

Video animasi edukasi: pilihan makanan sehat remaja Karawang dalam cegah obesitas

¹Erlena Erlena, ¹Anton Priambodo, ¹Sudiono Sudiono, ²Nurhasanah Nurhasanah

¹Departemen Keilmuan Keperawatan, Program Studi Profesi Ners, Universitas Horizon Indonesia

²Departemen Keilmuan Keperawatan, Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Horizon Indonesia

How to cite (APA)

Erlena, E., Priambodo, A., Sudiono, S., & Nurhasanah, N. (2024). Video animasi edukasi: pilihan makanan sehat remaja Karawang dalam cegah obesitas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(02), 387–396. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1221>

History

Received: 12 Agustus 2024

Accepted: 9 November 2024

Published: 21 November 2024

Corresponding Author

Anton Priambodo, Departemen Keilmuan Keperawatan, Program Studi Profesi Ners, Universitas Horizon Indonesia; antonpriambodo211@gmail.com



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: Obesitas di Indonesia meningkat, terutama di kalangan remaja usia 13-15 tahun dengan prevalensi 16%. Remaja cenderung memilih makanan cepat saji. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah media edukasi berbasis video animasi dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya memilih makanan sehat untuk mencegah obesitas.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain Quasi Eksperimental. Rancangan penelitiannya menggunakan desain pretest-posttest with control group design. Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 2 Jatisari Karawang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 110, pada masing masing kelompok berjumlah 55 orang, teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling dan simple random sampling.

Hasil: Penelitian ini menggunakan pre-test dan post-test, dengan analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Mann Whitney. Hasil dari uji Wilcoxon dan menunjukkan p-value $0.000 < 0.05$, yang berarti hipotesis diterima, sehingga ada berpengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan obesitas di SMPN 2 Jatisari Karawang. Selain itu, hasil uji Mann Whitney juga menunjukkan p-value $0.000 < 0.05$, yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok sebelum dan setelah pendidikan kesehatan diberikan.

Kesimpulan: video animasi telah terbukti efektif dalam mendidik dan menginspirasi individu untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat.

Kata Kunci : Obesitas, remaja, pengetahuan, video animasi, makanan sehat

ABSTRACT

Background: Obesity in Indonesia is increasing, especially among adolescents aged 13-15 years with a prevalence of 16%. Adolescents tend to choose fast food. This study aims to determine whether educational media based on animated videos can improve adolescent knowledge about the importance of choosing healthy foods to prevent obesity.

Method: Quantitative research with Quasi Experimental design. The research design uses a pretest-posttest with control group design. This research was conducted at SMPN 2 Jatisari Karawang. The sample in this study was 110, in each group there were 55 people, the sampling technique used was purposive sampling and simple random sampling..

Result: This study used a pre-test and post-test, with data analysis using the Wilcoxon and Mann Whitney tests. The results of the Wilcoxon test show a p-value of $0.000 < 0.05$, which means the hypothesis is accepted, so there is a significant effect in increasing teenagers' knowledge about obesity prevention at SMPN 2 Jatisari Karawang. Apart from that, the results of the Mann Whitney test also showed a p-value of $0.000 < 0.05$, which indicated there was a significant difference between the groups before and after the health education was provided.

Conclusion: animated videos have been shown to be effective in educating and inspiring individuals to make healthier food choices.

Keyword : Obesity, adolescents, knowledge, animated videos, healthy food

Pendahuluan

Remaja adalah masa perpanjangan dari anak-anak sebelum menjadi dewasa, atau masa peralihan dari anak-anak ke dewasa (Suryana et al., 2022). Remaja berada pada kisaran usia antara 10-18 tahun (Kemenkes RI, 2022). Remaja berada pada periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan mereka, terutama pada perkembangan fisik, psikis maupun sosial. Mereka juga rentan terhadap berbagai masalah perilaku kesehatan terutama yang berkaitan dengan gaya hidup tidak sehat (Anggraini et al., 2022). Selain itu, remaja di usia antara 13 dan 15 tahun mengalami perubahan gaya hidup dapat mempengaruhi sikap terhadap makanan, kebiasaan jajan, dan penampilan fisik, Dimana hal tersebut mampu memicu terjadinya obesitas (Suha & Rosyada, 2022).

