

Pengaruh edukasi gizi seimbang dalam mencegah obesitas terhadap pengetahuan dan sikap remaja

Norhasanah Norhasanah, Nila Susanti, Normila Normila

Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya

How to cite (APA)

Norhasanah, N., Susanti, N., & Normila, N. (2024). Pengaruh edukasi gizi seimbang dalam mencegah obesitas terhadap pengetahuan dan sikap remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(02), 461–472.
<https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1170>

History

Received: 31 Mei 2024
Accepted: 9 November 2024
Published: 1 Desember 2024

Corresponding Author

Normila, Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Poltekkes Palangka Raya;
normila@polkesraya.ac.id



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY 4.0

ABSTRAK

Latar Belakang: Masalah kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja saat ini sangat serius dan berpotensi berlanjut hingga dewasa, meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung. Salah satu penyebab utamanya adalah kebiasaan makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Upaya preventif melalui pendidikan tentang gizi seimbang dapat membantu remaja memahami dan peduli terhadap pentingnya pencegahan obesitas.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain Pre-eksperimen dengan *one group pre-test-post-test design*. Reponden sebanyak 32 siswa kelas XI SMAN-3 Palangka Raya. Siswa diberikan edukasi gizi menggunakan lembar balik, kemudian perubahan pengetahuan dan sikap diukur menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan Wilcoxon dan McNemar.

Hasil: Penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan siswa mengenai gizi setelah diberikan edukasi. Nilai median pengetahuan meningkat dari 65 menjadi 80, dengan persentase siswa yang memiliki pengetahuan baik meningkat dari 18,8% menjadi 65,6%. Selain itu, nilai median sikap positif siswa terhadap makanan sehat juga meningkat dari 75 menjadi 77,5.

Kesimpulan: edukasi gizi dengan media lembar balik merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya gizi seimbang

Kata Kunci : Obesitas, remaja, edukasi gizi, lembar balik, pengetahuan

ABSTRACT

Background: Overweight and obesity among adolescents are serious public health issues with long-term consequences, including increased risk of chronic diseases such as diabetes and heart disease. Unhealthy dietary habits and physical inactivity are primary contributing factors.

Method: A pre-experimental design with a one-group pre-test-post-test design was employed. Thirty-two eleventh-grade students from SMAN 3 Palangka Raya. Participants completed a pre- and post-intervention questionnaire to assess their knowledge and attitudes. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test and McNemar test.

Result: The results demonstrated a significant improvement in students' nutrition knowledge after the intervention. The median knowledge score increased from 65 to 80, and the proportion of students with good knowledge increased from 18.8% to 65.6%. Furthermore, the median score for positive attitudes towards healthy eating increased from 75 to 77.5.

Conclusion: The nutrition education intervention using flipcharts was effective in enhancing adolescents' awareness of the importance of balanced nutrition.

Keyword : Obesity, adolescents, nutrition education, flip chart, knowledge

Pendahuluan

Kasus kelebihan berat badan dan obesitas pada anak sekolah dan remaja menjadi masalah serius karena dapat berlanjut hingga dewasa. Obesitas pada remaja meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan serius seperti diabetes, penyakit jantung, dan stroke (Mokolensang & Manampiring, 2016)

Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi obesitas sentral pada usia ≥ 15 tahun terus meningkat, dari 18,8% pada 2007 menjadi 26,6% pada 2013, dan 31,0% pada 2018. Data ini menunjukkan peningkatan konsisten obesitas sentral pada usia ≥ 15 tahun, yang diukur dari lingkar perut, yaitu >80 cm untuk wanita dan >90 cm untuk pria (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Menurut Riskesdas Provinsi Kalimantan Tengah tahun 2018, remaja usia 10-14 tahun di Kalimantan Tengah yang mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 1-2 porsi per hari mencapai 70,86%, 3-4 porsi sebesar 9,20%, dan ≥ 5 porsi per hari hanya sebesar 2,50% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan., 2019)

Obesitas pada remaja tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor yang kompleks. Faktor genetik, lingkungan, dan perilaku semuanya berperan dalam peningkatan prevalensi obesitas. Faktor genetik dapat mempengaruhi bagaimana tubuh seseorang menyimpan dan mengolah lemak, namun faktor lingkungan dan perilaku, seperti pola makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik, sering kali menjadi pemicu utama (Saraswati et al., 2021). Selain itu, meningkatnya ketersediaan makanan cepat saji yang tinggi kalori dan rendah nutrisi juga turut berkontribusi terhadap tingginya angka obesitas pada remaja. Kebiasaan mengonsumsi makanan dengan kandungan gula dan lemak yang tinggi, ditambah dengan porsi yang berlebihan, semakin memperburuk situasi (Stanhope, 2016).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ada hubungan erat

antara pola makan yang tidak seimbang dan obesitas. Remaja yang mengonsumsi makanan tinggi kalori dan rendah serat, seperti makanan cepat saji, minuman manis, dan camilan tidak sehat, lebih cenderung mengalami kelebihan berat badan dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi makanan dengan pola gizi seimbang. Sebuah studi oleh (Nguyen et al., 2023) menemukan bahwa asupan gula yang tinggi dari minuman manis berkorelasi kuat dengan peningkatan risiko obesitas pada remaja. Penelitian lain oleh Popkin et al. (2012) juga menegaskan bahwa pola makan yang rendah asupan sayur dan buah, yang merupakan sumber serat dan mikronutrien penting, berhubungan dengan tingginya angka obesitas di kalangan remaja (Popkin et al., 2012).

