



EDUKASI FAKTOR-FAKTOR *OVERWEIGHT* REMAJA DENGAN MEDIA *NUTSITE FOREVER (NUTRITION WEBSITE FOR OVERWEIGHT)* DI SMAN 1 GADINGREJO

Mayesti Akhriani¹, Desti Ambar Wati², Ika Widiastiti³, Famela Pritinia⁴,
Meti Kurniawati⁵, Aftulesi Nurhayati⁶, Lara Ayu Lestari⁷

¹⁻⁷Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung,
Indonesia

* Penulis Korespondensi : mayestiakhr@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan penelitian yang telah dilakukan pada 64 orang siswa/siswi SMA Negeri Gadingrejo, penelitian tersebut mendapatkan hasil pengukuran status gizi (IMT/U) yang meliputi 62 orang (96,8%) memiliki status gizi overweight dan 2 orang (3,2%) memiliki status gizi normal. Edukasi penting dilakukan sebab kegemukan menjadi sesuatu yang patut diwaspadai karena kegemukan pada remaja yang berkelanjutan akan beresiko menimbulkan berbagai macam penyakit degeneratif. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk menambah pengetahuan bagi siswa/siswi mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian overweight, dampak overweight serta mengetahui solusi dalam mengatasi overweight. Kegiatan ini dilakukan dengan 3 tahapan yaitu, tahap persiapan, tahap pelaksanaan (Pre test, tahap edukasi, dan tanya jawab) serta tahap evaluasi melalui post test pengisian kuisioner.

Kata kunci: Edukasi, overweight, Nutrition

Abstract

This community service activity is a research that has been conducted on 64 students of SMA Negeri Gadingrejo, the research obtained the results of nutritional status measurements (BMI/U) which included 62 people (96.8%) having overweight nutritional status and 2 people (3.2%) having normal nutritional status. Education is important because obesity is something that should be watched out for because obesity in adolescents that continues will be at risk of causing various degenerative diseases. This educational activity aims to increase knowledge for students regarding factors related to overweight incidents, the impact of overweight and knowing solutions to overcome overweight. This activity is carried out in 3 stages, namely, the preparation stage, the implementation stage (Pre-test, education stage, and Q&A) and the evaluation stage through a post-test filling out the questionnaire.

Keywords: Education, overweight, Nutrition

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Secara biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder, secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu. Hurlock (1990) membagi fase remaja menjadi masa remaja awal dengan usia antara 13-17 tahun dan masa remaja akhir antara 17-18 tahun. Masa remaja awal dan akhir menurut Hurlock memiliki karakteristik yang berbeda karena pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati dewasa. Sedangkan menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization), remaja adalah anak yang berusia antara 10-18 tahun. Pada masa pubertas dapat dibedakan menjadi tiga tahap yaitu pubertas dini (10-14 tahun), pertengahan (15-16 tahun) dan akhir (17-20 tahun).

Permasalahan gizi yang terjadi di Indonesia saat ini telah menjadi permasalahan gizi ganda. Masalah gizi kurang belum teratasi, di lain sisi telah muncul masalah gizi lebih. Kondisi ini dapat dialami oleh anak-anak, remaja dan seluruh golongan umur (Almatsier, 2013). Masalah overweight dan obesitas penting untuk diperhatikan pada remaja karena 80% berpeluang untuk mengalami obesitas pada saat dewasa (S. Wulandari et al., 2016). Masalah overweight dan obesitas merupakan masalah kompleks dan merupakan masalah kesehatan yang sifatnya kronis, yang dapat menimbulkan masalah kesehatan yang serius dan menyebabkan berbagai penyakit tidak menular (Pakar Gizi Indonesia, 2017). Overweight dan obesitas merupakan ketidakseimbangan jumlah asupan yang dikonsumsi dengan kebutuhan, sebagai kondisi asupan kalori lebih banyak dikonsumsi daripada yang dibutuhkan oleh tubuh seseorang (Ermona & Wirjatmadi, 2018).

