

EFEKTIFITAS MEDIA KOMUNIKASI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG OBESITAS PADA REMAJA

Maulana MI¹, Ratih Kurniasari²
Universitas Singaperbangsa Karawang¹²
e-mail: ¹maulanami720@gmail.com, ²ratih.kurniasari@fkes.unsika.ac.id

ABSTRACT

Obesity and overweight are caused by excessive energy intake compared to the energy expended. In 2018 the prevalence of overweight in adolescents (16-18 years) was 13.5% in Indonesia. Factors causing obesity is a lack of knowledge of nutrition. Efforts to increase knowledge are carried out through the provision of nutrition education with various communication media. This study aims to determine the effectiveness of communication media to increase knowledge about obesity in adolescents. This type of research is an experimental study (quasy experimental design) with a pretest-posttest control group design. the provision of media leaflets, audio visuals and crossword puzzles is an effective way to increase nutritional knowledge in adolescents.

Keywords: *Communication media; obesity; teenager*

ABSTRAK

Obesitas dan overweight ditimbulkan karena asupan energi yang berlebih dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan. Pada tahun 2018 angka prevalensi kelebihan berat badan pada remaja (16-18 tahun) sebesar 13,5% di Indonesia. Faktor penyebab terjadinya obesitas adalah kurangnya pengetahuan gizi. Upaya peningkatan pengetahuan dilakukan melalui pemberian pendidikan gizi dengan berbagai media komunikasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas media komunikasi terhadap peningkatan pengetahuan tentang obesitas pada remaja. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen (quasy experimental design) dengan rancangan pretest-posttest control group design. pemberian media leaflet, audio visual dan teka-teki silang merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja.

Kata kunci: Media Komunikasi, Obesitas, Remaja

PENDAHULUAN

Asupan energi yang berlebih dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan. Hal ini dapat mengakibatkan penimbunan jaringan lemak dalam tubuh dan dalam jumlah berlebih akan memberi dampak buruk pada kesehatan^[1]. Angka overweight dan obesitas pada remaja cenderung meningkat disetiap negara termasuk di Indonesia. Overweight dan obesitas penting untuk diperhatikan karena akan berlanjut pada saat dewasa. Kemudian, akan lebih berpotensi terkena penyakit seperti diabetes melitus tipe 2 dan hipertensi^[2].

Berdasarkan klasifikasi Riskesdas tahun 2018, seseorang dapat dikatakan overweight jika memiliki Indeks Massa Tubuh ≥ 25 kg/m² < 27 kg/m² dan dapat dikatakan obesitas apabila memiliki ≥ 27 kg/m². Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi kelebihan berat badan pada remaja (16-18 tahun) sebesar 13,5%. Begitu pula pada usia dewasa (> 18 tahun), mempunyai kelebihan berat badan dengan prevalensi sebesar 35,4% atau sekitar 221 ribu jiwa^[3].

Pengetahuan gizi yang kurang merupakan salah satu faktor penyebab overweight dan obesitas. Pendidikan gizi dilakukan di Sekolah dan diberikan kepada remaja dengan tujuan meningkatkan pengetahuan gizi sehingga dapat merubah perilaku makan serta aktifitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan^[4]. Penggunaan media komunikasi sebagai alat penyampaian pesan dalam pendidikan dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat dari pengguna. Pemberian edukasi melalui audio visual dapat membangkitkan minat dan mempermudah penyerapan informasi pada remaja^[5]. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui efektifitas media komunikasi terhadap peningkatan pengetahuan tentang obesitas pada remaja.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen (*quasy experimental design*) dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Penelitian ini dilakukan secara luring (*online*) dengan kriteria inklusi yaitu sampel remaja