Kurangnya pengetahuan gizi merupakan faktor risiko munculnya masalah gizi pada remaja. Pengetahuan gizi mencakup pemahaman tentang makanan dan zat gizi, sumber zat gizi, makanan yang aman dikonsumsi, pengolahan makanan yang benar, dan cara memenuhi kebutuhan gizi untuk kesehatan (Lestari, 2020). Salah satu cara untuk mencegah masalah gizi pada remaja adalah melalui pendidikan. Pendidikan gizi dapat membantu remaja memahami dan mengadopsi pola makan yang sehat. Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan gizi, sikap, dan perilaku sehat pada remaja, meskipun ada juga penelitian yang menunjukkan hasil yang beragam tergantung pada media dan metode yang digunakan (Arza & Afifah, 2022).

Edukasi gizi seimbang memainkan peran penting dalam mengatasi masalah ini. Penelitian oleh Jusriani (2023) menunjukkan bahwa edukasi gizi yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya asupan nutrisi yang tepat dan mendorong perubahan sikap terhadap kebiasaan makan yang lebih sehat. Edukasi gizi yang dilakukan secara berkelanjutan, terutama di sekolah, dapat membantu remaja memahami pentingnya memilih

makanan yang kaya nutrisi dan rendah kalori untuk mencegah obesitas. Dengan demikian, upaya pencegahan obesitas melalui edukasi gizi tidak hanya berfokus pada penurunan berat badan, tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan melalui pola makan yang lebih sehat dan seimbang.

Menurut Hamalik, penggunaan perangkat pembelajaran dapat menimbulkan minat baru dan mendorong aktivitas belajar, bahkan memberikan dampak psikologis positif bagi remaja (Nufaisah et al., 2019; Tafonao, 2018). Martiyana et al., (2018) menemukan bahwa teknik diskusi berbasis leaflet dan ceramah berbasis flipchart sama-sama efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keyakinan individu. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh edukasi gizi seimbang dengan media lembar balik terhadap pengetahuan dan sikap remaja dalam mencegah obesitas di SMAN-3 Palangka Raya pada tahun 2023.

Metode

Penelitian ini berada dalam lingkup gizi masyarakat dan bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan lembar balik terhadap pengetahuan dan sikap remaja dalam mencegah obesitas di SMAN-3 Palangka Raya. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-experimental dengan desain single group pre-test-post-test. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN-3 Palangka Raya pada bulan Maret 2023.

Seluruh subjek penelitian adalah siswa kelas XI di SMAN-3 Palangka Raya. Ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus Lameshow, yang menghasilkan 32 siswa sebagai sampel. Pengambilan sampel dilakukan melalui metode purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi. Data sampel dikumpulkan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (BMI). Sampel yang tidak memenuhi kriteria inklusi dikeluarkan dari penelitian. Sampel yang

memenuhi kriteria diberi nomor urut berdasarkan kelasnya, kemudian dilakukan undian untuk menentukan sampel yang mewakili kelas penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Responden berusia antara 15 hingga 18 tahun.
2. Bersedia menjadi sampel.
3. Memiliki IMT antara 18,5 hingga $\leq 27,0$.
4. Dalam keadaan sehat.

Pengukuran data dilakukan sesuai standar antropometri. Data antropometri mencakup tinggi dan berat badan untuk menentukan status gizi yang dihitung berdasarkan IMT sesuai dengan Permenkes 2019. Data karakteristik responden termasuk jenis kelamin dan usia, dikumpulkan melalui kuesioner.

Pengetahuan responden diukur dengan menggunakan kuesioner tertutup tentang gizi seimbang dan obesitas yang terdiri dari 20 pertanyaan. Skor pengetahuan dikategorikan berdasarkan jumlah jawaban yang benar. Sikap responden diukur dengan kuesioner tertutup yang terdiri dari 10 pernyataan positif dan negatif mengenai gizi seimbang dan obesitas. Kuesioner ini menggunakan skala Likert dengan skor 1 hingga 4 (sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju). Berdasarkan skor total, sikap diklasifikasikan sebagai positif jika skor ≥ 80 dan negatif jika skor < 80 .

Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dan McNemar untuk menilai pengaruh edukasi gizi dengan media lembar balik terhadap pengetahuan dan sikap. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dengan nomor 189/V/KE.PE/2023 dari Komite Etik Penelitian Politeknik Kemenkes Palangkaraya.

Hasil

Jenis kelamin dan usia merupakan karakteristik responden yang diteliti dalam penelitian ini. Distribusi karakteristik responden ditunjukkan pada Tabel 1

Tabel 1. Karakteristik Siswa Kelas XI SMAN-3 Palangka Raya

No.	Karakteristik	n	%
1	Jenis Kelamin		
	a. Laki-laki	15	46,8
	b. Perempuan	17	53,2
2	Umur		
	a. 6 tahun	22	68,7
	b. 17 tahun	10	31,3

Pengetahuan Siswa SMAN-3 Palangka Raya Sebelum Dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang berdasarkan hasil analisis univariat pada 32 responden, diperoleh gambaran mengenai tingkat

pengetahuan gizi. Terdapat rentang nilai pengetahuan gizi yang cukup bervariasi. Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan tingkat pemahaman konsep gizi seimbang di antara responden.

Tabel 2. Nilai Median Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang

Pengetahuan	n	Median	Min	Max
Sebelum	32	65	45	85
Sesudah	32	80	65	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 2 analisis univariat pada edukasi gizi seimbang menggunakan media lembar balik dari 32 responden yang terdiri dari 20 pertanyaan. Terlihat bahwa sebelum diberikan pendidikan nilai terendah adalah 45 dan tertinggi adalah 85 dengan nilai median 65 setelah diberikan pendidikan nilai terendah adalah 65 dan nilai tertinggi adalah 100 dengan nilai median 80.

Diketahui bahwa dari 20 pertanyaan pengetahuan sebelum diberikan edukasi menggunakan media lembar balik jawaban

yang terbanyak salah disoal nomor 17 sebesar 75%, 2 sebesar 65,6%, dan 14 sebesar 62,5%, sehingga perlu untuk dilakukan edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Setelah diberikan edukasi menggunakan media lembar balik terjadi perubahan pengetahuan remaja tentang edukasi gizi seimbang sebelum dan sesudah. Pada soal nomor 17 dan 14 jumlah salah sudah mengalami penurunan tetapi belum signifikan soal nomor 17 sebesar 62,5% dan soal nomor 14 sebesar 28,1%.

Tabel 3. Persentase Kategori Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang

No.	Kategori Pengetahuan	Pre-Test		Post-test	
		n	%	n	%
1	Baik	6	18,8	21	65,6
2	Cukup	20	62,5	11	34,4
3	Kurang	6	18,7	0	0
Total		32	100	32	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 3, hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi gizi seimbang. Data pre-

test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (62,5%) berada dalam kategori pengetahuan "Cukup," sementara hanya sebagian kecil yang memiliki pengetahuan

dalam kategori "Baik" (18,8%) dan "Kurang" (18,7%). Setelah edukasi, hasil post-test mengindikasikan peningkatan signifikan pada kategori "Baik," dengan sebagian besar siswa (65,6%) mencapai kategori ini. Jumlah siswa dalam kategori "Cukup" menurun menjadi 34,4%, yang termasuk dalam kategori "Hampir setengahnya." Selain itu, tidak ada lagi siswa yang berada dalam kategori "Kurang" (0%) pada hasil post-test, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan seluruh siswa. Berdasarkan hasil ini, edukasi gizi seimbang terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang gizi dan pencegahan obesitas.

Pengetahuan gizi yang kurang adalah faktor risiko terjadinya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada masa remaja. Kurangnya pemahaman ini dapat menyebabkan pilihan makanan yang kurang sehat, sehingga meningkatkan risiko malnutrisi atau bahkan obesitas. Pengetahuan gizi merupakan pemahaman ilmiah tentang nutrisi, termasuk komposisi makanan, bioavailabilitas zat gizi, dan hubungan antara pola makan dengan kesehatan (Lestari, 2020).

Pengetahuan remaja mengenai gizi ialah salah satu faktor tidak langsung terjadinya malnutrisi dengan meningkatkan pengetahuan melalui pendidikan gizi dapat mencegah malnutrisi dan memperbaiki perilaku asupan makanan sesuai dengan kebutuhan gizi individu. Pengetahuan bertindak sebagai determinan utama dalam membentuk dan memodifikasi sikap individu (Rahmy et al., 2020).

Dengan memberikan edukasi melalui media lembar balik tentang gizi seimbang kepada 32 responden dan mengajukan 20 soal pertanyaan, penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum edukasi diberikan, terdapat 2 responden dengan nilai terendah yaitu 45, dan 3 responden dengan nilai tertinggi yaitu 85, dengan rata-rata 65,94. Setelah edukasi diberikan, terdapat 2 responden dengan nilai terendah yaitu 60, dan 1 responden yang

mendapatkan nilai tertinggi yaitu 100, dengan rata-rata 79,06.

