



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 5 Tahun 2024 Page 969-975

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Media Leaflet Terhadap Faktor Aktivitas Fisik dan Dampak dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMAN 1 PEDES

Salma Khoerunnisa^{1✉}, Linda Rizki²

Universitas Singaperbangsa Karawang

Email: 2010631220053@student.unsika.ac.id^{1✉}

Abstrak

Obesitas adalah salah satu masalah yang diabaikan sebagian besar masyarakat saat ini. Obesitas diartikan sebagai lemak abnormal atau lemak berlebih yang lebih berisiko. Penelitian menggunakan metode pra-eksperimental dengan memberikan angket pada siswa SMAN 1 pedes. Berdasarkan hasil seluruh pengetahuan sebelumnya, pendidikan yang menggunakan pre-test 52,33 memperoleh hasil yang jauh lebih tinggi setelah ditetapkan, yaitu nilai post-test sebesar 90,7. Peningkatan pengetahuan bermakna secara statistik ($p < 0,05$). Disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan dengan pendidikan selanjutnya.

Kata Kunci: *Obesitas, Leaflet, Aktivitas Fisik*

Abstract

Obesity is one of the problems that most people in today's society ignore. Obesity is defined as abnormal fat or excessive fat riskier. The study used a pre-experimental method by giving a questionnaire on sman 1 pedes. Based on the results of all previous knowledge, education that used pre-test 52.33 received significantly higher results after it was established, namely, a post test score of 90.7. Increased knowledge is statistically meaningful ($p < 0.05$). It is concluded that there was a significant relationship between education and subsequent education.

Keywords: *Obesity, Leaflet, Physical Activity*

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan salah satu masalah yang diabaikan oleh kebanyakan orang dalam masyarakat sekarang ini. obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau lemak berlebih yang berisiko terhadap kesehatan. Obesitas merupakan faktor risiko terjadinya penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, jantung dan kanker dan lain-lain (Mokdad *et al.*, 2019). Semua kelompok usia dapat berisiko mengalami obesitas, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Hal ini telah dibuktikan bahwa kejadian obesitas pada periode transisi antara remaja dan dewasa muda adalah kurun waktu lima tahun meningkat, yaitu dari 10,9% menjadi 22,1% dan 4,3% diantaranya mempunyai IMT 40, Kejadian obesitas pada remaja penting untuk diperhatikan karena remaja yang mengalami obesitas 80% akan dapat berpeluang untuk mengalami obesitas pada saat dewasa nanti.(3) WHO menyebutkan pada tahun 2016, 39% orang dewasa yang berusia 18 tahun keatas mengalami kelebihan berat badan dan 13% mengalami obesitas. Sebagian besar populasi di dunia tinggal di negara dimana kelebihan berat badan dan obesitas membunuh lebih banyak orang di bandingkan dengan orang yang kekurangan berat badan. Lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016 (Paramita., 2023).

Prevalensi obesitas pada usia 13-15 tahun berdasarkan data Riskesdas Nasional tahun 2018 prevalensi obesitas meningkat sebesar 21% dan pada provinsi Kalimantan Timur kasus obesitas yaitu sebesar 11,41% (Badan Litbang Kesehatan, 2018). Kejadian obesitas dapat terjadi karena adanya pengaruh dari faktor lingkungan seperti ketidak teraturan antara pola makan, ha ini tentu berhubungan dengan modifikasi gaya hidup yang mendekati gaya hidup sedentary. Gaya hidup sedentary merupakan perilaku duduk atau rebahan selain tidur yang dilakukan secara berlebihan oleh pekerja di tempat kerja, di rumah, di perjalanan atau transportasi. Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan bekerja sama dengan WHO, berdasarkan hasil survei pada pelajar SMP dan SMA di Indonesia tahun 2015, dilaporkan bahwa kurangnya aktivitas fisik sebesar 32,1%. (Paramita., 2023).

Masalah remaja ialah masa yang perlu diberikan perhatian khusus sebab remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa dimulai dari periode usia 10-18 tahun yang rentan gizi. Rentan masalah gizi yang dialami remaja yaitu remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi, adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan, remaja mempunyai kebutuhan zat gizi khusus contohnya seperti remaja memerlukan aktivitas fisik yang tinggi (Mutia., 2022).

Faktor penyebab obesitas ada remaja bersifat multifaktorial, salah satunya yaitu minimnya aktivitas fisik yang dilakukan (Ramasamy et al., 2018). Aktivitas fisik yaitu setiap gerakan tubuh termasuk sistem otot dan sistem penunjang lainnya (jantung dan paru-paru) yang memerlukan pengeluaran energi. aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu untuk menangani berbagai penyakit yang tidak menular dan menjaga berat badan agar tetap ideal (Paramita., 2023). Kemenkes RI (2013) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai energi untuk bergerak. Pengeluaran energi untuk beraktivitas ditentukan oleh jenis, intensitas, dan lamanya aktivitas. Wargahadibrata (2014), dalam seminar obesitas menyebutkan bahwa bila penggunaan energi lebih besar dari asupan energi maka berat badan akan turun, sebaliknya bila penggunaan energi lebih kecil dari asupan energi, maka berat badan akan meningkat. Berdasarkan teori bahwa aktivitas fisik rendah akan menyebabkan obesitas karena dengan aktivitas yang rendah energi yang dikeluarkan hanya sedikit sehingga sebagian energi disimpan sebagai lemak (Qatrunnada et al., 2023).