Berdasarkan World Health Organization (WHO) 2024, di tahun 2022 angka kejadian obesitas yang terjadi pada usia remaja dan anak-anak meningkat dari 8% pada tahun 1990 kini menjadi 20% pada tahun 2022. Selain itu, angka obesitas di Indonesia meningkat dari 10,5% pada tahun 2007 menjadi 21,8% pada tahun 2018, menurut Kemenkes RI, dan pada tahun 2023 meningkat menjadi 23,4% (Kemenkes RI, 2024). Berdasarkan Unicef (2019) di Indonesia prevalensi pada tahun 2018 obesitas di usi remaja terdapat 2 kelompok usia yaitu 13 hingga 15 tahun lebih banyak sebesar 16% dibandingkan pada usia 16 hingga 18 tahun yaitu sebesar 13,5%. Prevalensi obesitas yang dilihat melalui IMT di Jawa Barat berdasarkan jenis kelamin yaitu, pada laki-laki menunjukkan sekitar 14,21% sedangkan pada perempuan menunjukkan hasil sekitar 32,21% (Rohayati et al., 2021). Hasil pengukuran indeks massa tubuh (IMT) di Jawa Barat pada tahun 2019 menunjukkan bahwa 8,83 persen orang teridentifikasi obesitas (Dinas Kesehatan Jabar, 2019). Berdasarkan data dinas kesehatan tahun 2018 bahwa angka obesitas khususnya di kabupaten Karawang ada sekitar 27,84%. Obesitas berdasarkan jenis kelamin pada

laki-laki sebanyak 27,13% sedangkan pada perempuan sebanyak 30,30% (Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang, 2018).

Penyebab lain dari obesitas pada remaja yaitu karena perubahan gaya hidup misalnya seperti, pola makan yang tidak seimbang, sering mengonsumsi makanan cepat saji atau bisa juga karena kurangnya aktivitas fisik yang tidak terstruktur dengan baik (Susindra & Permatasari, 2023). Mulyani et al (2020) menyatakan bahwa salah satu penyebab obesitas remaja adalah jarang melakukan sarapan pagi, yang dapat menyebabkan remaja tidak dapat mengontrol nafsu makan mereka, sehingga mereka makan terlalu banyak saat makan siang.

Berlebihan berat badan dapat berdampak pada kesehatan seseorang, termasuk risiko hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner, osteoarthritis, dan juga kanker. (Okfiani et al., 2022). Tidak hanya itu obesitas juga dalam penelitian lain dikatakan dapat menyebabkan kematian pada usia muda (Susindra & Permatasari, 2023). Obesitas juga dapat membuat berkurangnya rasa percaya diri remaja dalam melakukan kegiatan yang mengarah pada kehidupan atau fungsi sosialnya (Irawan & Dewi, 2022).

Pencegahan obesitas dibagi menjadi 3 kategori yaitu primer, sekunder dan tersier. Pencegahan primer berupa edukasi mengenai gaya hidup yang sehat. Pencegahan sekunder berupa mendeteksi terjadinya obesitas melalui pengukuran tinggi dan berat badan. Sedangkan pencegahan tersier dapat berupa pencegahan obesitas dengan terapi (Alkautsar, 2022). Pencegahan pada remaja dapat dilakukan dengan aktivitas fisik misalnya berolahraga dengan intens atau teratur. Olahraga yang dilakukan dalam waktu kurang dari 3 kali dalam seminggu dengan durasi yaitu kurang dari 30 menit maka dikatakan olahraga yang kurang (Maslakhah & Prameswari, 2022). Selain itu, penelitian Azizah et al., Pada tahun 2021 menyatakan bahwa video animasi memiliki

pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed yaitu sebesar 91,64% dari yang sebelumnya 74,11% (Azizah et al., 2021). Pemilihan makan dapat membantu dalam pencegahan obesitas dengan mempertimbangkan kandungan-kandungan yang akan dikonsumsi, hal ini meliputi empat kriteria diantaranya seperti lemak, serat, protein dan juga karbohidrat. Pemilihan makanan sehat untuk mencegah obesitas dapat membantu remaja dalam mengatasi permasalahan obesitas tersebut. Namun, dalam memilih makanan sehat diperlukan tingkat pengetahuan yang baik agar upaya pencegahan obesitas ini dapat sesuai dengan kalori yang dibutuhkan oleh tubuh remaja masing-masing (Ningsih et al., 2022).

Dalam penelitian Dewita (2021) dengan sampel sebanyak 187 orang di dapatkan hasil penelitian yaitu sebanyak 97 orang (51,9%) mengalami obesitas, dan 95 orang, atau 50,8%, mengalami pola makan berlebihan. Ada hubungan signifikan antara pola makan dan kasus obesitas, menurut hasil uji Chi-Square, dengan nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$). Sebuah kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan adalah bahwa pola makan yang tidak sehat dan berlebihan akan menyebabkan remaja menjadi obesitas. Maka dari itu dapat dilakukan pendidikan kesehatan mengenai pemilihan makanan sehat bagi remaja dalam upaya mencegah terjadinya obesitas pada remaja.

Menurut penelitian pendahuluan yang dilakukan di SMPN 2 Jatisari pada tanggal 18 Januari 2024, 12 dari 20 siswa yang dipilih secara acak memiliki IMT lebih dari 25,0. Setelah dilakukan wawancara dan pengisian kuisioner 8 dari 12 siswa suka mengkonsumsi makanan cepat saji, tidak mengetahui obesitas serta tidak mengetahui jenis kandungan makanan sehat. Kemudian 10 siswa tidak suka berolahraga. Sehingga, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian pada remaja di SMPN 2 Jatisari, karena lokasi sekolah strategis dengan kantin yang banyak menjual makanan cepat

saji. Selain itu, lokasi sekolah ini terletak di pedesaan, hal ini sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan remaja. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mahdalena & Siswa (2020), siswa yang bersekolah di kota memiliki tingkat pengetahuan yang lebih tinggi, sekitar 54,5%, dibandingkan dengan siswa di pedesaan, yang hanya memiliki 15,9%.

Metode

Penelitian ini dirancang sebagai Quasi Eksperimental dengan pre-test dan post-test dengan desain kontrol grup. Quasi Eksperimental merupakan suatu penelitian yang melibatkan sebuah perlakuan (treatment), pengukuran yang dapat digunakan untuk membandingkan perubahan yang disebabkan oleh perlakuan. Dalam penelitian ini, dua kelompok, satu untuk intervensi dan satu lagi untuk kontrol, memiliki karakteristik yang sama. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana perlakuan berdampak pada kelompok intervensi sambil juga melihat apa yang terjadi pada kelompok kontrol tanpa perlakuan (Abraham & Supriyati, 2022). Penelitian ini melibatkan 157 remaja kelas satu dari SMPN 2 Jatisari, Karawang yang dilaksanakan pada Mei – Juni 2024. Pada penelitian ini, kelompok intervensi menggunakan sampel purposive, sedangkan kelompok kontrol menggunakan sampel acak sederhana. Hal ini disebabkan karena sampelnya bersifat acak tanpa mempertimbangkan strata dalam populasi, sehingga seluruh anggotanya diambil.

Untuk penelitian ini, rumus Lemeshow digunakan untuk menentukan besar sampel, dan tingkat presisi yang ditetapkan untuk penentuan sampel adalah 5%. Alat ukur yang digunakan yaitu kuisioner pemilihan makanan sehat dalam mencegah obesitas, dengan banyak pertanyaan berjumlah 20. Penelitian ini dilaksanakan untuk melihat sebuah pengaruh pemilihan makanan sehat berbasis video animasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja dalam mencegah obesitas di SMPN 2 Jatisari tahun

2024. Hasil uji validitas dan reliabilitas kuisioner pemilihan makanan sehat menerima nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,756.