Penelitian ini konsisten dengan penelitian (Tiora & Sandra, 2020) yang dilakukan di kelas VIII SMPN 2 Pancung Soal. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang belajar menggunakan media Flip Chart (Lembar Balik) memiliki hasil belajar yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak menggunakan media tersebut. Hal ini terlihat dari rata-rata nilai post-test, di mana kelas eksperimen yang menggunakan media Flip Chart (Lembar Balik) memiliki rata-rata nilai 87,00, sedangkan kelas kontrol yang tidak menggunakan media memiliki rata-rata nilai 76,00.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian (Ernisah, 2022), di mana rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media lembar balik adalah 7,56, dan meningkat menjadi 11,52 setelah pendidikan kesehatan diberikan, menunjukkan peningkatan sebesar 3,96. Peningkatan skor ini mengindikasikan bahwa media lembar balik efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai topik kesehatan. Hal ini juga menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan melalui media tersebut mampu dipahami dengan baik dan diterapkan oleh peserta, sehingga terjadi peningkatan yang signifikan dalam pemahaman mereka. Efektivitas media ini sejalan dengan pentingnya pendekatan edukasi yang visual dan interaktif, yang dapat membantu peserta belajar dengan lebih mudah dan mempertahankan informasi yang telah mereka terima dalam jangka panjang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Putra et al., 2020), mana skor pre-test pengetahuan adalah 86%, dan meningkat menjadi 97% setelah diberikan materi penyuluhan, dengan selisih skor sebesar 11%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa materi penyuluhan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai topik kesehatan yang

diberikan. Selisih skor yang cukup signifikan tersebut mengindikasikan bahwa penyuluhan tidak hanya informatif tetapi juga efektif dalam memperbaiki pemahaman peserta. Dengan adanya peningkatan ini, dapat disimpulkan bahwa pendekatan penyuluhan merupakan metode yang relevan dalam mengatasi kurangnya pengetahuan gizi dan kesehatan pada masyarakat, terutama bagi kelompok usia yang rentan terhadap perubahan kebiasaan makan.

Penggunaan media lembar balik dalam penyuluhan terbukti efektif sebagai alat edukasi untuk masalah-masalah kesehatan masyarakat. Penggunaan lembar

balik sebagai media promosi kesehatan memiliki pengaruh positif terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat mengenai gizi, nutrisi, atau masalah kesehatan lainnya (Sutrisno & Sinanto, 2022).

Sikap Siswa SMAN-3 Palangka Raya Sebelum Dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang

1. Sikap responden diketahui dari hasil penelitian dengan analisis univariat, jumlah sampel sebanyak 32 responden dengan metode ceramah dengan melihat skor terendah dan skor tertinggi 32 responden

Tabel 4. Nilai Median Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang

Sikap	n	Median	Min	Max
Sebelum	32	75	65	80
Sesudah	32	77	73	90

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 4, analisis univariat tentang pendidikan gizi seimbang menggunakan media flipchart terhadap 32 responden dan 10 pernyataan menunjukkan bahwa sebelum pendidikan diberikan, nilai terendah adalah 65 dan tertinggi 80 dengan nilai median 75. Setelah pendidikan, nilai terendah meningkat menjadi 73 dan tertinggi 90 dengan nilai median 77.

Dari 10 pernyataan positif sebelum edukasi dengan media lembar balik, hasil menunjukkan bahwa pernyataan nomor 9 paling banyak mendapat respons "Sangat Setuju" dengan persentase 56,3%. Pernyataan nomor 2, 5, dan 8 masing-masing paling banyak mendapat respons "Setuju" sebesar 50%. Pernyataan nomor 1 paling banyak mendapat respons "Tidak Setuju" sebesar 59,4%, dan pernyataan nomor 10 paling banyak mendapat respons "Sangat Tidak Setuju" sebesar 15,6%.

Untuk pernyataan negatif sebelum edukasi dengan media lembar balik, pernyataan nomor 3 paling banyak mendapat respons "Sangat Setuju" dengan

persentase 56,3%, sementara pernyataan nomor 7 paling banyak mendapat respons "Setuju" sebesar 62,5%. Pernyataan nomor 10 paling banyak mendapat respons "Tidak Setuju" sebesar 43,8%, dan pernyataan nomor 6 paling banyak mendapat respons "Sangat Tidak Setuju" sebesar 15,6%.

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang bersikap negatif sehingga diperlukan edukasi gizi seimbang untuk meningkatkan sikap positif siswa dalam mencegah obesitas.

Setelah diberikan edukasi menggunakan media lembar balik, pernyataan positif nomor 9 paling banyak mendapat respons "Sangat Setuju" dengan persentase 90,6%, sementara pernyataan nomor 7 paling banyak mendapat respons "Setuju" dengan persentase 71,9%. Pernyataan nomor 1 paling banyak mendapat respons "Tidak Setuju" sebesar 53,1% dan "Sangat Tidak Setuju" sebesar 6,3%.

