

PENGEMBANGAN LEAFLET PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN OVERWEIGHT SEBAGAI MEDIA PENYULUHAN DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN

Agus Hendra Al Rahmad^{1*}, Jeumpa Syahrana Salsabila², Erwandi³,
T. Khairul Fadji⁴

^{1,2,3,4} Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Aceh, Aceh Indonesia

**Korespondensi penulis:*

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Aceh, Jl. Jl. Soekarno-Hatta Kampus Terpadu Poltekkes Kemenkes
Aceh, Lampeuneurut, Aceh Besar 23352, Aceh, Indonesia.

Email: 4605.ah@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Laporan WHO tahun 2016 menunjukkan bahwa sekitar 340 juta lebih anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami obesitas. Dari tahun 2000 hingga 2017, 38,3 juta anak di seluruh dunia mengalami obesitas. Kondisi ini berubah dari 4,9% pada tahun 2000 menjadi 5,6% pada tahun 2017 dan lebih dari 2 juta anak di Indonesia kelebihan berat badan atau obesitas.

Metode: Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif menggunakan desain kuasi eksperimen (eksperimen semu) dengan rancangan pretest dan posttest. Subjek sebanyak 35 siswi SMA IT Al-Fityan. Lokasi penelitian akan dilaksanakan di SMA Al – Fityan Aceh Besar dengan rencana penelitian bulan Mei tahun 2023. Pengumpulan data meliputi data primer dan data sekunder, yang akan diolah melalui tahap editing, coding, skoring, processing dan cleaning. Analisis data menggunakan software R- statistik, meliputi uji T-Dependent dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Data penelitian akan disajikan dalam bentuk tabular dan tekstual.

Hasil: Rerata pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi lebih rendah (12.42) dibandingkan setelah edukasi (15.02). Hasil statistik menunjukkan terdapat penyuluhan menggunakan media leaflet berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan tentang overweight ($p=0,000$).

Kesimpulan: Edukasi melalui penyuluhan menggunakan media leaflet tentang pencegahan dan pengendalian overweight berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja SMA IT Al-Fityan Aceh Besar.

Kata Kunci: Pencegahan Overweight, Leaflet Overweight

DEVELOPMENT OF OVERWEIGHT PREVENTION AND CONTROL LEAFLET AS A MEDIUM OF COUNSELING IN INCREASING KNOWLEDGE ABOUT OVERWEIGHT

ABSTRACT

Background: A 2016 WHO report showed that over 340 million children and adolescents aged 5-19 years are obese. From 2000 to 2017, 38.3 million children worldwide were obese. This changed from 4.9% in 2000 to 5.6% in 2017 and more than 2 million children in Indonesia are overweight or obese.

Methods: This type of research is quantitative, using a quasi-experimental design (pseudo-experiment) with a pretest and posttest design. The subjects were 35 female students of Al-Fityan IT High School. The research location will be implemented in Al-Fityan IT High School with a research plan in May 2023. Data collection included primary and secondary data that were processed through editing, coding, scoring, processing, and cleaning stages. Data analysis was performed using R-statistical software, including the T-dependent test with a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$). **Results:** The research data will be presented in tabular and textual form. Results: The mean knowledge of students before education was lower (12.42) than that after education (15.02). Statistical results showed that counseling using leaflets had an effect on changes in knowledge of overweight ($p=0.000$). **Conclusion:** Education through counseling using leaflet media on the prevention and control of overweight has an effect on increasing the knowledge of adolescents at IT Al-Fityan High School in Aceh Besar.

Keywords: Overweight Prevention, Overweight, Leaflet

PENDAHULUAN

Masalah kelebihan berat badan atau sering disebut obesitas, merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum terjadi di zaman kita. Kegemukan dan obesitas merupakan masalah besar bagi tubuh karena efeknya memperlambat gerak tubuh. Kegemukan dan obesitas dapat terjadi pada semua kelompok umur, termasuk remaja, karena kelompok ini berada pada masa pertumbuhan (*growth*) yang cepat sehingga membutuhkan jumlah zat gizi yang relatif lebih besar, sehingga dapat menimbulkan masalah gizi^{1,2}.