Hasil

1. Analisa Univariat

Tabel 1 Data Demografi Responden Pada Penelitian Pemilihan Makanan Sehat Berbasis Video Animasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Dalam Mencegah Obesitas Di SMPN 2 Jatisari

No	Variabel	Frekuensi	%
1.	Jenis Kelamin kelompok Intervensi		
	Laki-Laki	24	43,6
	Perempuan	31	56,4
	Total	55	100
2.	Jenis Kelamin Kelompok Kontrol		
	Laki-Laki	39	70,9
	Perempuan	16	29,1
	Total	55	100
3.	Usia Kelompok Intervensi		
	Usia 12 tahun	8	14,5
	Usia 13 tahun	46	83,6
	Usia 14 tahun	1	1,8
	Total	55	100
4.	Usia Kelompok Kontrol		
	Usia 12 tahun	2	3,6
	Usia 13 Tahun	53	96,4
	Total	55	100

Menurut tabel di atas, hampir setengah responden dalam kelompok intervensi berjenis kelamin laki-laki, 24 (43,6%). Dalam kelompok kontrol, hampir seluruhnya responden berjenis kelamin laki-laki, 39 (70,9%).

Berdasarkan usia, sebagian kecil responden di kelompok intervensi berusia 12 tahun, 8 orang (14,5%), dan hamper seluruh responden usia 13 tahun, 46 orang (83,6%), Di kelompok kontrol, sebagian besar responden berusia 12 tahun, 2 orang (3,6%), dan 13 tahun, 53 orang (96,4%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Nilai pengetahuan Sebelum & Sesudah Pendidikan kesehatan Pada Kelompok Intervensi & Kontrol

Deskriptif	Eksperimen		Kontrol	
	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
Median	60.00	70.00	35.00	45.00
Std. Deviation	16,49	7,86	12.20	11.98
Minimum	15	55	10	15
Maximum	85	90	60	65

Tabel 2 menunjukkan tingkat pengetahuan remaja di SMPN 2 Jatisari tentang pilihan makanan sehat sebagai cara mencegah obesitas. Nilai tengah (median) adalah 60.00, dengan nilai terendah 15 dan nilai tertinggi 85. Nilai tengah (median) meningkat menjadi 70.00, dengan nilai terendah 55 dan nilai tertinggi 90. Pada kelompok kontrol, tingkat pengetahuan

remaja di SMPN 2 Jatisari mengenai pemilihan makanan sehat sebagai upaya pencegahan obesitas memiliki nilai tengah (median) 35.00 dengan nilai terendah 10 dan tertinggi 60. Sedangkan nilai tengah (median) setelah pendidikan kesehatan meningkat menjadi 45.00 dengan nilai terendah 15 dan tertinggi 65.

2. Analisa bivariat

Tabel 3 Perbandingan Tingkat Pengetahuan Remaja SMPN 2 Jatisari Terhadap Pemilihan Makanan Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi

Perlakuan	Median \pm SD	Selisih	<i>p</i>
Pre Test	60.00 \pm 16.24	10.00	0.000
Post Tes	70.00 \pm 7.86		

Perbandingan tingkat pengetahuan remaja SMPN 2 Jatisari tentang pilihan makanan sehat sebagai cara untuk mencegah obesitas sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan pada kelompok intervensi menunjukkan nilai probabilitas uji

statistic Wilcoxon sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 ($p=0,000<0,05$). Ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan.

Tabel 4 Perbandingan Tingkat Pengetahuan Remaja SMPN 2 Jatisari Terhadap Pemilihan Makanan Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol

Perlakuan	Median \pm SD	Selisih	<i>p</i>
Pre Test	35.00 \pm 12.20	10.00	0.000
Post Tes	45.00 \pm 11.98		

Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan, menurut perbandingan tingkat pengetahuan remaja SMPN 2 Jatisari tentang pilihan makanan

sehat sebagai strategi pencegahan obesitas. Nilai probabilitas uji statistic Wilcoxon adalah 0,000, yang lebih kecil dari 0,05 ($p=0,000<0,05$).