Untuk pernyataan negatif setelah edukasi, pernyataan nomor 2 paling banyak

mendapat respons "Sangat Setuju" dengan persentase 53,1%, sementara pernyataan nomor 3 dan 5 masing-masing paling banyak mendapat respons "Setuju" sebesar 50%. Pernyataan nomor 10 paling banyak

mendapat respons "Tidak Setuju" sebesar 62,5%, dan pernyataan nomor 8 paling banyak mendapat respons "Sangat Tidak Setuju" sebesar 6,3%.

Tabel 5. Persentase Kategori Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang

No	Kategori Pengetahuan	Pre-Test		Post-test	
		n	%	n	%
1	Baik	2	6,3	10	31,3
2	Kurang Baik	30	93,7	22	68,7
Total		32	100	32	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 5, analisis univariat menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, 93,7% remaja memiliki sikap yang kurang baik terhadap gizi seimbang. Setelah diberikan edukasi gizi seimbang menggunakan media lembar balik, terjadi peningkatan sikap remaja, dengan 31,3% menunjukkan sikap yang baik. Hasil ini menunjukkan efektivitas edukasi gizi seimbang melalui media lembar balik dalam memengaruhi perubahan sikap remaja secara positif. Penelitian ini mengindikasikan adanya peningkatan signifikan setelah edukasi, di mana rata-rata sikap sebelum edukasi sebesar 73,91 meningkat menjadi 77,42 setelah edukasi, dengan peningkatan rata-rata sebesar 3,51.

Dalam penelitian ini, yang melibatkan 32 responden remaja, rata-rata sikap sebelum menerima edukasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum pernah menerima informasi tentang gizi seimbang sebelumnya. Setelah diberikan edukasi gizi menggunakan media lembar balik, perubahan sikap rata-rata pada remaja di SMAN-3 Palangka Raya semakin terlihat. Temuan ini mendukung pentingnya pendidikan gizi di kalangan remaja, khususnya melalui metode edukasi yang interaktif dan menarik seperti media lembar balik, yang dapat meningkatkan pemahaman sekaligus sikap positif terhadap pola makan sehat.

(Aisyah et al., 2020) menyatakan bahwa rata-rata sikap pada kelompok perlakuan sebelum penyuluhan adalah 79,76, sedangkan setelah penyuluhan meningkat menjadi 93,04, dengan selisih 13,28. Peningkatan yang signifikan ini menunjukkan bahwa intervensi penyuluhan gizi tidak hanya berdampak pada pengetahuan tetapi juga mampu mengubah sikap siswa secara positif terhadap pola makan sehat. Dengan adanya perubahan sikap, diharapkan siswa lebih termotivasi untuk menerapkan kebiasaan makan yang seimbang dan menurunkan risiko obesitas di masa mendatang. Penelitian ini memperkuat bukti bahwa edukasi gizi yang baik dapat menjadi alat yang efektif dalam mendorong remaja untuk lebih peduli terhadap asupan gizi mereka. Selain itu, peningkatan sikap yang cukup tinggi ini menegaskan bahwa metode penyuluhan yang interaktif dan informatif mampu menciptakan dampak yang lebih dalam terhadap persepsi siswa, yang pada akhirnya diharapkan membawa perubahan dalam praktik keseharian mereka.

Penelitian oleh (Fauziatin et al., 2019) menunjukkan bahwa sikap pada kelompok intervensi meningkat setelah perlakuan, dengan rata-rata skor meningkat dari 7,40 menjadi 10,61, dengan peningkatan rata-rata 1,76. Uji statistik menunjukkan nilai $p=0,000$, yang mengindikasikan adanya perbedaan

signifikan antara rata-rata sikap pre-test dan post-test tentang pencegahan stunting.

Secara keseluruhan, hasil analisis univariat menunjukkan bahwa rata-rata sikap remaja sebelum edukasi gizi seimbang adalah 73,91 dan setelah edukasi meningkat menjadi 77,42, dengan peningkatan rata-rata sebesar 3,51. Dengan jumlah 32 responden remaja, penelitian ini

menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang menggunakan media lembar balik efektif dalam meningkatkan sikap positif remaja di SMAN-3 Palangka Raya.

Analisis Pengaruh Pengetahuan Siswa SMAN-3 Palangka Raya Mengenai Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi dengan Media Lembar Balik

Tabel 6. Analisis Pengaruh Pengetahuan Siswa Mengenai Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Dengan Media Lembar Balik

Pengetahuan	n	Median	Min	Max	p-value
Sebelum	32	67,50	45	85	0.000
Sesudah	32	80,00	65	100	

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 6, nilai median pengetahuan sebelum pendidikan adalah 67,50, sementara setelah pendidikan adalah 80,00. Uji statistik Wilcoxon menunjukkan peningkatan dengan p-value 0,000 (<0,05), menunjukkan adanya pengaruh signifikan pendidikan media lembar balik terhadap pengetahuan di SMAN-3 Palangka Raya.