Dengan melakukan aktivitas fisik, maka akan membakar kalori dalam tubuh jika asupan kalori dalam tubuh berlebihan dan tidak seimbang dengan melakukan aktivitas fisik maka tubuh akan mengalami kegemukan (Fitri et al., 2018). Sebagian masyarakat Indonesia cenderung mempunyai aktivitas fisik yang rendah dengan prevalensi sebesar 33,5%. Menurut Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) seharusnya melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, tetapi pada kenyataan masih banyak yang tidak bisa melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dengan alasan tertentu, tidak seimbang nya aktivitas fisik yang dilakukan maka terjadinya obesitas dengan resiko meningkatnya penyakit tidak menular (PTM) dan dapat menyebabkan kematian.

Edukasi adalah proses perubahan sikap dan tingkah laku dalam upaya pendewasaan melalui upaya pembelajaran dan berlatih, dan berproses. Edukasi bisa dilakukan melalui beberapa media dan metode sehingga mempermudah dan memperjelas *audiens* dalam memahami materi yang disampaikan.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh media leaflet terhadap faktor aktivitas fisik dan dampak dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 1 PEDES.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode *pra-eksperimental* dengan memberikan sebuah kuesioner pada siswa di SMAN 1 Pedes dengan rancangan tes awal *pre test* dan tes akhir menggunakan *post test* pada media *leaflet*.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 313 responden. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30. Teknik pengambilan data dilakukan dengan menggunakan random sampling. Kemudian data diolah menggunakan perhitungan statistik dengan memanfaatkan teknologi SPSS.

Instrumen yang digunakan adalah media Leaflet. Yang memuat informasi tentang bagaimana dampak dari obesitas dan anjuran aktivitas fisik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Dari karakteristik responden yang dijadikan subjek penelitian dilakukan sebuah pengukuran pada siswa untuk mengetahui status gizi dari masing-masing subjek.

Pada tabel 1. Menjelaskan mengenai deskripsi karakteristik subjek yang dijadikan penelitian ini yaitu berjumlah 30 orang.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	N	%
Usia Responden:		
• 14 tahun	2	6,7
• 15 tahun	3	10,0
• 16 tahun	19	63,3
• 17 tahun	6	20,0
Status Gizi Responden:		
• Kurang	1	3,3
• Normal	15	50,0
• Overweight	12	40,0
• Obesitas I	1	3,3
• Obesitas II	1	3,3
Jumlah	30	100%

Setelah dilakukan perhitungan dengan menggunakan rumus IMT dapat diketahui bahwa dari total 30 responden terdapat 40% remaja putri yang memiliki status gizi overweight, 3,3% remaja putri memiliki status gizi obesitas I, 3,3% remaja putri memiliki status gizi obesitas II, 3,3% remaja putri memiliki status gizi kurang dan 50% remaja putri memiliki status gizi normal dengan usia responden paling banyak di usia 16 tahun.

Pengetahuan

Pengaruh dari penyuluhan yang dilakukan kepada remaja mengenai pengetahuan gizi lebih dengan menggunakan media *leaflet* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Pre Test dan Post Test Pengetahuan

Keterangan	Mean	SD	Minimum - Maximum	<i>P-value</i>
Pre-test	52,33	8,18	40,00 – 70,00	0,000
Post-test	90,7	5,83	82,00 – 100,00	

**Wilcoxon*

Pada tabel 2. Menjelaskan mengenai hasil yang sudah diujikan menggunakan uji wilcoxon dengan jumlah sampel 30 responden didapatkan hasil uji korelasi yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara kedua data pre test dan post test yang dilakukan serta terdapat peningkatan sebelum diberikan edukasi yang diujikan melalui pre test dan sesudah diberikan edukasi yang diujikan menggunakan post test menghasilkan perbedaan nilai yang nyata antara hasil pre test dan post test pada pengetahuan dari setiap mediana.

Hasil pre test dan post test yang menunjukkan bahwa nilai rata-rata 52,33 terjadi peningkatan setelah pemberian edukasi dengan hasil post test sebesar 90,7 dengan nilai *p-value* 0,000 yang artinya signifikan karena ($< 0,005$) sehingga hipotesis 1 dapat diterima bahwa terdapat pengaruh media *leaflet* terhadap pengetahuan remaja mengenai gizi lebih.