Tabel 5 Perbandingan Tingkat Pengetahuan Remaja SMPN 2 Jatisari Terhadap Pemilihan Makanan Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol Dan Intervensi

Variabel	Median	Selisish	<i>P</i>
Pre Test Kelompok intervensi	60.00	25.00	0.000
Pre Test Kelompok Kontrol	35.00		
Post Test Kelompok Intervensi	70.00		
Post Test Kelompok Kontrol	60.00		

Hasil uji Mann Whitney menunjukkan bahwa nilai pre-test untuk

kelompok intervensi dan kontrol memiliki nilai tengah yang berbeda. Kelompok

intervensi memiliki nilai tengah 60.00, sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai tengah 35.00. Nilai post-test untuk kelompok intervensi dan kontrol juga berbeda, dengan nilai tengah 70.00 untuk kelompok intervensi dan nilai tengah 35.00 untuk kelompok kontrol. Tingkat pengetahuan remaja SMPN 2 Jatisari tentang pemilihan makanan sehat sebagai upaya

Pembahasan

Menurut hasil penelitian sebelum pendidikan kesehatan, nilai tengah (median) tingkat pengetahuan remaja SMPN 2 Jatisari tentang pilihan makanan sehat adalah sekitar 60,00, dengan standar deviasi sekitar 16,49 yang menunjukkan variasi atau penyebaran data. Sedangkan setelah dilakukan pendidikan kesehatan, nilai tengah (median) tingkat pengetahuan remaja meningkat menjadi 70.00 dengan standar deviasi menurun menjadi 7.86. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja tahu lebih banyak daripada sebelumnya.

Hasil menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berhasil mengajarkan remaja di SMPN 2 Jatisari tentang cara menghindari obesitas dengan memilih makanan sehat, yang ditunjukkan oleh perbedaan statistik antara nilai pre-test (sebelum pendidikan kesehatan) dan post-test (setelah pendidikan kesehatan). Hasil ini sejalan dengan penelitian (Syafira & Yulianti, 2021). Hasil analisis data menunjukkan bahwa kategori penilaian pengetahuan sebelum media video diberikan berkategori baik sebanyak 81,6% dan kategori penilaian pengetahuan setelah media video diberikan berkategori baik sebanyak 97,4%. Penelitian juga menegaskan bahwa dalam penelitian Wulandari et al (2022) mendapatkan hasil bahwa mayoritas siswa memiliki pengetahuan sebelum edukasi kesehatan menggunakan video animasi dengan baik, sebanyak 38 siswa (60,3%), dan mayoritas siswa memiliki pengetahuan setelah edukasi kesehatan dengan baik, sebanyak 51 siswa (81,0%).

pengecahan obesitas dibandingkan dengan kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan nilai probabilitas sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 ($p=0,000<0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Penelitian ini menggunakan media video animasi dalam memberikan sebuah pendidikan kesehatan, berdasarkan hasil penjelasan diatas bahwa Penerimaan informasi yang didapatkan remaja saat menonton media video menyebabkan peningkatan pengetahuan mereka. Ini berhubungan dengan pengetahuan karena sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui indra penglihatan dan pendengaran (Afnis, 2018 dalam Syafira & Yulianti, 2021). Pengetahuan atau yang sering disebut juga dengan knowledge dapat diperoleh melalui proses penginderaan manusia terhadap suatu objek yang ada (Syafira & Yulianti, 2021).

Menurut penelitian Purnomo (2018) dalam Wulandari et al., (2022) menunjukkan bahwa siswa memiliki pengetahuan yang lebih baik setelah mendapatkan instruksi dibandingkan dengan sebelum instruksi, sehingga dapat disimpulkan bahwa instruksi dinilai efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa. Remaja dengan pengetahuan yang kurang dapat menyebabkan resiko 2,6 kali lebih tinggi untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan yang baik. Pengetahuan mengenai pola makan dapat menjadi komponen penting dalam pemilihan makanan yang sehat dan bergizi (Syifa & Djuwita, 2023).