Salah satu cara untuk mencegah masalah gizi pada remaja adalah melalui pendidikan, yang merupakan sarana menyampaikan informasi melalui berbagai media dan metode. Pendidikan melalui media memudahkan dan memperjelas materi bagi masyarakat, serta membantu guru dalam mengkomunikasikan materi (Safitri & Rahayu, 2020).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan (Kemenkes, 2019), gizi seimbang adalah komposisi gizi harian yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis sesuai kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara teratur untuk menjaga berat badan normal agar tidak terjadi kegemukan.

Pandemi COVID-19 membawa perubahan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam aktivitas fisik. Batasan ruang gerak mengurangi aktivitas fisik

sehingga dapat menyebabkan obesitas. Oleh karena itu, mengontrol pola makan gizi seimbang sangat penting dalam pencegahan obesitas (Kemenkes, 2020)

Penelitian ini dilakukan dengan durasi dua minggu. Intervensi edukasi dilakukan melalui pembelajaran mandiri berupa lembar balik sebanyak sembilan halaman. Lembar balik ini disajikan secara bertahap dan dijelaskan secara mendalam pada setiap sesi. Kuesioner yang diberikan kepada responden dirancang secara spesifik untuk mengukur efektivitas intervensi, dengan pertanyaan yang selaras dengan isi modul pembelajaran.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian (Putri, 2019), yang menemukan bahwa penyuluhan menggunakan media lembar balik (Flip Chart) meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang ASI eksklusif. Setelah penyuluhan, 85% ibu hamil memiliki pengetahuan baik, dan 86,7% memiliki sikap baik, menunjukkan peningkatan signifikan dari sebelum penyuluhan.

Penelitian (Anjanputra et al., 2020) juga menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media lembar balik signifikan meningkatkan pengetahuan kader tentang hipertensi dan konseling. Semakin tinggi pengetahuan dan pemahaman terhadap

kesehatan, semakin mantap cara pandang terhadap konsep sehat dan sakit, yang pada akhirnya memengaruhi cara hidup dan upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan.

Penelitian (Aninditya H, 2021) menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan tentang pencegahan diare pada balita setelah ibu diberikan pendidikan media lembar balik tentang diare. Hasil analisis menunjukkan pengaruh positif

pendidikan kesehatan dengan media lembar balik terhadap perubahan pengetahuan ibu.

Penelitian (Dyna, 2021) juga sejalan dengan temuan ini, menunjukkan bahwa edukasi tentang breastfeeding meningkatkan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi.

Analisis Pengaruh Sikap Siswa SMAN-3 Palangka Raya Mengenai Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Dengan Media Lembar Balik

Tabel 7. Analisis Pengaruh Sikap Siswa Mengenai Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Dengan Media Lembar Balik

Sikap	n	Median	Min	Max	p-value
Sebelum	32	75,00	65	80	0,008
Sesudah	32	77,50	73	90	

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 7, nilai median sikap sebelum pendidikan adalah 75,00, sedangkan setelah pendidikan nilai median meningkat menjadi 77,50. Uji statistik McNemar menunjukkan peningkatan sikap dengan p-value 0,000 (<0,05), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan pendidikan menggunakan media flipchart terhadap sikap di SMAN-3 Palangka Raya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Agustian et al., 2020), yang menunjukkan adanya pengaruh intervensi tentang bahaya merokok terhadap sikap remaja setelah diberikan pendidikan menggunakan media lembar balik di kelas VII SMPN 15 Kota Bengkulu. Penelitian (Prastika et al., 2022) juga menunjukkan hasil serupa, dimana setelah intervensi menggunakan media lembar balik, terjadi peningkatan persentase sikap pra lansia terhadap pernyataan positif dan negatif. Ini menegaskan adanya pengaruh penggunaan media lembar balik terhadap pengetahuan dan sikap pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu tentang vaksin COVID-19.

Sikap merupakan konstruk psikologis yang merepresentasikan evaluasi seseorang terhadap suatu objek, baik itu

orang, benda, atau ide. Konstruk ini terdiri dari komponen kognitif (pengetahuan), afektif (perasaan), dan konatif (tendensi untuk bertindak). Perubahan sikap mengindikasikan adanya pergeseran dalam evaluasi tersebut, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal (Puspita et al., 2021)

Pembahasan

Penelitian ini mengungkap bahwa mayoritas responden adalah perempuan (53,2%), yang lebih rentan terhadap obesitas dibandingkan laki-laki (46,8%). Hormon pada perempuan memainkan peran penting dalam peningkatan risiko obesitas. Data menunjukkan prevalensi obesitas pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yaitu 32,9% berbanding 19,7% (Nugroho et al., 2020).

