



Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Cermat Pilih Makanan, Remaja Sehat Bebas Obesitas pada Siswa SMK

Lulu'ul Badriyah

Universitas Indonesia Maju, Indonesia

Email : lulubadriyah91@gmail.com

Abstrak

Prevalensi obesitas pada remaja mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Salah satu penyebab tingginya kasus obesitas adalah pola makan berubah. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk memberikan edukasi terkait makanan sehat kepada remaja/pelajar untuk mencegah gizi lebih dan obesitas pada remaja. Adapun metode kegiatan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dengan sasaran 29 siswa kelas XII SMKN 62 Jakarta. Kegiatan ini berlangsung selama 120 menit, dari pukul 09.00 wib sampai dengan 11.00 wib. Hasil penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan siswa yang terlihat dari adanya perbedaan signifikan antara nilai pretest dengan posttest. Pemberian edukasi melalui penyuluhan merupakan upaya yang efektif yang dapat digunakan dalam edukasi gizi dan kesehatan. Disarankan supaya sekolah rutin memberikan penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa untuk hidup sehat.

Kata Kunci : obesitas, remaja, penyuluhan

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa dimana terjadi perubahan signifikan baik dalam pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial.¹ Dari segi fisik remaja mengalami penambahan massa otot dan lemak serta perubahan hormonal sehingga mempengaruhi kebutuhan gizinya.² Selain itu, remaja juga mengalami perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan sehingga remaja banyak menghabiskan waktu di luar rumah yang dapat mempengaruhi remaja

Abstract

The prevalence of obesity in adolescents has increased very significantly. One of the causes of the high number of cases of obesity is that the diet changes. The purpose of community service activities is to provide education related to healthy food to adolescents/students to prevent overnutrition and obesity in adolescents. The method of activity in this community service activity is counseling with a target of 29 class XII students of SMKN 62 Jakarta. This activity runs for 120 minutes, from 09.00 a.m to 11.00 a.m. The results of the counseling showed a significant increase in student knowledge as seen from the significant difference between the pretest and posttest scores. Providing education through counseling is an effective effort that can be used in nutrition and health education. It is recommended that schools routinely make health education to increase students' knowledge and awareness for healthy living.

Keywords: obesity, adolescence, conseling

konsumsi makanan tinggi kalori yang berdampak pada obesitas.^{2,3}

Secara global, prevalensi obesitas pada remaja mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Prevalensi obesitas meningkat secara drastis dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016. Ada lebih dari 340 juta anak dan remaja usia 5-19 tahun mengalami overweight dan obesitas pada tahun 2016.⁵

Secara nasional, prevalensi remaja usia 15-18 tahun yang memiliki berat badan lebih sebesar 13,5% (gemuk 9,5% dan obesitas 4%).⁶ Prevalensi ini meningkat

dibandingkan laporan Riskesdas 2013 yakni hanya sebanyak 7,3% remaja 15-18 tahun yang memiliki berat badan lebih (5,7% gemuk dan 1,6% obesitas).⁷ DKI Jakarta menjadi salah satu provinsi dengan tingkat remaja berat badan lebih tertinggi secara nasional.^{6,7} Hasil laporan Riskesdas 2018 bahwa jumlah remaja 16-18 tahun di DKI Jakarta yang gizi lebih sebanyak 21,1% (gemuk 12,8% dan obesitas 8,3%).⁶

Salah satu penyebab tingginya kasus obesitas adalah pola makan berubah. Konsumsi makanan yang dulunya mengkonsumsi makanan tradisional atau dikenal dengan “traditional lifestyle” yang sehat dan kaya akan sayuran dan buah – buah beralih pada kebiasaan konsumsi makanan rendah gizi, padat energi, tinggi lemak, rendah serat dan mengikuti diet “Western”.⁸