Prevalensi obesitas dan overweight mengalami banyak peningkatan. Obesitas sudah merupakan suatu epidemi global, sehingga menjadi masalah kesehatan yang harus ditangani. Menurut *World Health Organization* (WHO), overweight merupakan akumulasi lemak yang berlebihan atau bersifat abnormal yang dapat mengganggu kesehatan. Obesitas merupakan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan yang memberi efek buruk pada kesehatan. Kondisi ini dapat di alami oleh setiap golongan umur baik laki-laki maupun perempuan, akan tetapi remaja dan dewasa merupakan kelompok yang paling sering mengalaminya^{3,4}.

Indonesia mempunyai prevalensi obesitas pada anak usia 5 sampai 12 tahun dalam kaitannya dengan indeks massa tubuh dan umur (IMT/U) meningkat dari 8,8 persen menjadi 9,2 persen⁵. Prevalensi obesitas dan kelebihan berat badan pada orang muda usia 16- 18 tahun juga meningkat dari 1,6% menjadi 4,0% dan dari 5,7% menjadi 9,5%⁶. Kelebihan berat badan dan obesitas remaja dianggap penting karena efek jangka panjangnya,

menjadikannya tantangan kesehatan masyarakat utama di abad ke-21. Indonesia adalah salah satu negara dengan beban ganda gizi buruk dan peningkatan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas. Data Survei Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa kelebihan berat badan dan obesitas meningkat dari 10,8% menjadi 16% pada usia 13-15 tahun dan dari 7,3% pada usia 16-18 tahun menjadi 13,5% meningkat. Jumlah ini diperkirakan akan berlipat ganda pada tahun 2030, seperti yang terlihat di negara lain jika kesenjangan perhatian dan intervensi tidak diprioritaskan⁷.

Aceh merupakan salah satu daerah dengan prevalensi tertinggi. Persentase penduduk berumur 10 tahun ke atas menurut jenis aktivitas fisik menunjukkan bahwa Aceh Besar memiliki persentase aktivitas fisik kategori aktif terendah sebesar 19,4%. Aktivitasnya kurang dibanding area lain sebesar 80,6%. Prevalensi obesitas pada usia 13-18 tahun di Aceh Besar adalah 4,3%⁸.

Obesitas di masa muda dapat berlanjut hingga dewasa dan berisiko Penyakit, oleh karena itu, pengobatan orang muda yang kelebihan berat badan harus diupayakan sedini mungkin⁹. Persepsi remaja tentang *Body Image* merupakan tren konstan di kalangan siswa sekolah menengah. Mereka menggunakan pola makan yang tidak sehat dan kurangnya pengetahuan tentang nutrisi yang baik dan perilaku memilih makanan untuk menurunkan berat badan. Oleh karena itu perlu adanya media massa tentang anjuran gizi pada pemberian makan anak muda¹⁰.

Upaya peningkatan pengetahuan pada remaja diperlukan suatu media pembelajaran yang dapat menggambarkan konsep fisik secara

nyata. Salah satu media yang dapat digunakan adalah leaflet. Leaflet merupakan media visual yang dapat mengungkapkan objek dan peristiwa melalui gambar dan pesan singkat. Melalui media leaflet, siswa mampu memahami pesan pembelajaran secara lebih bermakna sehingga informasi yang disampaikan melalui leaflet tersebut dapat dipahami secara utuh^{11,12}.

Tingginya prevalensi konsumsi *fastfood* dan juga minimnya aktivitas fisik menjadikan SMA IT Al-Fityan Aceh sebagai tempat penelitian yang sesuai untuk mengembangkan media leaflet dalam menurunkan risiko pencegahan overweight melalui penyuluhan gizi. Studi pendahuluan menemukan bahwa remaja mengalami overweight mencapai sekitar 16,3% dan ini sangat mengancam generasi. Berdasarkan kajian tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media leaflet terhadap pencegahan dan pengendalian overweight sebagai media penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan remaja.

METODE

Penelitian kuantitatif menggunakan desain kuasi eksperimen (eksperimen semu) menggunakan rancangan pretest dan posttest yaitu dengan pendekatan eksperimen yang mengatur rancangan situasi penelitian sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kelompok kasus tanpa menggunakan kelompok kontrol.

