

Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video *Motion Graphics* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Obesitas Remaja

Fernandita Mutiara Ramadhanti¹, Enik Sulistyowati^{1*}, Mohammad Jaelani¹

1Poltekkes Kemenkes Semarang
*email: sulistyowatienik2@gmail.com

ABSTRACT

The prevalence of adolescents with obesity is 4.8%. Nutrition knowledge and adolescent attitudes are the factors that can affect obesity. Video plays a vital media for conveying nutrition-related information.

This was experimental with pre-posttest control group design. Subjects were 48 junior high school students divided into 2 groups randomly. The treatment group receiving nutrition education by video (n=24) and the control group using poster (n=24). A statistical analysis of Wilcoxon and paired t-test were used to analyze difference before and after treatment respectively, while the group different was analyzed using Mann Whitney and independent t-test.

The average knowledge score in treatment group increased by 17.29 points (p=0,000) and in control group by 7.71 point (p=0.000) from baseline. The average attitude score in treatment group increased by 10.16 points (p=0.000) and in control group by 3.96 point (p=0.003) from baseline. A significant different in the score of knowledge between the treatment and control group (p=0.015) was observed. The score of attitude between the treatment and control group was also significantly different (p=0.012).

Nutrition education using video media may an effective approach to increase knowledge and attitudes of obesity aspect in the adolescence.

Keywords: *Obesity; Knowledge; Attitude; Video; adolescents*

Submitted : 13-01-2022 Accepted : 16-02-2022 Published : 2022-04-04

PENDAHULUAN

Obesitas dapat terjadi pada semua umur dan golongan, baik anak-anak hingga dewasa, serta golongan menengah hingga atas (Nugraha, Sartono dan Handarsari, 2019). WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan obesitas sebagai akumulasi dari lemak yang tidak normal atau berlebih yang menimbulkan resiko kesehatan (Chooi, Ding and Magkos, 2019). Prevalensi Obesitas di Indonesia menurut hasil Riskesdas 2018 adalah sebesar 4.8%. (Riskesdas, 2018).

Pengetahuan dan sikap gizi remaja merupakan salah satu factor yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas. Salah satu kurangnya pengetahuan dan sikap gizi pada remaja adalah kurang bisa memilih makanan yang bergizi. Kejadian obesitas pada remaja bisa dihindari dan dicegah apabila remaja memiliki bekal pengetahuan gizi yang cukup (Meidiana, Simbolon dan Wahyudi, 2018)

Faktor yang mempengaruhi peningkatan pengetahuan dan sikap pada saat edukasi adalah penggunaan media yang digunakan dalam menyampaikan pesan atau informasi. Salah satu media atau alat bantu pengajar adalah alat bantu yang bisa didengar, yaitu sebuah alat yang dapat membantu untuk menstimulasikan indera mata dan indera pendengar pada proses

penyampaian materi. Alat bantu ini dikenal dengan *Audio Visual Aids* (Fitri dan Fitriani, 2019). Contoh media audio visual yakni video *motion graphics*. *Motion graphics* merupakan potongan-potongan media visual berbasis waktu yang menggabungkan film dan desain grafis, yakni dengan menggabungkan beberapa elemen seperti animasi 2 D, video, film, tipografi, ilustrasi, fotografi, dan music (Reno, Siahaan dan Alfian, 2018). Kelebihan yang dimiliki media video ini antara lain mudah diakses, media pembelajaran yang simple dan menyenangkan, serta membantu siswa dan guru dalam memahami pelajaran dalam proses pembelajaran. (Johari, Hasan dan Rakhman, 2016)

Penelitian Meidiana, dkk (2018) menunjukkan adanya pengaruh media edukasi menggunakan media audio visual terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja obesitas (Meidiana, Simbolon dan Wahyudi, 2018). Kelebihan video dapat digunakan sebagai media edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap yang positif sehingga perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui efektivitas edukasi gizi dengan media video *motion graphics* terhadap pengetahuan dan sikap obesitas pada remaja .