Sikap

Pengaruh dari penyuluhan yang dilakukan kepada remaja mengenai sikap remaja tentang gizi lebih dengan menggunakan media *leaflet* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Pre Test dan Post Test Sikap

Keterangan	Mean	SD	Minimum - Maximum	<i>P-value</i>
Pre-test	52,33	9,01	45,00 – 70,00	0,000
Post-test	90,66	5,84	85,00 – 100,00	

**Wilcoxon*

Berdasarkan data hasil uji wilcoxon mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang significant dengan rata-rata nilai pre test nya sebesar 52,33 dengan nilai minimum sebesar 45 dan nilai maksimum sebesar 70 kemudian mengalami peningkatan pada saat diberikan post test sehingga nilai rata-ratanya menjadi 90,66 dan nilai minimum senilai 85

dan nilai maksimum senilai 100 dengan nilai p-value 0,000 yang artinya signifikan karena ($< 0,005$) sehingga hipotesis 1 dapat diterima bahwa terdapat pengaruh dari media leaflet terhadap sikap remaja mengenai gizi lebih.

Pembahasan

Memodifikasi pendidikan gizi pada remaja diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan kemudian pengetahuan gizi yang dimiliki dapat berpengaruh terhadap perilaku dalam memilih dan mengkonsumsi makanan yang memenuhi syarat kebutuhan zat gizi individu. Berdasarkan hasil dari pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi yang menggunakan pre test 52,33 mendapatkan hasil yang meningkat secara signifikan setelah diberikan edukasi yaitu post test dengan nilai 90,7. Peningkatan pengetahuan tersebut secara statistik bermakna ($p < 0,05$).

Pengetahuan akan dijadikan pedoman dalam kehidupan sehari-hari sehingga menjadi suatu kebiasaan yang dapat membentuk sikap seseorang. Kebiasaan yang dilakukan seseorang akan merubah perilaku orang tersebut. Sikap positif yang dimiliki seseorang otomatis akan merubah perilaku seseorang menjadi lebih baik. Hasil tersebut sesuai teori bahwa sikap dan pengetahuan tidak dapat langsung menjadi sebuah tindakan nyata karena banyak faktor yang mempengaruhi tindakan seseorang.

Menurut temuan survei yang diberikan kepada responden sebelum menyebarkan media pamflet tentang pengetahuan, beberapa responden menjawab pertanyaan yang salah tentang tindakan pencegahan. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya pemahaman responden tentang diet. Uji statistik Wilcoxon pada pre-test dan post-test pengetahuan menghasilkan p-value = 0,002, menunjukkan bahwa pendidikan gizi menggunakan media leaflet mempengaruhi pengetahuan remaja sebelum dan sesudah menerima instruksi.

Temuan penyelidikan ini konsisten dengan Usmaran et al. penelitian 2019. Studinya menunjukkan bahwa pengetahuan responden meningkat setelah menerima media pendidikan berupa pamflet karena nilai rata-rata $>$ nilai rata-rata sebelum menerima pamflet.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada saat sebelum diberikan edukasi dan setelah diberikan edukasi pada siswa SMAN1 Pedes, pada nilai post test tersebut memiliki peningkatan dengan nilai yang sangat baik dari hasil pre test.

DAFTAR PUSTAKA

- Assidhiq, M R., Setyo P., & Kun A S. (2022). Efektifitas Edukasi Gizi Dengan Media E-Booklet Pencegahan Obesitas Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Serta Penurunan Berat Badan Pada Remaja. *Jurnal Riset Gizi*, Vol.10 No.2 .
- Fadila, A R., & Ratih K. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Terhadap Peningkatan Pengetahuan dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja di MTs Al-Khairiyah. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)* 6, No. 2.
- Kurniawati., Rudi F., & Fahrini Y. (2016). Hubungan Antara Pola Makan, Asupan Energi, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Polisi. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, Vol.3 No.3
- Paramita, K A T., Suyasning H I., & Luh G P. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SMAN 4 Denpasar Selama Masa Pandemi Covid-19. *Aesculapius Medical Journal (AMJ)*. Vol. 3 No. 1.
- Mutia, A., Jumiyati., & Kusdalinah. (2022). POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN OBESITAS REMAJA PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Journal of Nutrition College*, Volume 11, Nomor 1
- Qatrunnada, F D., Jamil A., & Riska M S G. (2023). Pengaruh Media Animasi Gizi Terhadap Pola Makan dan Aktivitas Fisik dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja di SMPN 20 Bukuan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol 7 No. 3. Hal 24011-24020.
- Badan Litbang Kesehatan, K. K. R. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018.pdf. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (p. 198). http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Wargahadibrata, A.F., 2014. Kelebihan berat badan dan kegemukan. Bandung: FK.Unpad
- Kemenkes RI, (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ramasamy, P., David, N., Zipporah, W., & Kiplagat, V. (2018). A study to assess knowledge and perception on obesity among female aged eighteen years and above living in ladies dorm at UEAB , Kenya. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 6(5), 1496–1501.