Penelitian telah dilaksanakan di SMA IT Al-Fityan School Aceh yang berada di Kabupaten Aceh Besar. Waktu pelaksanaan penelitian yaitu pada Juni 2023.

Populasi yang terkait dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI (sebelas) di SMA IT Al-Fityan

School Aceh yang berjumlah 61 siswi. Berdasarkan pertimbangan *lost to follow-up*, maka besar sampel yang diperlukan sebesar 35 orang responden yang akan diberikan edukasi dengan media leaflet tentang pencegahan overweight. Teknik sampling yang digunakan merupakan teknik random sampling dengan melibatkan 3 pakar materi dan pakar media yang berasal dari Dinas kesehatan provinsi Aceh.

Teknik pengumpulan data primer diperoleh dari para siswi melalui kuesioner dan wawancara meliputi nama, umur, jenis kelamin dan tingkat pengetahuan mengenai overweight. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang dibuat oleh peneliti. Sedangkan data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari pihak sekolah meliputi jumlah siswi, keadaan dan letak lokasi penelitian yaitu siswi kelas sebelas SMA IT Al-Fityan.

Tahapan analisis data yaitu dilakukan secara univariat termasuk melakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh bahwa data pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan edukasi menggunakan media leaflet telah berdistribusi normal ($p > 0,05$). Selanjutnya dilakukan pembuktian hipotesis melalui analisis bivariat yaitu menggunakan uji Dependent T-test pada CI 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 35 sampel paling banyak adalah usia 17 tahun sebanyak 16 orang siswa (45,7%). Responden dalam penelitian ini merupakan 100% adalah berjenis kelamin perempuan.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik Umur Responden	n	%
Umur		
15 tahun	4	11.4
16 tahun	15	42.9
17 tahun	16	45.7

Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan

Tabel 2. Pengaruh edukasi terhadap pengetahuan remaja tentang pencegahan dan pengendalian overweight

Variabel	Rerata	SD	Δ Rerata $\pm$ SD	CI 95%	Nilai p
Pengetahuan					
siswa	12,42	1,85	2,5 $\pm$	1,60	0,000
Sebelum edukasi	15,02	1,61	2,73	-3,48	
Sesudah edukasi					

Berdasarkan tabel diatas sebelum diberikan intervensi berupa edukasi diperoleh rata-rata pengetahuan siswa sebesar 12,42 dan meningkat menjadi 15,02 setelah diberikan edukasi, hasil uji statistic uji T diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Oleh karena itu, terdapat pengaruh edukasi dalam meningkatkan pengetahuan remaja atau terdapat perbedaan skor sebelum diberikan edukasi dengan setelah diberikan edukasi terhadap pengetahuan pada remaja dengan menggunakan media leaflet tentang pencegahan dan pengendalian overweight. Dapat disimpulkan bahwa pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$) terdapat pengaruh edukasi dengan menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan remaja tentang pencegahan dan pengendalian overweight di SMA IT Al-Fityan Aceh Besar. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan terjadi setelah siswa diberikan edukasi melalui penyuluhan dan leaflet mengenai pencegahan dan pengendalian overweight pada siswa kelas XI SMA IT Al-Fityan Aceh Besar.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Sari, 2019) media pendidikan kesehatan berperan penting dalam membantu audien memahami dan menangkap informasi yang terkandung¹³. Disebut media pendidikan karena alat- alat tersebut merupakan alat saluran untuk menyampaikan informasi tentang kesehatan, karena alat-alat tersebut digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan untuk masyarakat. Alat bantu peraga atau media edukasi dapat dibagi menjadi sebelas macam sesuai dengan tingkat intensitas tiap-tiap media tersebut dalam suatu kerucut. Pada kerucut tersebut benda asli memiliki intensitas paling tinggi, kemudian audio visual berada pada urutan ketiga bila digunakan sebagai media edukasi¹⁴.

