signed Test* sebesar 0,020 pada pengetahuan dan 0,000 pada sikap dimana nilai  $p < 0,05$ .

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dengan *ethical clearance* No. 14/KEPK/EC/VI/2021.

## HASIL

Media edukasi video pencegahan obesitas dikembangkan dengan model *P-Process* dengan 5 tahapan. Penelitian ini telah melakukan proses pengujian validasi kepada ahli materi dan media sebelum media video diberikan kepada responden penelitian. Didapatkan nilai ahli materi "Sangat Layak", sedangkan untuk hasil penilaian dari ahli media didapatkan nilai "**Layak**" digunakan dalam penelitian dengan judul video CERDAS (Cegah Remaja Dari Obesitas).

Berdasarkan analisis data yang diperoleh dapat dilihat berdasarkan tabel berikut ini :

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Hasil *Pretest* Pengetahuan Sebelum Intervensi**

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	%
Kurang	1	2.6
Cukup	6	15.8
Baik	31	81.6
Total	38	100

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 31 orang dengan persentase 81,6% sebelum diberikan video.

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Hasil *Pretest* Sikap Setelah Intervensi**

Kategori Sikap	Frekuensi	%
Kurang	2	5.3
Cukup	27	71.1
Baik	9	23.7
Total	38	100.0

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat sikap berkategori cukup sebanyak 27 orang dengan persentase 71,1% sebelum diberikan video.

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Hasil *Posttest* Pengetahuan Setelah Intervensi**

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	%
Cukup	1	2.6
Baik	37	97.4
Total	38	100.0

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 37 orang dengan persentase 97,4% setelah diberikan video.

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	%
Cukup	1	2.6
Baik	37	97.4
Total	38	100.0

**Tabel 4**  
**Distribusi Frekuensi Hasil *Posttest* Sikap Setelah Intervensi**

Kategori Sikap	Frekuensi	%
Cukup	7	18.4
Baik	31	81.6
Total	38	100.0

Dari tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat sikap berkategori baik sebanyak 31 orang dengan persentase 81,6% setelah diberikan video.

**Tabel 5**  
**Hasil Analisis Pengaruh Media Edukasi Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap**

	Pretest dan Posttest Pengetahuan	Pretest dan Posttest Sikap
Asymp. Sig (2-tailed)	0,020	0,000

Dari tabel 5 dapat diketahui hasil perhitungan uji *Wilcoxon Signed Test* didapatkan nilai *asymp. sig 2-tailed* sebesar 0,020 pada pengetahuan dan 0,000 pada sikap sehingga nilai tersebut  $< 0,05$  yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi melalui video pencegahan obesitas terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri di salah satu SMPN di Kabupaten Bandung.

## PEMBAHASAN

Dalam pembuatan media setelah mendapatkan penilaian oleh ahli materi dan media dengan layak dan sangat layak peneliti menggunakan media tersebut kepada remaja putri yang menjadi responden penelitian. Remaja yang rentan akan resiko obesitas sebaiknya diberikan edukasi dengan media.<sup>10</sup> Sehingga media yang dapat memberikan gambaran langsung sebagai penunjang dan alat bantu adalah media *audiovisual* yang dapat memberikan stimulasi nyata berisi gambar gerak dan unsur suara dengan durasi waktu relatif pendek yang ditayangkan dalam bentuk video.<sup>15</sup> Video dalam penelitian ini memberikan informasi berisi mengenai apa itu obesitas, penyebab atau faktor obesitas dan pencegahan obesitas yang dapat dilakukan oleh remaja putri. Hal ini bertujuan untuk memberikan pemahaman atau pengetahuan secara tidak langsung, tanpa menggurui siswi untuk melakukan pencegahan.

Pengetahuan atau *knowledge* adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui panca indra yang

dimilikinya.<sup>18</sup> Berdasarkan hasil analisis data diperoleh kategori penilaian pengetahuan sebelum diberikan media video pengetahuan berkategori baik sebanyak 81,6% dan setelah diberikan media responden berkategori baik menjadi 97,4%.

Kenaikan pada pengetahuan tersebut dapat dimungkinkan karena penerimaan informasi yang didapat oleh remaja putri selama menonton media video. Hal itu terkait dengan pengetahuan sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan penglihatan.<sup>18</sup>

Media yang dapat meningkatkan pengetahuan pada remaja perlu diupayakan melalui suatu media pembelajaran yang dapat menggambarkan konsep fisik secara nyata.<sup>14</sup> Sehingga dalam penelitian ini pengetahuan remaja putri meningkat setelah diberikan video edukasi pencegahan obesitas.