Berat badan berlebih (overweight) adalah kondisi dimana tubuh mengalami penumpukan lemak berlebih yang ditandai dengan z-score ($IMT/U > 1 SD - 2 SD$) (Safitri dan Fitranti, 2016). Kejadian overweight dimana kondisi tubuh diakibatkan oleh multifaktor, dapat terjadi akibat pengaruh dari lingkungan (pemilihan menu makanan), pola makan yang tidak sehat, porsi dalam sekali makan yang besar, dan tingkat aktivitas tubuh yang kurang (Husain, Tendean, & Queljoe, 2015). Berdasarkan laporan Riskesdas Nasional prevalensi overweight dan obesitas di Indonesia pada remaja usia 16 sampai 18 tahun sebesar 13.5% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan dibandingkan tahun 2013 sebesar 7.3% dan di tahun 2010 sebesar 1.4% (Riskesdas, 2013).

Overweight yang terjadi pada remaja disebabkan karena pola konsumsi makan yang salah, yaitu menyukai makanan jajanan yang tinggi lemak, dan tinggi gula (Widyawati, 2014). Selain itu kelebihan asupan energi dan lemak disertai dengan kurangnya aktivitas juga berpengaruh terhadap kejadian obesitas (Rosyidah, 2015). Kebiasaan makan yang tidak baik seperti kelebihan makan makanan jajanan yang tinggi lemak, tinggi gula, dan tinggi kalori serta kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan overweight atau obesitas pada anak (Wansink, et al., 2013). Kejadian overweight diakibatkan oleh multifaktor, dapat terjadi akibat pengaruh dari lingkungan (pemilihan menu makanan), pola makan yang tidak sehat, porsi dalam sekali makan yang besar, dan tingkat aktivitas tubuh yang kurang (Husain, Tendean, & Queljoe, 2015).

Berdasarkan hasil data screening (Fransiska, 2023) menurut IMT/U yang sudah dilakukan pada 64 orang siswa/siswi di SMA N 1 Gadingrejo

ditemukan sebanyak 62 orang siswa/i(96, 8%) yang mengalami overweight. Berdasarkan hasil data formulir SQ FFQ dan data asupan, diperoleh data asupan lemak pada siswa/siswi berlebih yaitu sebesar 60% (39 orang). Hal ini disebabkan karena gemarnya konsumsi makanan jajanan yang digoreng yang mengandung energi, lemak yang tinggi seperti: siomay, cimol, baksogoreng, sosisgoreng, batagor dan sebagainya.

Proses penggorengan dengan menggunakan minyak secara berulang dapat meningkatkan kandungan lemak dan kalori sehingga apabila dikonsumsi secara berlebihan akan menyebabkan tingginya risiko kesehatan seperti meningkatnya indeks massa tubuh, risiko terkena penyakit jantung, dan lain sebagainya. Gorengan merupakan sumber lemak jenuh, asupan asam lemak trans yang tinggi dan berlebihan yang dapat beresiko terjadinya penambahan berat badan dan peningkatan kegemukan atau overweight (Wismoyo and Putra, 2018).

Dalam hal ini terdapat beberapa alasan pentingnya diberikan edukasi, dikarenakan gizi lebih (overweight) pada remaja perlu mendapat perhatian, sebab gizi lebih yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa yang dapat menimbulkan masalah kegemukan. Kegemukan menjadi sesuatu yang patut diwaspadai karena kegemukan yang berkelanjutan akan beresiko menimbulkan berbagai macam penyakit degeneratif seperti jantung koroner, diabetes mellitus, dan hipertensi, sehingga perlu upaya penanganan remaja overweight sedini mungkin. Mayoritas saat ini anak-anak mempunyai aktivitas fisik yang menurun setiap tahunnya. Aktivitas fisik memiliki hubungan yang bermakna dengan terjadinya overweight pada remaja. Masalah yang sering muncul adalah ketidaktahuan gerakan-gerakan sederhana yang cukup membakar kalori dan dapat dilakukan

dengan mudah di rumah ataupun di sekolah. Sebagian besar aktivitas fisik yang dilakukan responden berada dalam kategori aktivitas fisik ringan. Aktivitas fisik yang ringan menyebabkan energi yang keluar menjadi rendah sehingga terjadi ketidakseimbangan antara energi yang masuk dibandingkan dengan energi yang keluar. Akibat dari sedikitnya energi yang keluar dari tubuh, maka sisa dari energi tersebut akan tersimpan menjadi lemak dan kemudian menjadi overweight hingga berlanjut menjadi obesitas.