Hasil penelitian pada siswa/siswi SMA/Sederajat di Kelurahan Lenteng Agung Jakarta Selatan ditemukan remaja yang mengalami gizi lebih cukup tinggi. Hal ini terlihat sebanyak 14,6% remaja overweight dan 5,4% remaja obesitas. Selain itu, hasil penelitian menemukan banyak remaja yang konsumsi minuman manis seperti minuman bersoda, minuman isotonik, dan *bubble tea*. Remaja yang konsumsi minuman bersoda 1-3 kali/minggu sebanyak 30,2%, minuman isotonik 1-3 kali/minggu sebanyak 45,9%, dan *bubble tea* 1-3 kali/minggu sebanyak 39,5%. Bahkan, beberapa remaja ada yang konsumsi minuman tersebut setiap hari. Selain itu, ada sebanyak 73,7% remaja yang konsumsi mie instan 1-3 kali/minggu, 53,7% remaja yang konsumsi gorengan 1-3 kali/minggu, dan 47,8% remaja yang konsumsi snack ciki-cikian 1-3 kali/minggu.⁹

Maka dari itu, perlunya edukasi terkait makanan sehat kepada remaja/pelajar untuk mencegah gizi lebih dan obesitas pada remaja.

Metode

Adapun metode kegiatan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah

penyuluhan dengan sasaran adalah siswa kelas XII SMKN 62 Jakarta sebanyak 29 siswa. Secara garis besar rencana kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan 4 tahap yaitu: pertama pengisian pretest, kedua penyuluhan, ketiga pengisian posttest, dan keempat pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk pengukuran status gizi. Kegiatan PKM ini dilaksanakan di SMKN 62 Jakarta pada Jumat, 9 September 2022. Kegiatan ini dilakukan dengan durasi 120 menit, dari pukul 09.00 wib sampai dengan 11.00 wib. Selanjutnya, data hasil pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji statistik *t-test* dengan aplikasi IBM SPSS Statistics 25.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan PKM dilaksanakan di SMKN 62 Jakarta dan diikuti oleh siswa kelas XII sebanyak 29 siswa. Adapun judul kegiatan PKM ini adalah *Penyuluhan Kesehatan Cermat Pilih Makanan, Remaja Sehat Bebas Obesitas*. Acara dimulai dengan pembukaan oleh MC, pengisian soal pretest, penyuluhan, sesi tanya jawab, doorprize, dan pengisian posttest.

Adapun materi yang disampaikan dalam penyuluhan meliputi pengertian obesitas, penyebab obesitas, bahaya obesitas bagi remaja, pencegahan obesitas, menjaga pola makan, cara memilih jajanan sehat, cara menghitung status gizi dan menentukan berat badan ideal serta aktivitas fisik bagi remaja.

Selanjutnya, setelah sesi penyuluhan di dalam kelas selesai, siswa dapat

Gambar 1. Foto Bersama dengan Peserta



Gambar 2 Kegiatan Penyuluhan



melakukan pengukuran tinggi badan menggunakan mikrotota dan pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital. Setelah didapatkan hasil berat badan dan tinggi badan actual, siswa dapat menghitung status gizinya.

Peserta sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan. Hal ini terlihat banyak siswa yang bertanya dan dapat dibuktikan berdasarkan hasil pretest dan posttest. Adapun hasil pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Gambar 3 (a) Pengukuran Tinggi Badan (b) Pengukuran Berat Badan



Tabel 1. Gambaran Nilai Pretest dan Posttest (n=29)

	Min	–	Mean	Median	Modus
	max				
Pretest	30,0	–	64,82	70,0	70,0
	90,0				
Posttest	70,0	–	94,48	100,0	100,0
	100,0				

Berdasarkan tabel 1., didapatkan nilai terendah saat pretest adalah 30 dan tertinggi adalah 90, nilai rata-rata 64.82, nilai tengah

70,0 dan nilai terbanyak 70,0. Sementara, nilai terendah saat posttest adalah 70,0 dan tertinggi adalah 100,0, nilai rata-rata 94,48, nilai tengah 100,0 dan nilai terbanyak juga 100,0.

Tabel 2. Distribusi Rata-Rata Nilai Pretest dan Posttest (n=29)

	Mean	SD	Pvalue
Pretest	64,82	1,35	0,029
Posttest	94,48	0,82	

Berdasarkan tabel 2, hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,029$, yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dengan posttest setelah penyuluhan.