Pada kelompok kontrol hasil nilai sebelum memiliki nilai tengah (median) sekitar 35.00 dengan standar deviasi 12.20. Sedangkan nilai setelahnya memiliki nilai tengah (median) tingkat pengetahuan remaja meningkat menjadi 45.00 dengan standar deviasi 11.98. Hal ini menunjukkan

bahwa sebagian remaja memiliki pengetahuan yang lebih tinggi daripada yang mereka miliki pada tahun-tahun sebelumnya.

Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan edukasi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah masih tergolong rendah. Hal ini dikarenakan pengetahuan dari kelompok kontrol yang masih terbatas. Pengetahuan pemilihan makanan sehat sangat penting bagi remaja dalam mencegah obesitas. Pengetahuan diperoleh dari pendidikan kesehatan, sehingga seseorang akan lebih mudah dalam memilih makanan yang baik bagi kesehatan (Febriyana & Sefrina, 2022).

Hasil penelitian ini menggunakan uji statistik wilcoxon pada perbandingan tingkat pengetahuan remaja SMPN 2 Jatisari mengenai pemilihan makanan sehat untuk mencegah obesitas menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan pada kelompok intervensi, seperti yang ditunjukkan oleh nilai probabilitas sebesar 0.000, yang lebih kecil dari nilai signifikansi 0.05 ($p=0.000 < 0.05$). Selain itu berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak yang artinya, terdapat pengaruh yang signifikan pemilihan makanan sehat berbasis video animasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja dalam mencegah obesitas di SMPN 2 Jatisari Karawang.

Perlakuan intervensi dalam bentuk pendidikan kesehatan telah terbukti meningkatkan pengetahuan remaja SMPN 2 Jatisari tentang pentingnya pemilihan makanan sehat sebagai strategi pencegahan obesitas. Perbedaan ini menunjukkan bahwa intervensi memiliki dampak positif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap pola makan sehat sebagai upaya preventif terhadap masalah kesehatan seperti obesitas. Hasil ini sejalan dengan penelitian Syafira & Yulianti (2021) bahwa diketahui hasil perhitungan uji Wilcoxon Signed Test didapatkan nilai asymp. sig 2-tailed sebesar 0,020 pada pengetahuan sehingga nilai

tersebut $< 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi melalui video pencegahan obesitas terhadap pengetahuan.

Pendidikan kesehatan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan remaja SMPN 2 Jatisari tentang pentingnya pemilihan makanan sehat dalam pencegahan obesitas. Perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan mereka secara keseluruhan. Hal ini dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan lebih lanjut program-program pendidikan kesehatan yang serupa untuk meningkatkan kesehatan remaja secara menyeluruh.

Terjadi peningkatan tingkat pengetahuan remaja SMPN 2 Jatisari mengenai pemilihan makanan sehat sebagai upaya pencegahan obesitas. Nilai tengah pada pengetahuan mereka meningkat sebesar 10.00 poin dari sebelum pendidikan kesehatan (35.00) menjadi setelah pendidikan kesehatan (45.00). Perbandingan tingkat pengetahuan remaja SMPN 2 Jatisari terhadap pemilihan makanan sehat sebagai upaya pencegahan obesitas pencegahan obesitas sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan pada kelompok kontrol menunjukkan nilai hasil uji statistik Wilcoxon dengan nilai probabilitas sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 ($p=0,000 < 0,05$) sehingga terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan pada kelompok kontrol.

Tingkat pengetahuan remaja SMPN 2 Jatisari tentang pemilihan makanan sehat untuk mencegah obesitas dibandingkan dengan kelompok intervensi dan kontrol. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan bahwa nilai probabilitas masing-masing kelompok 0.000 lebih rendah dari nilai signifikansi 0.05 ($p=0.000 < 0.05$), menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat pengetahuan antara kedua kelompok.