Penelitian dari Amerika Serikat menunjukkan bahwa 50% responden yang kurang aktif secara fisik memiliki risiko penimbunan lemak tubuh yang lebih tinggi dibandingkan responden dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi. Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan remaja akan mengarah pada meningkatnya gaya hidup sedentari seperti remaja saat ini yang banyak terlibat dalam kegiatan di depan layar, membaca, duduk dan bersantai. Gaya hidup sedentari merupakan gaya hidup seseorang yang tidak memenuhi standar aktivitas fisik yang dilakukan dalam sehari. Seseorang dengan gaya hidup sedentari sering mengabaikan aktivitas fisik dan lebih banyak melakukan kegiatan yang tidak membutuhkan banyak energi.

Dapat terjadi berbagai perubahan pada remaja yang mengalami overweight seperti perubahan fisik, emosional, sikap dan perilaku. Menurut (Widhayati, 2009) keadaan fisik pada masa remaja dipandang sebagai suatu hal yang penting. Keadaan fisik tidak sesuai dengan harapan akan menimbulkan gangguan psikologis remaja overweight antara lain masalah konsep diri, seperti gangguan citra tubuh (body image) dan harga diri (self-esteem) (Widhayati, 2009).

Body image adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya baik dari segi ukuran, bentuk maupun estetika berdasarkan evaluasi individual dan pengalaman efektif terhadap atribut

fisiknya. Overweight dan obesitas yang dialami remaja dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan sosial, seperti risiko peningkatan depresi karena cenderung lebih sering dikucilkan oleh teman-temannya. Edukasi gizi adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan perilaku makan sehingga mencapai status gizi optimal (Perdana dkk., 2017).

Pemberian edukasi gizi pada usia remaja diupayakan melalui media yang menarik agar penyampaian materi dapat diterima dengan mudah dan menghindari adanya kejenuhan remaja. Media tidak hanya menarik, tetapi juga dapat merangsang pikiran, perasaan, dan motivasi untuk menyampaikan pesan dan meningkatkan proses daya terima responden. Media yang digunakan dalam edukasi gizi berguna untuk menampilkan dan menyampaikan pesan dan informasi sehingga dapat menambah dan memperluas pengetahuan.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Kegiatan Edukasi Gizi dan Promosi Kesehatan kepada anak Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 1 Gadingrejo Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu berjumlah 45 orang siswa/siswi menggunakan metode/tahapan sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan:

- 1) Agar program ini dapat berjalan dengan baik maka di perlukan perencanaan yang tepat diantaranya:
 - a) Pengajuan proposal kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ke LPPM Universitas Aisyah Pringsewu
 - b) Perizinan kepada ketua mitra sekaligus survey tempat yang akan digunakan untuk kegiatan edukasi
 - c) Mengamati pentingnya melaksanakan program pengabdian kepada masyarakat karena

permasalahan dan kondisi yang dialami mitra

2) Media edukasi gizi

- a) Mencari dan mempersiapkan materi edukasi berdasarkan buku dan telaah jurnal hasil penelitian
- b) Pembuatan media pada aplikasi canva dan pembuatan website
- c) Menyusun instrument pre test dan post test

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini di lakukan dengan pemaparan materi dan tanya jawab

a) Pre test

Pengisian kuisisioner *pre test* ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa/siswi tentang overweight sebelum pemaparan materi.

b) Tahap Edukasi

Pemaparan materi mengenai faktor-faktor penyebab overweight dengan media edukasi *NUTSITE FOREVER (Nutrition Website For Overweight)*. Kegiatan Edukasi dilaksanakan pada tanggal 05 Desember 2023 di Ruang Riset SMA NEGERI 1 GADINGREJO

dengan sasaran siswa/siswi berjumlah 45 orang dengan menggunakan metode ceramah.

c) Tanya Jawab

Tanya jawab ini dilakukan terhadap pemateri dan audien yang mengikuti proses Kegiatan Edukasi Gizi dan Promosi Kesehatan kepada anak Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 1 Gadingrejo Kecamatan Gadingrejo