Leaflet yang dirancang untuk menyampaikan informasi mengenai obesitas kepada remaja memiliki beberapa keunggulan penting, seperti menggunakan gambar-gambar yang menarik dan relevan untuk remaja. Gambar-gambar tersebut dirancang untuk menarik perhatian dan memudahkan pemahaman pesan yang ingin disampaikan. Gambar ini membantu menggambarkan konsep-konsep penting tentang obesitas, seperti pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik. Selain itu, pesan yang disampaikan melalui leaflet ini dirancang untuk jelas dan sesuai dengan audiens remaja. Pesan-pesan tersebut meliputi informasi tentang penyebab obesitas, dampaknya terhadap kesehatan, serta cara-cara pencegahan dan pengendalian berat badan. Informasi ini disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang obesitas^{1,2}.

Sangat penting bahwa leaflet ini dirancang sebagai media edukatif yang interaktif, memungkinkan remaja untuk lebih terlibat dalam proses

pembelajaran. Selain gambar dan teks, leaflet juga mungkin mencakup kegiatan atau kuis singkat yang dapat membantu siswa mengevaluasi pemahaman mereka tentang materi yang disajikan. Desain leaflet juga mempertimbangkan konteks lokal dan kebutuhan spesifik dari responden remaja di SMA IT Al-Fityan Aceh Besar, tempat penelitian ini dilakukan. Hal ini memastikan bahwa informasi yang disampaikan relevan dengan kondisi dan budaya setempat, sehingga lebih mudah diterima oleh audiens¹⁵.

Kegemukan dan obesitas tidak hanya ditemukan pada orang dewasa, tetapi juga pada anak-anak dan remaja. Salah satu penyebab terjadinya overweight dan obesitas adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi, sehingga intervensi perlu dilakukan dengan cara edukasi. Pendidikan gizi bagi remaja overweight di sekolah diberikan dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan untuk dapat mengubah perilaku makan dan aktivitas fisik sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan. Dalam proses pendidikan, metode dan sarana digunakan untuk menyampaikan pesan yang meningkatkan pengetahuan dan perilaku¹⁶.

Media pendidikan dapat merangsang pikiran, perasaan, minat dan kesukaan penerima materi¹⁷. Penggunaan media dalam proses pembelajaran berperan kurang lebih 75% dari kesan yang diperoleh indera raba dan raba, sehingga harus diperhatikan agar materi tersampaikan dan menambah pengetahuan. Kurangnya pengetahuan tentang gizi pada sebagian remaja dapat mempengaruhi terjadinya obesitas, seperti kurangnya pengetahuan remaja tentang komposisi gizi makanan, cara pengolahan makanan yang tepat dan kebiasaan makan. Tingkat pengetahuan yang baik didukung oleh tingkat

kesadaran yang baik dapat diterjemahkan menjadi sikap dan perilaku yang baik¹⁸.

Overweight disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dibutuhkan untuk berbagai fungsi biologis dalam jangka waktu yang lama¹⁹. Model KAB (pengetahuan, sikap, dan perilaku) menyatakan bahwa perubahan perilaku terjadi secara bertahap²⁰. Setelah beberapa lama, perubahan sikap menjadi semakin positif, yang mengarah pada perubahan perilaku²¹. Sikap dapat mempengaruhi semua keputusan mengenai makanan dan aktivitas fisik²². Oleh karena itu, pengetahuan yang tinggi dan sikap positif tentang pola makan sehat dan perilaku aktivitas fisik terkait pencegahan obesitas (kelebihan berat badan dan obesitas) sangat penting untuk mendorong perilaku mikrokesehatan tersebut, khususnya pencegahan overweight.

KESIMPULAN

Penyusunan leaflet melewati beberapa tahapan kebutuhan sebelum akan di rancang, meliputi analisis kebutuhan, desain, uji pakar/ahli, uji coba lapangan dan uji daya terima. Penggunaan media leaflet sebagai media penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan dan pengendalian overweight.