METODE

Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Purworejo pada bulan Juni-Juli 2021. Penelitian ini termasuk penelitian *experimental* dengan rancangan penelitian ini adalah *pre-test posttest control group design*. Penelitian telah memperoleh persetujuan komite etik penelitian kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Sultan Agung Semarang No250/A.1-S1/FIK-SA/VI/2021 tanggal 5 Juni 2021.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 192. Sampel dihitung dengan menggunakan rumus uji hipotesis rata-rata pada 2 kelompok independent didapatkan 22 anak untuk setiap kelompok ditambah 10% perkiraan *drop out*, sehingga didapat 24 anak untuk masing-masing kelompok (Usmaran *et al.*, 2019). Kelompok perlakuan diberi edukasi gizi dengan media video, sedangkan kelompok kontrol diberi edukasi gizi dengan media poster. Penempatan sampel dalam kelompok dilakukan dengan teknik *random*. Tahapan penelitian yakni terdiri dari persiapan dan pelaksanaan. Tahapan persiapan meliputi pembuatan kuesioner, video, dan poster, uji kelayakan video, revisi video, uji coba kuesioner dan video. Materi edukasi gizi meliputi obesitas dan pencegahannya serta gizi seimbang. Video telah lolos uji

kelayakan yang dilakukan oleh ahli media, guru SMP, dan tim Promkes Puskesmas. Telah dilakukan uji coba kuesioner dan video di SMPN 12 Purworejo yang tidak digunakan sebagai lokasi penelitian. Tahapan pelaksanaan meliputi pre tes, pemberian edukasi gizi, dan pos tes. Kelompok perlakuan diberikan edukasi selama 30 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab 10 menit, sedangkan kelompok kontrol diberikan edukasi selama 20 menit dan dilanjutkan sesi tanya jawab 10 menit. Pengukuran pre tes dilakukan sebelum edukasi dan pengukuran post tes dilakukan 1 minggu sesudah edukasi. Penelitian dilakukan pada saat pandemic covid 19, sehingga pemberian edukasi dilakukan dengan *Zoom* dan grup *WhatsApp*. Pengukuran pre tes dan pos tes menggunakan *google form*.

Untuk mengetahui perbedaan rata-rata pre test dan post test baik sebelum maupun sesudah diberikan intervensi pada nilai pengetahuan pada kelompok perlakuan maupun kontrol menggunakan uji *Wilcoxon* karena data berdistribusi tidak normal sedangkan pada nilai sikap kedua kelompok berdistribusi normal sehingga menggunakan uji *Paired T Test* dengan tingkat kemaknaan 5%.

Selanjutnya, untuk mengetahui efektivitas media video pada peningkatan pengetahuan antara kelompok perlakuan

dengan kelompok control menggunakan uji *Mann Whitney* karena data tidak berdistribusi normal. Sedangkan untuk mengetahui efektivitas media video pada peningkatan sikap antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol *Independent T-test* karena data berdistribusi normal dengan tingkat kemaknaan 5%. Analisis data menggunakan SPSS versi 20.

HASIL PENELITIAN

Distribusi sampel menurut kategori pengetahuan dan sikap terlihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Sampel Menurut Pengetahuan dan Sikap pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol

Kategori	Perlakuan		Kontrol	
	n	%	n	%
Pengetahuan Sebelum				
Kurang (<80)	18	75.0	22	91.7
Baik (≥80)	6	25.0	2	8.3
Pengetahuan Sesudah				
Kurang (<80)	2	8.3	12	50.0
Baik (≥80)	22	91.7	12	50.0
Sikap Sebelum				
Tidak mendukung (< 70)	3	12.5	5	20.8
Mendukung (skor ≥ 70)	21	87.5	15	79.2
Sikap Sesudah				
Tidak mendukung (< 70)	0	0	0	0
Mendukung (≥ 70)	24	100	24	100

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa sesudah diberi edukasi pada pengetahuan baik terjadi peningkatan prosentase dalam kelompok perlakuan maupun kontrol. Sebelum diberi edukasi gizi pada kelompok perlakuan dan kontrol sebagian besar subyek termasuk kategori sikap yang mendukung. Sesudah diberi edukasi gizi ternyata tidak ada subyek yang mempunyai sikap tidak mendukung pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol

Perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberi edukasi gizi terlihat pada tabel 2. Pada tabel 2 terlihat setelah diberi edukasi gizi terdapat peningkatan skor pengetahuan pada kelompok perlakuan maupun kontrol. Pada kelompok perlakuan sebelum diberi edukasi gizi rata-rata pengetahuan sebesar

68.75±13.61. Setelah diberi edukasi gizi skor pengetahuan meningkat menjadi 86.04±5.10. Pada kelompok kontrol sebelum diberi edukasi gizi rata-rata pengetahuan 68.96±7.07, setelah diberi edukasi gizi meningkat menjadi 76.67±6.37.