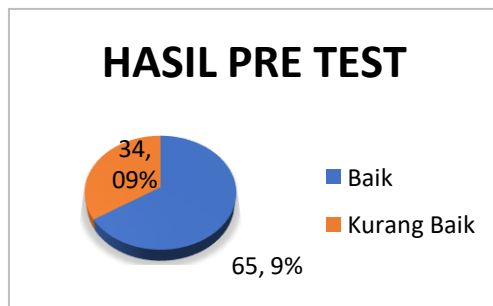
3. Tahap Evaluasi

a) Posttest

Evaluasi pada kegiatan ini menggunakan *post test* berupa kuesioner untuk mengetahui perubahan pengetahuan tentang Overweight setelah diberikan edukasi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan edukasi gizi menggunakan website menunjukkan pengetahuan siswa/siswi SMA meningkat.



Gambar 1. Hasil Pretest



Gambar 2. Hasil Post Test

Berdasarkan diagram persentase nilai *pre test* sebanyak 65,9% siswa/siswi menjawab kurang baik dan 34,09% menjawab dengan baik. Sedangkan persentase nilai *post test* sebanyak 11,3% siswa/siswi menjawab kurang baik dan 88,6% menjawab dengan baik. Terlihat bahwa terdapat peningkatan persentase pengetahuan sebesar 54,5%, hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi gizi yang dilakukan dengan menggunakan media website dan metode ceramah mampu meningkatkan pengetahuan siswa/siswi yang diberikan edukasi. Kenaikan pengetahuan tersebut didukung oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu penggunaan media edukasi yang digunakan, yaitu penggunaan website dan juga suasana edukasi yang berlangsung tenang menjadi faktor pendukung keberhasilan edukasi.

Website dapat digunakan sebagai media edukasi yang menarik dan tidak membosankan (Lathifa & Mahmudiono, 2019). Penelitian yang

dilakukan Perdana et al (2017) mengembangkan media edukasi terkait gizi seimbang berbasis android dan website menunjukkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait gizi seimbang.. Hal tersebut pun sejalan dengan penelitian (Muhaqiqin, 2021) yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi dengan menggunakan media *website*.

Edukasi yang diberikan pada kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan media website yaitu satu kali. Kegiatan diawali dengan pemberian pre test, kemudian pemberian edukasi terkait gizi seimbang, terakhir diberikan post test. Penggunaan Edukasi website melalui link yang dibagikan kemudian responden membaca informasi pada website tersebut. Informasi yang terdapat pada website berisi informasi mengenai pengertian overweight, dampak overweight, bahaya diet ketat, pentingnya aktivitas fisik, dan menghindari makanan yang tidak sehat. Tampilan *website* dibuat lebih sederhana dan menarik dengan tidak memasukan gambar terlalu banyak. Proses pembelajaran menggunakan teknologi digital dapat lebih luas, lebih muda diakses, lebih inovatif dan lebih mudah diupdate setiap saat. Namun, kekurangan *Website* harus selalu terhubung dengan internet. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Farikhah, 2021) menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi seimbang dapat menjadi monitoring diri dari status gizi overweight tidak meningkat menjadi obesitas.

Peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi menggunakan *website* dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu siswa dapat memahami informasi yang terdapat pada website dengan baik. Hal tersebut ditunjukkan dengan peningkatan nilai pretest. Soal yang digunakan pada

pretest post test menggunakan materi dari informasi dari website.

Luaran yang dicapai

Luaran yang dicapai dari kegiatan edukasi gizi di SMA Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu adalah sebagai berikut:

1. Meningkatnya partisipasi dan pengetahuan mengenai faktor-faktor berhubungan dengan kejadian overweight, dampak overweight serta mengetahui solusi dalam mengatasi overweight
2. Memaksimalkan pengetahuan pentingnya menjaga pola makan dan melakukan aktivitas fisik.
3. Meningkatkan derajat kesehatan dengan membiasakan melakukan sepuluh pedoman gizi seimbang.
4. Hasil dari pelaksanaan kegiatan Edukasi pada siswa/siswi akan dibuat sebagai kegiatan Pengabdian Masyarakat berdasarkan format yang telah ditentukan dalam bentuk jurnal yang akan di publikasi dan dapat dijadikan sebagai referensi.