Saran, sangat penting untuk mengimplementasikan pengembangan penggunaan leaflet secara terarah di lingkungan sekolah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan dan pengendalian overweight. Kolaborasi antara dua dinas ini dalam menyebarkan informasi melalui media leaflet dapat menjadi langkah praktis untuk memperkuat

kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Winandar, A., Muhammad, R. & Nurlisa, S. Kejadian Obesitas Pasien Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. *Serambi Saintia J. Sains dan Apl.* **9**, 61–70 (2021).
2. Al Rahmad, A. H. *et al.* Analysis of the Relationship between Nutritional Influence with the Obesity Phenomenon among Primary School Students in Banda Aceh Province, Indonesia. *Open Access Maced. J. Med. Sci.* **8**, 267–270 (2020).
3. Intan, N. R. Faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas Berdasarkan Persen Lemak Tubuh Pada Remaja di Sma it Nurul Fikri Depok Tahun 2008. *FKM-UI, Depok* (2008).
4. WHO. WHO acceleration plan to stop obesity. <https://www.who.int/1–20>
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240075634> (2023).
5. Riskesdas. Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. *Lembaga Penerbit Balitbangkes* hal 156 at (2018).
6. Susanti, S., Iriyanti, M. & Zulfikar, Z. Hubungan Pengetahuan Penyuluhan Kesehatan Menggunakan Video Tentang Diet Sehat Dengan Pencegahan Obesitas Pada Siswa Di MAN I Bener Meriah. *Serambi Saintia J. Sains dan Apl.* **10**, 15–20 (2022).
7. Ariyanty, N. Skrining dan Edukasi Pencegahan Obesitas pada Remaja di Kota Jambi. *Med. Dedication J. Pengabd. Kpd. Masy. FKIK UNJA* **5**, 450–454 (2022).
8. Rezalti, D. T. Pengaruh Jenis Edukasi Terhadap Performansi Pengemudi dengan Karakter Risk Taker. in *Forum Teknik* vol. 37 (2016).
9. Al Rahmad, A. H., Miko, A., Ichsan, I. & Fadillah, I. Pendapatan keluarga serta asupan energi dan protein sebagai faktor risiko obesitas masyarakat perkotaan di Kota Banda Aceh. *Ilmu Gizi Indones.* **7**, 73–86 (2023).
10. Diba, N. F., Pudjirahaju, A. & Komalyna, I. N. T. Pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media booklet terhadap pengetahuan, sikap, pola makan, aktifitas fisik dan berat badan remaja overweight SMPN 1 Malang. *J. Nutr.* **1**, 33–52 (2020).
11. Suwarna, I. P. Pengaruh media audio-visual (video) terhadap hasil belajar siswa kelas XI pada konsep elastisitas. (2014).
12. Al Rahmad, A. H., Sofyan, H., Usman, S., Mudatsir, M. & Firdaus, S. B. Pemanfaatan leaflet dan poster sebagai media edukasi gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri di Aceh Besar. *J. Media Penelit. dan Pengemb. Kesehat.* **33**, 23–32 (2023).
13. Sari, G. R., Zukhra, R. M. & Dewi, W. N. The Relationship of Body Image Satisfaction With Self-Esteem in Adolescent Women Who Experience Overweight. *J. KEPERAWATAN DAN Fisioter.* **4**, 108–116 (2022).
14. Emergensi, K., Ilmu, D. & Fk, K. Edukasi Kesehatan Dengan Media Video Animasi: Scoping Review. *J. Perawat Indones.* **5**, 641–655 (2021).
15. Fikri, A. & Handaka, I. B. Layanan Bimbingan dan Konseling dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Semin. Antarb. Bimbing. dan Konseling* 1–17 (2022).

16. Nurrita, T. Pengembangan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *MISYKAT J. Ilmu-ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah dan Tarb.* **3**, 171 (2018).
17. Pangestu, B. A. Pemanfaatan media pembelajaran dalam pendidikan. in *Seminar Nasional Pendidikan* vol. 1 121–126 (2017).
18. Alfarizi, M. Tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku mahasiswa program studi pendidikan dokter (PSPD) UIN Malang terhadap covid-19. at (2022).
19. Sartika, R. A. D. Faktor risiko obesitas pada anak 5-15 tahun di Indonesia. *Makara Kesehatan.* **15**, 37–43 (2011).
20. Siregar, P. A. Buku Ajar Promosi Kesehatan. (2020).
21. Flannery, M. Self-determination theory: Intrinsic motivation and behavioral change. *Number 2/March 2017* **44**, 155–156 (2017).
22. Fernandes, V. *et al.* How does the level of physical activity influence eating behavior? A self-determination theory approach. *Life* **13**, 298 (2023).