Tabel 2. Skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Skor Pengetahuan	Kelompok perlakuan		Kelompok Kontrol		p
	Mean±SD	p	Mean±SD	p	
Sebelum	68.75±13.61	0.000 ^a	68.96±7.07	0.000 ^a	
Sesudah	86.04±5.10		76.67±6.37		
Selisih	17.29±16.01		7.71±7.51		0.015 ^b

a. Uji Wilcoxon

b. Uji Mann Whitney

Meskipun terjadi peningkatan skor pengetahuan pada kedua kelompok namun peningkatan pada kelompok perlakuan lebih tinggi dari pada kelompok kontrol. Peningkatan pengetahuan pada kelompok perlakuan 17.29±16.01 dan kelompok kontrol hanya 7.71±7.51. Terjadi peningkatan pengetahuan secara signifikan baik pada kelompok perlakuan maupun kontrol dengan p=0.000. Ada perbedaan peningkatan pengetahuan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol p=0.015

Perbedaan skor sikap sebelum dan sesudah diberi edukasi gizi terlihat pada tabel 3. Pada tabel 3 terlihat setelah diberi edukasi gizi terdapat peningkatan skor sikap pada kelompok perlakuan maupun kontrol. Pada kelompok perlakuan sebelum diberi edukasi gizi rata-rata skor sikap sebesar 76.46±6.85, Setelah diberi edukasi gizi meningkat menjadi 86.61±6.43. Pada kelompok kontrol sebelum diberi edukasi gizi rata-rata skor sikap 79.58±6.54. Setelah diberi edukasi gizi terjadi peningkatan skor sikap menjadi 83.54±6.04.

Tabel 3. Skor sikap sebelum dan sesudah intervensi antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Skor Sikap	Kelompok perlakuan		Kelompok Kontrol		P
	Mean±SD	p	Mean±SD	p	
Sebelum	76.46±6.85		79.58±6.54		
Sesudah	86.61±6.43	0.000 ^a	83.54±6.04	0.003	
Selisih Sikap	10.16±9.92		3.96±5.94		0.012 ^b

a. *Paired T Test*

b. *Independent T Tets*

Meskipun terjadi peningkatan skor sikap pada kedua kelompok namun peningkatan skor sikap pada kelompok perlakuan lebih tinggi dari pada kelompok kontrol. Peningkatan skor sikap pada kelompok perlakuan 10.16±9.92 dan kelompok kontrol hanya 3.96±5.94. Terjadi peningkatan pengetahuan secara signifikan baik pada kelompok perlakuan maupun kontrol dengan p=0.000 dan p=0.003 . Ada perbedaan peningkatan skor sikap pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan p=0.012 .

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan media video efektif meningkatkan pengetahuan tentang obesitas pada siswa SMP dibandingkan poster. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Harsismanto, dkk (2019) dengan menggunakan media video , memiliki rata-rata pengetahuan yang meningkat. Rata-rata skor sebelum dilakukan intervensi

menggunakan video sebesar 68.00 dan setelah intervensi mendapat skor 86.67. Sedangkan kelompok kontrol menggunakan media poster mendapat hasil rata-rata pengetahuan sebelum diberikan intervensi sebesar 72.67 dan setelah intervensi sebesar 87.33. Hasil uji statistic menunjukkan hasil *p value* sebesar 0.000 yang artinya ada pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan dengan media video dan poster terhadap pengetahuan dan sikap anak kelas IV SDN 65 Selama dalam pencegahan penyakit diare (J, Oktavidiati and Astuti, 2019).

Penelitian Risma Meidina, dkk (2018) menyebutkan berdasarkan uji statistic diketahui bahwa pada kelompok intervensi dan kontrol yang diberikan menggunakan media video, nilai rata-rata pengetahuan sebelum intervensi adalah 8.83 dan sesudah diberikan intervensi menjadi 9.42 dengan hasil *p value* sebesar 0.003 yang artinya ada perbedaan yang bermakna antara