Nilai posttest masing-masing kelompok meningkat, tetapi kelompok intervensi memiliki nilai posttest yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Dengan demikian, kelompok intervensi memiliki hasil yang lebih baik daripada kelompok intervensi ketika responden dididik tentang cara mengonsumsi makanan yang sehat untuk mencegah obesitas.

Hasil analisis data menggunakan uji Mann Whitney pada masing-masing kelompok kontrol dan intervensi menunjukkan perbedaan tingkat pengetahuan remaja SMPN 2 Jatisari tentang upaya pencegahan obesitas dengan mengonsumsi makanan sehat, Kelompok intervensi menunjukkan nilai tengah (median) Pada SMPN 2 Jatisari, tingkat pengetahuan remaja tentang pilihan makanan sehat sebelum dan setelah pendidikan kesehatan adalah 60.00, pada kelompok intervensi adalah 70.00, dan pada kelompok kontrol nilai tengah (median) setelah pendidikan kesehatan adalah 45.00. Masing-masing kelompok mengalami peningkatan sebesar 25.00 poin pada tingkat pengetahuan. Ini menunjukkan bahwa keduanya memiliki pengetahuan yang lebih baik. Namun, pengetahuan kelompok intervensi lebih banyak daripada kelompok kontrol.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan Intervensi edukasi kesehatan melalui video animasi telah terbukti memiliki manfaat terhadap pemahaman remaja tentang pentingnya memilih makanan sehat untuk mencegah obesitas di SMPN 2 Jatisari Karawang. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai probabilitas yang sangat rendah, 0,000, lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi tersebut berhasil dalam meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya menerapkan kebiasaan makan yang sehat untuk mencegah obesitas.

Saran

Penelitian yang serupa dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian berikutnya, peneliti dapat mengembangkan web kuis ini untuk dijadikan media edukasi dalam hal pemilihan makanan sehat sebagai upaya pencegahan obesitas remaja SMP, tetapi saran lainnya sebaiknya dilakukan pada beberapa sekolah agar informasi mengenai pemilihan makanan sehat dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja SMP dapat lebih luas. Selain itu peneliti dapat lebih banyak mengakses literatur yang lebih bervariasi terkait makanan sehat untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan.

Daftar Pustaka

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain kuasi eksperimen dalam pendidikan: Literatur review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3).
- Alkautsar, A. (2022). Pencegahan dan Tatalaksana Obesitas pada Anak. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(1), 17–26.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65>
- Anggraini, N. V., Hutahaean, S., Firmansyah, T., Nuryanta, M. R., Apriliana, V., Lestari, B. D., Saifulloh, M. H., & Junita, N. (2022). Penggunaan Monitoring Mandiri melalui Sistem Informasi Pemantauan Obesitas Remaja (Sifortasima) dalam Pencegahan Obesitas Remaja. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(11), 4025–4033.
<https://doi.org/10.33024/Jkpm.V5i11.7640>
- Azizah, L. S., Permadi, M. R., Susindra, Y., & Purnasari, G. (2021). Pengaruh Pemberian Media Video Animasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Remaja Status Gizi Lebih Di SMAN 1 Pasirian Lumajang. *Harena: Jurnal Gizi*, 2(1), 7–13.
<https://edeposit.perpusnas.go.id/colle>