berumur 15-18 tahun dan bersedia mengikuti penelitian sampai selesai sedangkan untuk kriteria eksklusi adalah sampel tidak bersedia mengikuti penelitian. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 remaja yang dibagi tiga kelompok masing-masing 20 remaja untuk diberikan intervensi lebih lanjut. Kelompok 1 akan diberikan edukasi melalui media *leaflet*, kelompok 2 diberikan edukasi melalui media audio visual (AV) dan kelompok 3 akan diberikan media edukasi melalui permainan yaitu teka teki silang (TTS). Penelitian ini dilakukan dengan tahap awal observasi (*pretest*) sebelum diberikan intervensi lalu setelah itu dilakukan pengamatan kembali (*posttest*) untuk melihat hasil atau pengaruh dari intervensi yang diberikan. Pengisian formulir kuesioner sebanyak 10 soal tentang obesitas yang digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan para remaja.

Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan *software* IBM SPSS Ver 22 dan Microsoft Excel. Uji bivariat dilakukan untuk melihat perbedaan antara skor pretest dan posttest pada kelompok penelitian. Data yang terdistribusi normal akan dilakukan uji *Paired Simple T-Test* untuk mengetahui adanya hubungan atau tidak. Namun, jika data tidak terdistribusi normal maka akan dilakukan uji *Mann-Whitney*.

HASIL

Tabel 1. Ringkasan Studi Tabel Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Obesitas melalui Media Komunikasi

Usia	Kelompok Leaflet (n=20)		Kelompok AV (n=20)		Kelompok TTS (n=20)	
	n	%	n	%	n	%
15 tahun	2	10	0	0	0	0
16 tahun	7	35	4	20	11	55

17 tahun	7	35	11	55	4	20
18 tahun	4	20	5	25	5	25
Total	20	100.0	20	100.0	20	100.0

Berdasarkan tabel 1 diketahui karakteristik usia sampel dalam penelitian ini dengan presentase usia pada kelompok leaflet yaitu 15 tahun terdapat 2 sampel (10%), 16 tahun sebanyak 7 sampel (35%), 17 tahun sebanyak 7 sampel (35%), dan 18 tahun sebanyak 4 sampel (20%). Pada kelompok AV yaitu 16 tahun sebanyak 4 sampel (20%), 17 tahun sebanyak 11 sampel (55%), dan 18 tahun sebanyak 5 sampel (25%). Sedangkan, pada kelompok TTS yaitu 16 tahun sebanyak 11 sampel (55%), 17 tahun sebanyak 4 sampel (20%), dan 18 tahun sebanyak 5 sampel (25%). Kemudian, pada tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok leaflet presentase laki-laki 20% dan perempuan 80%, pada kelompok AV presentase laki-laki 10% dan perempuan 90%, dan pada kelompok TTS presentase laki-laki 35% dan perempuan 65%.

Tabel 3 menunjukkan status gizi sampel pada penelitian ini. Pada kelompok leaflet yaitu sampel dengan status gizi kurus terdapat sebanyak 2 sampel (10%), normal sebanyak 15 sampel (75%), dan gemuk sebanyak 3 sampel (15%). Pada kelompok AV yaitu sampel dengan status gizi kurus terdapat sebanyak 2 sampel (10%), normal sebanyak 18 sampel (80%), dan obesitas sebanyak 1 sampel (5%). Sedangkan, pada kelompok TTS yaitu sampel dengan status gizi normal sebanyak 19 sampel (95%) dan gemuk sebanyak 1 sampel (5%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kelompok Leaflet (n=20)		Kelompok AV (n=20)		Kelompok TTS (n=20)	
	n	%	n	%	n	%
Laki-Laki	4	20	2	10	7	35
Perempuan	16	80	18	90	13	65
Total	20	100.0	20	100.0	20	100.0

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Kelompok Leaflet (n=20)		Kelompok AV (n=20)		Kelompok TTS (n=20)	
	n	%	n	%	n	%
Kurus	2	10	1	5	0	0
Normal	15	75	18	90	19	95
Gemuk Obesitas	3	15	0	0	1	5
Total	20	100.0	20	100.0	20	100.0