pengetahuan remaja baik sebelum dan sesudah diberikan intervensi (Meidiana, Simbolon and Wahyudi, 2018). Munculnya masalah gizi sering disebabkan oleh kurangnya informasi dan ketidaktahuan seseorang mengenai gizi. Pengetahuan sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang(Lestantina, 2018). Menurut Notoadmojo, pengetahuan merupakan hasil dari penginderaan terhadap suatu objek sehingga manusia menjadi tahu. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan adalah dengan pendidikan, yakni dengan memberikan penyuluhan menggunakan media video, poster, leaflet, ataupun booklet pada anak sekolah. Sekolah dapat memainkan peran yang penting dalam membentuk pola makan sehat dan kebiasaan siswa (Jung T, Huang J, Eagan L, Oldenburg D, 2019). Sekolah memiliki potensi yang penting untuk menjadi wadah dalam penyalur intervensi, khususnya edukasi (Chen Y, Ma L, Ma Y, Wang H, Luo J, Zhang X, et al, 2015). Dengan adanya pendidikan ini diharapkan terjadinya perubahan sikap dan perilaku yang lebih baik lagi, khususnya pada bidang kesehatan. Program pendidikan kesehatan di sekolah adalah salah satu cara untuk intervensi kesehatan global dan sederhana untuk pendidikan yang lebih luas. Selain perilaku, diharapkan dengan adanya

pendidikan kesehatan ini dapat meningkatkan sikap yang akan mempengaruhi kebiasaan(Masturoh, 2018).

Edukasi gizi dengan media video dapat meningkatkan sikap. Hal ini sejalan dengan penelitian Risma Meidina, dkk (2018) nilai rata-rata sebelum dilakukan edukasi sebesar 36.45 dan setelah intervensi meningkat menjadi 40.38 dengan uji *Wilcoxon* mendapatkan *p value* sebesar 0.000 yang artinya ada perbedaan yang bermakna antara sikap remaja sebelum dan sesudah dilakukan edukasi melalui media video(Meidiana, Simbolon dan Wahyudi, 2018). Selain itu, menurut penelitian Harismanto, dkk (2019) rata-rata sikap siswa sesudah diberikan intervensi media video rata-rata sikap anak menjadi 80.93 dengan standar deviasi 12.027. Sedangkan sesudah diberikan intervensi dengan media poster rata-rata sikap anak menjadi 65,40 dengan standar deviasi 20.458. hasil $P\text{-value} = 0,000 < 0,05$, yang artinya ada pengaruh signifikan pendidikan kesehatan dengan media video dan poster terhadap sikap anak kelas IV SDN 65 Seluma dalam pencegahan penyakit diare (J, Oktavidiati dan Astuti, 2019).

Setelah diberikan perlakuan berupa edukasi gizi tentang obesitas menggunakan media video selama 5 hari, diketahui dari

hasil pre test dan post test terdapat peningkatan yang signifikan pada pengetahuan dan sikap.. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan pada penggunaan media video menunjukkan hasil yang positif, hal ini menandakan bahwa media yang digunakan dalam proses pembelajaran mempermudah seseorang dalam menerima suatu pengetahuan atau informasi yang baru. Notoadmojo (2012) menjelaskan pemilihan media yang tepat sangat penting dalam penyampaian informasi. Pendidikan kesehatan memerlukan alat bantu berupa media guna menyampaikan materi akan diberikan, salah satunya media yang dapat kita gunakan adalah video (J, Oktavidiati dan Astuti, 2019). Video animasi dapat menjadi referensi media edukasi karena memiliki beberapa kelebihan salah satunya adalah media yang simple dan menyenangkan, karena materi pembelajaran yang disampaikan dapat berupa gambar bergerak, dilihat, dan didengar. Menurut penelitian Yudistira, dkk (2012) menyebutkan bahwa hasil belajar menggunakan media animasi lebih efektif daripada yang tidak menggunakan media animasi (Johari, Hasan and Rakhman, 2016).

Sikap berkaitan erat dengan pengetahuan. Seseorang dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung memiliki

sikap yang baik. Sikap juga sangat berperan untuk mengubah praktek atau perilaku yang kurang baik (Assidhiq, 2019).