Sebagian besar responden berumur 16 tahun (68,7%). Data RISKESDAS 2018 menunjukkan bahwa remaja di atas 15 tahun memiliki prevalensi obesitas sentral sebesar 31,0%, dan prevalensi obesitas sebesar 13,5% pada usia 16-18 tahun. Jika tidak ditangani, obesitas pada remaja dapat berlanjut hingga dewasa, dengan peningkatan prevalensi obesitas sentral

seiring bertambahnya usia (Horesh et al., 2021).

Edukasi gizi seimbang menggunakan media lembar balik terbukti meningkatkan pengetahuan siswa. Hasil analisis menunjukkan peningkatan median pengetahuan dari 65,00 sebelum edukasi menjadi 80,00 setelah edukasi (p-value 0,000). Pengetahuan gizi yang baik adalah faktor penting dalam mencegah masalah gizi dan memperbaiki perilaku asupan makanan sesuai kebutuhan gizi individu (Lestari, 2020); (Rahmy et al., 2020).

Sikap siswa juga mengalami peningkatan setelah edukasi, dengan median sikap meningkat dari 75,00 menjadi 77,50 (p-value 0,008). Peningkatan sikap ini menunjukkan efektivitas media lembar balik dalam mengubah pandangan dan perilaku remaja mengenai gizi seimbang (Puspita et al., 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan efektivitas media lembar balik dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait masalah kesehatan (Aisyah et al., 2020; Ernisah, 2022; Fauziatin et al., 2019; Putra et al., 2020; Tiora & Sandra, 2020). Pendidikan gizi yang efektif sangat penting dalam mengatasi masalah obesitas pada remaja, yang berdampak pada kualitas hidup mereka di masa depan.

Kesimpulan

Edukasi gizi seimbang menggunakan media lembar balik efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa kelas XI SMAN-3 Palangka Raya. Sebelum edukasi, mayoritas siswa memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup dan kurang baik. Setelah edukasi, terjadi peningkatan signifikan pada kategori baik dalam pengetahuan dan sikap. Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi edukasi dalam meningkatkan pemahaman dan sikap positif terhadap gizi seimbang pada remaja.

Saran

Sekolah-sekolah perlu mengadopsi program edukasi gizi seimbang menggunakan media lembar balik (flipchart) untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap gizi yang baik. Guru dan tenaga pendidik harus diberikan pelatihan khusus tentang penggunaan media edukasi gizi untuk memastikan penyampaian informasi yang efektif. Disarankan untuk menggunakan berbagai media edukasi seperti video, aplikasi interaktif, dan permainan edukatif untuk menarik minat siswa dan memperkaya pembelajaran.

Daftar Pustaka

- Agustian, R., Andeka, W., Ismiati, I., Sumaryono, D., & Ningsih, L. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Lembar Balik terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Bahaya Merokok di Kelas VII SMP N 15 Kota Bengkulu. *PhD Thesis*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Aisyah, S., Syafar, M., & Amiruddin, R. (2020). Pengaruh Media Sosial Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Hiv & Aids Di Kota Parepare. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Maritim*, 3(1). <https://doi.org/10.30597/jkmm.v3i1.10299>
- Aninditya H. (2021). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Lembar Balik Tentang Diare Terhadap Perubahan Pengetahuan Ibu Di Posyandu Ketingan Kulon Surakarta*.
- Anjanputra, A. P., Rahmat, M., Isdiany, N., & Putri, W. P. (2020). Pemberian Edukasi Dengan Menggunakan Media Lembar Balik Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Kader Posbindu Dalam Melakukan Konseling Kepada Lansia. *PhD Thesis*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Arza, P., & Afifah, S. N. (2022). Efektifitas edukasi gizi dengan tatap muka dan online terhadap pengetahuan dan perilaku konsumsi susu siswa smp.