- ction/buku-ajar-dasar-ilmu-gizi-kesehatan-masyarakat-sumber-elektronis/29281
- Dewita, E. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di sma negeri 2 tambang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(1), 7–14. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i1.1554>
- Dinas Kesehatan Jawa Barat. (2019). *Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2019*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang. (2018). *Profil Kesehatan Kabupaten Karawang Tahun 2018*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
- Febriyana, S., & Sefrina, L. R. (2022). Literature Review: Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Kesadaran Penderita Obesitas dalam Praktik Pemilihan Makan:(Literature Review: The Effect of Nutrition Education on Knowledge and Awareness of the Food Choices in Obese People). *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(1), 62–71. <https://doi.org/10.35473/jgk.v14i1.252>
- Irawan, M. A., & Dewi, A. D. A. (2022). Hubungan Berat Badan Berlebih, Pemilihan Makanan Dengan Kepercayaan Diri Pada Pelajar Sma Di Kabupaten Lampung Timur. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 3(1). <https://doi.org/10.57084/jigzi.v3i1.835>
- Kemkes RI. (2022). *Karbohidrat Komplek*. Direktorat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://yankes.kemkes.go.id/View_Artikel/1742/Karbohidrat-Komplek
- Kemkes RI. (2024). *Ancaman Di Balik Sensasi Manis*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mahdalena, V., & Siswa, H. L. P. P. B. (2020). Di Desa Dan Di Kota Menggunakan Media Video. *Jurnal Ilmiah LISKI*, 6(2), 72–82.
- Maslakhah, N. M., & Prameswari, G. N. (2022). Pengetahuan gizi, kebiasaan makan, dan kebiasaan olahraga dengan status gizi lebih remaja putri usia 16-18 tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 52–59. <https://doi.org/10.15294/Ijphn.V2i1.52200>
- Mulyani, N. S., Arnisam, A., Fitri, S. H., & Ardiansyah, A. (2020). Faktor Penyebab Obesitas Pada Remaja Putri Di Aceh Besar. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 44–47. <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i1.5472>
- Ningsih, F. W., Harlinda, H., & Darwis, H. (2022). Sistem Pendukung Keputusan Pemilihan Menu Makanan Penderita Obesitas Menggunakan Metode Visekriterijumsko Kompromisno Rangiranje. *Buletin Sistem Informasi Dan Teknologi Islam (BUSITI)*, 3(3), 225–237. <https://doi.org/10.33096/busiti.v3i3.871>
- Okfiani, L., Ambarwati, R., & Susiloretzni, K. A. (2022). Aktivitas, Konsumsi Makanan, Faktor Fisiologis, dan Riwayat Obesitas Keluarga Kaitannya dengan Obesitas pada Pegawai: Studi Kasus-Kontrol. *Amerta Nutrition*, 5(3). <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.245-255>
- Rohayati, R., Wiarsih, W., & Nursasi, A. Y. (2021). "Frustrasi Versus Puas": Pengalaman Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga Obesitas. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, 12(3), 332–336. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/sf12326>
- Suha, G. R., & Rosyada, A. (2022). 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Umur 13-15 Tahun di Indonesia (analisis lanjut data Riskesdas 2018). *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 6(1), 43–56. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v6i1.339>
- Suryana, E., Hasdikurniati, I. A Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022).

- Perkembangan Remaja Awal, Mencegah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1–12. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Susindra, Y., & Permatasari, R. A. W. (2023). Pengaruh Media Pembelajaran Infografis Berbasis Aplikasi Android Terhadap Tingkat Pengetahuan Mengenai Obesitas Pada Remaja Putri. *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 81–86. <https://doi.org/10.37148/arteri.v4i2.269>
- Syafira, D. D., & Yulianti, F. (2021). Pengaruh Edukasi Video Pencegahan Obesitas Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(1), 65–70. <https://doi.org/https://Doi.Org/10.34011/Jks.V12i1.1804>
- Syifa, E. D. A., & Djuwita, R. (2023). Factors Associated with Overweight/Obesity in Adolescent High School Students in Pekanbaru City. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 9(2), 368–378. <https://doi.org/https://Doi.Org/10.25311/Keskom.Vol9.Iss2.1579>
- Unicef. (2019). Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan Dan Obesitas Di Indonesia. In *Unicef*. <https://www.unicef.org/Indonesia/Media/15581/File/Analisislanskapkelebihanberatbadandanobesitasdiindonesia.Pdf>
- Wulandari, N., Saelan, & Silvy Indrianty, M. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan Menggunakan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Jajanan Sehat Pada Anak Obesitas. *Jurnal Keperawatan*, 3(1), 118.