Edukasi kesehatan dianggap sebagai *behavioural investment* jangka panjang karena hasil yang diperoleh baru dapat dilihat beberapa tahun kemudian. Sedangkan hasil jangka pendeknya hanya terlihat perubahan pengetahuan saja. Perubahan perilaku secara umum memerlukan waktu 18-254 hari (Seki dan fayasari, 2019). Meningkatnya skor sikap pada kelompok perlakuan dapat disebabkan karena terdapat peningkatan skor pengetahuan. Meningkatnya skor pengetahuan akan membantu sikap dan mempengaruhi kebiasaan seseorang. Untuk menimbulkan perubahan pada sikap, perlu memberikan tekanan untuk menggiring pada perubahan kearah yang dikehendaki secara terus menerus, sehingga diperlukan waktu yang lama dan cara yang tepat (Mahmud MR, Ambarwati R, Mintarsih SN, Prihatin S dan Jaelani M, 2014)

KESIMPULAN

Edukasi gizi dengan media video dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang obesitas pada remaja .

DAFTAR PUSTAKA

- Assidhiq, M. R. (2019) Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Perilaku Makan, dan Berat Badan Tentang Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Semarang.
- Chen Y, Ma L, Ma Y, Wang H, Luo J, Zhang X, et al. (2015). A national school-based health lifestyles interventions among Chinese children and adolescents against obesity: Rationale, design and methodology of a randomized controlled trial in China. *BMC Public Health*. ;15(1):1–10.
- Chooi, Y. C., Ding, C. and Magkos, F. (2019) ‘The epidemiology of obesity’, *Metabolism: Clinical and Experimental*, 92, pp. 6–10. doi: 10.1016/j.metabol.2018.09.005.
- Fitri, Sr. P. dan Fitriani, I. M. (2019) ‘Efektifitas Pendidikan Kesehatan dengan Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Perubahan Pengetahuan Remaja Tentang Obesitas di SMPN 1 Pekanbaru’, *prepotif jurnal kesehatan masyarakat*, 53(9), pp. 1689–1699. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.
- J, H., Oktavidiati, E. dan Astuti, D. (2019) ‘Pengaruh Pendidikan Kesehatan Media Video dan Poster terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak dalam Pencegahan Penyakit Diare’, *Jurnal Kesmas Asclepius*, 1(1), pp. 75–85. doi: 10.31539/jka.v1i1.747.
- Jung T, Huang J, Eagan L, Oldenburg D. (2019). Influence of school-based nutrition education program on healthy eating literacy and healthy food choice among primary school children. *Int J Heal Promot Educ [Internet]*;57(2):67–81. Available from: <https://doi.org/10.1080/14635240.2018.1552177>
- Johari, A., Hasan, S. dan Rakhman, M. (2016) ‘Penerapan Media Video Dan Animasi Pada Materi Memvakum Dan Mengisi Refrigeran Terhadap Hasil Belajar Siswa’, *Journal of Mechanical Engineering Education*, 1(1), p. 8. doi: 10.17509/jmee.v1i1.3731.
- Lestantina A. (2018). Konseling Gizi Pada Remaja Obesitas. *J Media Kesehat*. ;11(1):071–8.
- Mahmud, M. R. et al. (2014) ‘Efektifitas Edukasi Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang’, pp. 936–943.
- Masturoh, I. dan T, N. A. (2018) *Metode Penelitian Kesehatan*. Available at: <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>.
- Meidiana, R., Simbolon, D. dan Wahyudi, A. (2018) ‘Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight’, *Jurnal Kesehatan*, 9(3), p. 478. doi: 10.26630/jk.v9i3.961.
- Nugraha, A. W., Sartono, A. dan Handarsari, E. (2019) ‘Konsumsi Fast Food dan Kuantitas Tidur Sebagai Faktor Risiko Obesitas Siswa SMA Institut Indonesia Semarang’, *Jurnal Gizi*, 8(1), pp. 10–17.
- Reno, T., Siahaan, A. U. dan Alfian, A. (2018) ‘Implementasi Motion Grafis

- Video Animasi 2D Untuk Pengenalan Nirmana’, *Journal of Digital Education, Communication, and Arts (Deca)*, 1(2), pp. 113–122. doi: 10.30871/deca.v1i2.859.
- Riskesdas, K. (2018) *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*, *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*. doi: 10.1088/1751-8113/44/8/085201.
- Sekti, R. M. dan Fayasari, A. (2019) ‘Edukasi Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), pp. 77–88. doi: 10.36590/jika.v1i2.15.
- Usmaran *et al.* (2019) ‘Media Kalender Dan Leaflet Dalam Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Makan Remaja Overweight’, *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), pp. 76–87. Available at: <https://juriskes.com/ojs/index.php/jrk/article/view/650%0Ahttps://juriskes.com/ojs/index.php/jrk/article/view/650/73>.