Pada tabel 4 diketahui bahwa kelompok leaflet sebelum diberikan media edukasi memiliki pengetahuan nilai rata-rata 6,95 dan meningkat sebanyak 9,25 setelah diberikan intervensi edukasi gizi media leaflet. Berdasarkan hasil uji statistic uji Wilcoxon pada pengetahuan menunjukkan nilai $p=0,000$ atau nilai $p<0,05$ yang berarti ada perbedaan bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan leaflet. Sedangkan pada kelompok kelompok AV nilai rata-rata pengetahuan pada remaja sebelum diberikan AV 6,5 dan meningkat menjadi 8,65 sesudah diberikan media AV. Hasil uji statistic Wilcoxon pada media AV menunjukkan nilai $p=0,005$ atau nilai $p<0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan media AV. Sedangkan, pada kelompok TTS nilai rata-rata pengetahuan pada remaja sebelum diberikan TTS 7,2 dan meningkat menjadi 8,8 sesudah diberikan media TTS. Hasil uji statistic Wilcoxon pada media TTS menunjukkan nilai $p=0,005$ atau nilai $p<0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan media AV.

Tabel 4. Perbedaan Nilai Pengetahuan Media Leaflet, AV, dan Inovasi (TTS)

Pengetahuan Gizi	Pre Test		Posttest		Nilai p^*
	Mean	Min - Max	Mean	Min - Max	
Leaflet	6,95	4-9	9,25	8-10	0,00
AV	6,5	4-8	8,65	7-10	0,00
Inovasi (TTS)	7,2	3-8	8,8	7-10	0,00

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh pemberian media leaflet terhadap pengetahuan gizi tentang obesitas pada remaja. Dibuktikan dengan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan post test hingga 2,3 point. Berdasarkan hasil uji statistik nilai $p=0,000$ yang berarti terdapat pengaruh pemberian media edukasi dengan media leaflet. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Usmaran (2019) tentang media kalender dan leaflet dalam Pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan perilaku makan remaja overweight, didapatkan hasil bahwa ada efek pemberian media leaflet dalam peningkatan pengetahuan gizi ($p=0,000$)^[6].

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sagita (2022) tentang pengaruh edukasi melalui media poster, animasi dan miniature terhadap pengetahuan obesitas anak sekolah dasar, hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata sesudah diberikan intervensi sebanyak 4,14. Dengan demikian dapat dilihat terdapat peningkatan skor rata-rata pengetahuan pada pemberian media leaflet^[5]. Menurut Istiqomah (2019) media leaflet merupakan salah satu media promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan karena leaflet dapat disebarluaskan sebagai alat penyampaian informasi terhadap para pembacanya^[7].

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh pemberian media edukasi melalui media audio visual ($p<0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 2,15 setelah diberikan edukasi melalui media AV. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meidina (2018) yang dilakukan pada 40 remaja dengan pemberian edukasi melalui media audio visual (AV) untuk mengetahui pengaruhnya terhadap pengetahuan, hasil penelitiannya menunjukkan terdapat pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan gizi dengan menggunakan media audio visual ($p=0,000$). Berdasarkan hasil tersebut terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 1,24 sesudah diberikan media video^[1].

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2019) terjadi peningkatan nilai rata-rata sebelum sebesar dan sesudah sebesar diberikan pendidikan kesehatan dengan media AV dengan kenaikan hingga 6,47^[8]. Penggunaan