Untuk hasil penelitian sikap remaja putri, sebelum diberikan video edukasi pencegahan obesitas sebagian besar memiliki sikap cukup sebanyak 71,1%. Sikap setiap individu remaja putri berbeda-beda, sehingga dalam hal ini dilihat berdasarkan hasil sikap remaja setelah diberikan intervensi memiliki sikap yang baik sebanyak 97,4% dilihat dari hasil tersebut adanya kenaikan yang terjadi pada kategori sikap baik.

Salah satu faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap seseorang adalah melalui media promosi kesehatan.<sup>19</sup> Media promosi kesehatan merupakan alat bantu dalam melakukan penyuluhan atau promosi kesehatan agar pesan-pesan kesehatan dapat disampaikan lebih jelas dan sasaran dapat menerima pesan tersebut.<sup>19</sup>

Dalam hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap pada responden penelitian. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai pengetahuan signifikan sebesar 0,020 dan nilai sikap diperoleh signifikan sebesar 0,000. Secara

statistik dapat disimpulkan bahwa kedua nilai tersebut  $< 0,05$  maka hipotesis diterima.

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya media edukasi video cerdas (cegah remaja dari obesitas) yang telah dibuat dan digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini juga didapatkan hasil pengetahuan dan sikap remaja putri sebelum diberikan video adalah 81,6% dengan kategori baik untuk pengetahuan, sedangkan pada sikap sebagian besar memiliki kategori cukup dengan sebesar 71,1%. Hasil pengetahuan dan sikap remaja putri setelah diberikan video adalah 97,4% dengan kategori baik untuk pengetahuan, sedangkan pada sikap berkategori baik sebesar 81,6%.

Penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan pemberian edukasi melalui media video terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri dengan nilai signifikan pengetahuan sebesar 0,020 dan nilai sikap sebesar 0,000.

Media video ini juga dapat dijadikan alternatif media untuk mengedukasi siswi SMP mengenai pencegahan obesitas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti berterimakasih kepada seluruh pihak atas dukungan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik.

## DAFTAR RUJUKAN

1. Nugroho, P. S., & Sudirman, S. (2020). Analisis Risiko Kegemukan Pada Remaja dan Dewasa Muda. *JURNAL DUNIA KESMAS*, 9 (4), 537-544.
2. Kementerian Kesehatan RI. (2019, Juni). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
3. Nisa, A. K., Nissa, C., & Probosari, E. (2019). Perbedaan Asupan Gizi dan Kadar Hemoglobin Pada Remaja



- Perempuan Obesitas dan Tidak Obesitas. *Journal Of Nutrition College*, 8(1), 21-28.
4. Sibarani, I. H. (2021). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Penurunan Aktivitas Fisik Pada Remaja Selama Lockdown.
5. IDAI. (2017, Febuari 27). *Pencegahan Obesitas Pada Remaja*. Retrieved from IDAI (Ikatan Dokter Anaka Indonesia): <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/pencegahan-anak/pencegahan-obesitas-pada-remaja>.
6. Septiani, R., & Raharjo, B. B. (2017). Pola Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik Dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas (Studi Kasus Pada Siswa SD Negeri 01 Tonjong Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes). *Public Health Perspective Journal*, 2(3).
7. Tim Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
8. Dinas Kesehatan Jawa Barat. (2019). *Profil Kesehatan Jawa Barat 2019*. Bandung : Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
9. Nisa, A. K., Nissa, C., & Probosari, E. (2019). Perbedaan Asupan Gizi dan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Perempuan Obesitas dan Tidak Obesitas. *Journal Of Nutrition College*, 8(1), 21-28.
10. 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), 179-190.
11. Imbar, H. S., Sineke, J., & Rugian, C. (2019). Pengaruh Konseling Gizi Pada Asupan Makan Remaja Obesitas di Smp Kristen Woloan Kota Tomohon. *Jurnal GIZIDO*, 11(01), 23-27.
12. Hartini, H. (2017). Perkembangan Fisik & Body Image Remaja. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(2), 27-54
13. Fernando, M. L. (2019). Gambaran Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 101-118.
14. 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.
15. Hanifah, D. L. (2015). *Perbedaan Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang dengan Menggunakan Media Video di SMP Negeri 2 Kartasura* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
16. Herman, P. F. (2021). Pengembangan Media Video Pencegahan Covid-19 di Kabupaten Pamekasan Menggunakan Teori P-Process. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(2), 321-330.
17. Nabila, N. (2019). *Gambaran Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Pada Siswa SMPN 1 Soreang Kabupaten Bandung*. Poltekkes Bandung
18. Afnis, T. (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Masyarakat Dengan Perilaku Masyarakat Dalam Manajemen Stres Di Dukuh Tengah Desa Nambangrejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
19. Natasya, C. F. (2021). Pengaruh Promosi Kesehatan Menggunakan Video dan Poster terhadap Pengetahuan Sikap Remaja tentang Diet Sehat di SMA Negeri 1 Salapian 2020.