Hasil dari *pretest* dan *posttest* siswa setelah dilakukan penyuluhan menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan. Penyuluhan merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan kesehatan. Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan adanya efektivitas penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan.^{10–13} Penelitian Fitria menunjukkan adanya perbedaan bermakna pengetahuan gizi dan kesehatan antara sebelum dan setelah penyuluhan. Skor rerata hasil test meningkat dari 15,78 saat pretest menjadi 18,57 saat posttest.¹² Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan pada kader posyandu.¹³

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui panca indra yang dimilikinya. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba.¹⁴ Seorang individu akan mengaplikasikan suatu perilaku apabila terlebih dahulu mengetahui arti dan manfaat perilaku yang dilakukannya.¹⁵ Salah satu upaya menanggulangi masalah gizi dan kesehatan adalah dengan meningkatkan pengetahuan seseorang melalui penyuluhan. Penyuluhan merupakan suatu prinsip

pemasaran yang bersifat edukatif untuk memperbaiki kesadaran gizi dan menghasilkan perilaku peningkatan gizi yang baik.¹⁰ Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan siswa SMKN 62 dapat menerapkan perilaku hidup sehat dengan memilih makanan yang bergizi, menghindari makanan yang tinggi kalori serta menjaga gaya hidup sehingga dapat terhindar dari obesitas.

Hasil pengabdian masyarakat ini membuktikan bahwa pemberian edukasi kepada remaja melalui penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan. Penyuluhan kesehatan kepada remaja bisa menjadi salah satu bentuk edukasi gizi dan kesehatan yang efektif.

Simpulan

Kegiatan PKM dengan metode penyuluhan dilaksanakan di SMKN 62 Jakarta dengan sasaran 29 siswa. Hasil penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang terlihat dari perbedaan signifikan antara nilai pretest dengan posttest antara sebelum dan setelah penyuluhan. Disarankan supaya sekolah rutin memberikan penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa untuk hidup sehat.

Daftar Pustaka

1. Zaini M. Pendidikan Remaja dalam Perspektif Psikologi Pendidikan. *EL-BANAT J Pemikir Dan Pendidik Islam* 2018; 8: 99–117.
2. Pritasari, Damayanti D, Lestari NT. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017.
3. Agita VV, Widyastuti N, Nissa C. Asupan Energi Cemilan, Durasi dan Kualitas Tidur Pada Remaja Obesitas Dan Non Obesitas. *J Nutr Coll* 2018; 7: 147.
4. World Health Organization (WHO). Obesity and Overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Epub ahead of print 2020. DOI: 10.1007/978-1-4419-1695-2_447.
5. World Health Organization. Obesity and overweight, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (2021, accessed 14 December 2021).
6. Kemenkes. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*. 2018.
7. Kemenkes. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013*. 2013. Epub ahead of print 2013. DOI: 1 Desember 2013.
8. Mandriyarini R. *Sedentary Lifestyle Sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Remaja Stunted Usia 14-18 Tahun Di Kota Semarang*. Universitas Diponegoro, 2016.
9. Badriyah L, Pijaryani I. Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Remaja Pada Saat Pandemi Covid-19. *IAKMI J Kesehat Masy Indones*; 3. Epub ahead of print 2022. DOI: 10.46366/ijkmi.3.1.31-40.
10. Utamingtyas F, Royhan Padangsidimpuan A. Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Balita Di Kelurahan Tingkir Lor, Kota Salatiga. *Med (Media Inf Kesehatan)* 2020; 7: 171.
11. Yulinda A, Fitriyah N. Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah Dan Audiovisual Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Tentang sadari di SMKN 5 Surabaya. *J Promkes* 2020; 6: 116–128.
12. Fitria F, Sudiarti T. Pengaruh Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan pada Ibu Balita di Mampang, Depok. *J Gizi Kerja dan Produkt* 2021; 2: 9.
13. Sidiq R. Efektivitas penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan kader posyandu tentang pencegahan pneumonia pada balita. *AcTion Aceh Nutr J* 2018; 3: 22.
14. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2016.
15. Ramadhani SN, Adi S, Gayatri RW. Efektivitas Penyuluhan Berbasis Power Point Perilaku Tentang Pencegahan Cacingan Pada siswa kelas V dan VI SDN 01 kromengan kabupaten malang. *Prev Indones J Public Heal* 2020; 5: 8–16.