media audio visual terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan, dan motivasi. Pendidikan kesehatan tidak hanya dengan memberikan informasi secara tertulis maupun ceramah, namun dibutuhkan beberapa metode dan media sehingga dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan peningkatan pengetahuan terhadap pemberian media edukasi gizi dengan permainan teka-teki silang ($p<0,05$). Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata sebelum (pretest) diberikan intervensi TTS yaitu sebesar 7,2 dan setelah diberikan intervensi (posttest) sebesar 8,8. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan berdasarkan kenaikan nilai rata-rata sebesar 1,6^[9].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2021) dengan penelitian tentang pemberian edukasi modifikasi teka-teki silang melalui media sosial youtube terhadap kesehatan gizi dan mulut pada siswa sd, hasil menunjukkan bahwa hasil modifikasi teka-teki silang melalui youtube terbukti dapat meningkatkan pengetahuan siswa sd $p=0,000$ ($p<0,05$)^[10]. Hal ini dikarenakan permainan teka-teki silang dapat membangun motivasi belajar, menimbulkan rassa senang, dan dapat memahami lebih dalam sebuah materi karena timbulnya rasa penasaran (Abdullah, 2015)^[11]. Selain itu, permainan teka-teki silang memiliki strategi yang berhubungan dengan pengetahuan, sehingga dapat membangkitkan syaraf dan mengembalikan efek kesegaran terhadap otak^[12].

KESIMPULAN

Pemberian media edukasi mengenai obesitas melalui media leaflet, audio visual, dan teka-teki silang ketiganya sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan pada remaja. Maka dari pemberian media leaflet, audio visual dan teka-teki silang merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Meidiana R, Simbolon D, Wahyudi A, Gizi J, Kesehatan Kemenkes Bengkulu P. Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap

- Remaja Overweight [Internet]. Online; 2018. Available from: <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK478>
2. Fitri R, Iyang Maisi Fitriani. EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN PENGGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL VIDEO TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG OBESITAS DI SMPN1 PEKANBARUTAHUN 2019. PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat 2019;3(2):46–53.
 3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. Kementerian Kesehatan RI; 2018.
 4. Andriani M, Pramintarto Eko G, Indri A, Kaffah dan, Silmi Z, Gizi Poltekkes Bandung J. MEDIA KALENDER DAN LEAFLET DALAM PENDIDIKAN GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN PERILAKU MAKAN REMAJA OVERWEIGHT.
 5. Sagita A, Kurniasari R, Sefrina LR, Karawang US. The Effect of Education Through Poster, Animation and Miniature on Obesity Knowledge in Elementary School Children. 2022.
 6. Andriani M, Pramintarto Eko G, Indri A, Kaffah dan, Silmi Z, Gizi Poltekkes Bandung J. MEDIA KALENDER DAN LEAFLET DALAM PENDIDIKAN GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN PERILAKU MAKAN REMAJA OVERWEIGHT.
 7. Istiqomah I. Pengaruh Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan WUS (Wanita Usia Subur) Dalam Pemilihan Kontrasepsi IUD (Intra Uterine Device) Di Desa Tegalrejo Kecamatan Sawit Kabupaten Boyolali. 2016;
 8. Wahyu Endah Pratiwi A, Dian Afriyani L, Zulkarnain A. PERBEDAAN EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI) DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET DAN MEDIA AUDIO VISUAL PADA REMAJA PUTRI DI SMK NU UNGARAN. 2019.
 9. Lestari W. Efektifitas Pendidikan Kesehatan Tentang ASI Terhadap Tingkat Pengetahuan, Kemampuan dan Motivasi Menyusui Primipara.
 10. Indah Kurnia D, Dwiyantri D, Gizi J, Kesehatan Kemenkes P. PENGETAHUAN PENGATURAN MAKAN ATLET DAN PERSEN LEMAK TUBUH TERHADAP KEBUGARAN JASMANI ATLET [Internet]. 2020. Available from: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/snpj/>
 11. Abdullah N. Hubungan Status Kesehatan Gigi dan Mulut Anak Sekolah Dengan Pelaksanaan UKGS (Usaha Kesehatan Gigi Sekolah) di Sekolah Dasar dan Sederajat Se Kota Makassar. Media Kesehatan Gigi 2015;17(1).
 12. Sari NP, Siskha H, Sofia E. Penggunaan Teka Teki Silang Silang Sebagai Strategi Pengulangan Dalam Meningkatkan Pemahaman Konsep Matematika Siswa SMA Kelas XI IPS. STKIP PGRI Sumatera Barat. 2017;