- Jurnal Endurance*, 7(2), 255–260.
<https://doi.org/10.22216/jen.v7i2.840>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Laporan Provinsi Kalimantan Tengah Riskesdas 2018*.
- Dyna, F. (2021). Edukasi Breastfeeding Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil. *Jurnal Endurance*, 6(2), 229–235.
<https://doi.org/10.22216/jen.v6i2.128>
- Ernisah, E. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Pada Pasca Bencana Gempa Bumi Di Rw. 09 Kelurahan Pasie Nan Tigo Kecamatan Koto Tangah Kota Padang Tahun 2022. *PhD Thesis*. Universitas Andalas.
- Fauziatin, N., Kartini, A., & Nugraheni, S. A. (2019). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media lembar balik tentang pencegahan stunting pada calon pengantin. *VISIKES: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2).
<https://doi.org/doi.org/10.33633/VISIKES.V18I2.2679>
- Horesh, A., Tsur, A. M., Bardugo, A., & Twig, G. (2021). Adolescent and childhood obesity and excess morbidity and mortality in young adulthood—A systematic review. *Current Obesity Reports*, 10(3), 301–310.
- Jusriani, R. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *Locus Penelitian Dan Abdimas*, 1(1).
<https://doi.org/10.32584/jpp.v2i2.2401>
- Kemkes. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan No. 41: Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemkes. (2020). *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Lestari, P. (2020). Hubungan pengetahuan gizi, asupan makanan dengan status gizi siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73–80.
<https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39761>
- Martiyana, C., Huriyati, E., & Padmawati, R. S. (2018). Diskusi dengan leaflet versus ceramah dengan lembar balik dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan keyakinan WUS mengenai GAKI di perdesaan endemik GAKI. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 9(2), 83–98.
<https://doi.org/10.22435/mgmi.v9i2.586>
- Mokolensang, O. G., & Manampiring, A. E. (2016). Hubungan Pola Makan Dan Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1).
<https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.10848>
- Nguyen, M., Jarvis, S. E., Tinajero, M. G., Yu, J., Chiavaroli, L., Mejia, S. B., Khan, T. A., Tobias, D. K., Willett, W. C., & Hu, F. B. (2023). Sugar-sweetened beverage consumption and weight gain in children and adults: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies and randomized controlled trials. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 117(1), 160–174.
<https://doi.org/doi.org/10.1016/J.AJC.NUT.2022.11.008>
- Nufaisah, A., Yuliantini, E., & Darwis, D. (2019). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dengan Permainan Kartu Bergambar Dan Puzzle Terhadap Pengetahuan Anak Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2019. *Al Fitrah: Journal Of Early Childhood Islamic Education*, 3(1), 1–10.
<https://doi.org/10.29300/alfitrah.v3i1.2279>
- Nugroho, P. S., Wijayanti, A. C., & Sunarti, S. (2020). Obesity and Its Risk Factors Among Adolescent in Indonesia. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 16(2).

- Popkin, B. M., Adair, L. S., & Ng, S. W. (2012). Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. *Nutrition Reviews*, *70*(1), 3–21. <https://doi.org/10.1111/J.1753-4887.2011.00456>
- Prastika, Y., Sumaryono, D., Patroni, R., Linda, L., & Lagora, R. (2022). Pengaruh Edukasi Melalui Lembar Vid (Lembar Balik Vaksin Covid) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Vaksin Covid-19 pada Pra Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu. *PhD Thesis Poltekkes Kemenkes Bengkulu*.
- Puspita, E. Z. A. T., Jumiyati, J., Yuliantini, E., Simanjuntak, B. Y., & Wahyudi, A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja putri di Masa Pandemi Covid-19 di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun 2021. *PhD Thesis. Poltekkes Kemenkes Bengkulu*.
- Putra, E., Wirawan, S., Abdi, L. K., & Irianto, I. (2020). Pengaruh Penyuluhan Perorangan dengan Media Lembar Balik terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Balita dalam Pemberian MP-ASI pada Balita BGM Usia 6-59 Bulan Dilingkungan Babakan Kebon. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, *5*(1), 25–29. <https://doi.org/10.32807/jgp.v5i1.172>
- Putri, N. A. (2019). Pengaruh penyuluhan dengan media lembar balik (flip chart) terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang asi eksklusif di puskesmas tuban kabupaten tuban. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–25.
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, *3*(2). <https://doi.org/10.25077/bina.v3i2.2024.1753-4887>
- Safitri, D. E., & Rahayu, N. S. (2020). Determinan status gizi obesitas pada orang dewasa di perkotaan: Tinjauan sistematis. *Arkesmas (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, *5*(1), 1–15. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v5i1.4853>
- Saraswati, S. K., Rahmaningrum, F. D., Pahsya, M. N. Z., Paramitha, N., Wulansari, A., Ristantya, A. R., Sinabutar, B. M., Pakpahan, V. E., & Nandini, N. (2021). Literature Review: Faktor Risiko Penyebab Obesitas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *20*(1), 70–74. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.1.70-74>
- Stanhope, K. L. (2016). Sugar consumption, metabolic disease and obesity: The state of the controversy. *Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences*, *53*(1), 52–67. <https://doi.org/10.3109/10408363.2015.1084990>
- Sutrisno, S., & Sinanto, R. A. (2022). Efektivitas penggunaan lembar balik sebagai media promosi kesehatan: tinjauan sistematis. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, *13*(1), 1–11. <https://doi.org/10.32695/jkt.v13i1.129>
- Tafonao, T. (2018). Peranan media pembelajaran dalam meningkatkan minat belajar mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, *2*(2), 103–114. <https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.113>
- Tiora, R., & Sandra, Y. (2020). Pagaruh Penggunaan Flip Chart (Lembar Balik) Terhadap Hasil Belajar Seni Rupa Siswa SMPN 2 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan Tahun Ajaran 2019/2020. *Serupa The Journal of Art Education*, *9*(2), 152–160. <https://doi.org/10.24036/STJA.E.V9i2.107948>