Media yang digunakan dalam kegiatan edukasi gizi akan dipublikasi sebagai produk Hak Kekayaan Intelektual (HKI) oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa NUTSITE FOROVER (Nutrition Website For Overweight).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan program keberlanjutan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Fransiska, 2023) pada 64 orang siswa/siswi SMA Negeri Gadingrejo, penelitian tersebut mendapatkan hasil pengukuran status gizi (IMT/U) yang meliputi 62 orang (96, 8%) memiliki status gizi overweight dan 2 orang (3, 2%) memiliki status gizi normal. Alasan pentingnya diberikan edukasi, dikarenakan gizi lebih (overweight) pada remaja perlu mendapat perhatian, sebab gizi lebih yang

muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa yang dapat menimbulkan masalah kegemukan. Kegemukan menjadi sesuatu yang patut diwaspadai karena kegemukan yang berkelanjutan akan beresiko menimbulkan berbagai macam penyakit degeneratif.

Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk menambah pengetahuan bagi siswa/siswi mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian overweight, dampak overweight serta mengetahui solusi dalam mengatasi overweight.

Kegiatan edukasi ini akan dilaksanakan pada tgl 5 Desember 2023 di SMA Negeri 1 Gadingrejo dengan sasaran 64 orang siswa/siswi yang terdiri dari siswa/siswi perwakilan kelas X, XI dan XII. Media edukasi yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah Nutsite Forover yaitu materi yang dapat diakses melalui website. Pemilihan media ini dapat memberikan informasi dengan cepat dan mudah karena dapat diakses kapan dan dimana saja untuk mendukung era digitalisasi.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Overweight melalui media website di SMA Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu didapatkan kesimpulan antara lain:

1. Kegiatan berlangsung secara lancar dengan sambutan antusiasme para siswa/siswi SMA Negeri 1 Gadingrejo yang mengikuti kegiatan ini
2. Kegiatan ini menunjukkan hasil pemahaman tentang Overweight pada remaja cukup meningkat dengan baik

Penggunaan media website dalam kegiatan edukasi ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa/siswi SMA Negeri 1 Gadingrejo sebesar 54, 5%, dibuktikan dengan naiknya nilai persentase pre test sebelumnya 34, 09% menjawab dengan baik sedangkan persentase post test menjawab dengan baik sebesar 88,

6%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana pengabdian masyarakat atau donatur. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik P, dkk. (2021). Efektivitas Penggunaan Website pada Ibu Nifas sebagai Inovasi Baru Media Edukasi Gizi tentang Pemberian Makanan Bayi dan Anak di Ruang Rawat Inap Peristi RSUD Sidoarjo, 15(1)
- Ayu M, Sari Fm, Muhaqiqin, Pelatihan Guru Dalam Penggunaan *Website* Grammar Sebagai Media Pembelajaran. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2021;; P, 49-55.
- Basuki, A. (2010). *Membangun Web Berbasis PHP dengan CodeIgniter*. Yogyakarta: Lokomedia.
- Erinawati, H. D. (2012). Pembangunan Sistem Informasi Pembayaran Sekolah pada Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Rembang Berbasis Web. *Journal Speed*,
- Gifari, N., Nuzrina, R., Ronitawati, P., Sitoayu, L., & Kuswari, M. (2020). Edukasi Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik dalam Upaya Pencegahan Obesitas Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(1), 55-62.
- Hartono, N. P., Wilujeng, C. S., & Andarini, S. (2015). Pendidikan Gizi tentang Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat antara Metode Ceramah dan Metode Komik. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2(2), 76-84.
- Iriantika Afifah A, Margawati A. (2017). studi kualitatif pengaruh pemberian konseling gizi terhadap perubahan sikap dan pemilihan makan pada remaja putri overweight. *Journal of Nutrition College*, 6(1), 19-27.
- Mukhlisa N, Nugroho S P. (2021). Hubungan Konsumsi Buah dan Makan Gorengan dengan Kejadian Overweight Pada Remaja SMA Negeri 1 Sangkuliran,2(3).
- Mustofa A, Purwo Setiyo N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan junk food dengan kejadian overweight pada remaja, 1(1).
- Nugroho S P. (2020). jenis kelamin dan umur berisiko terhadap obesitas pada remaja di indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 110-114.
- Putra N W. (2017). hubungan pola makan, aktivitas fisik dan aktivitas sedentari dengan overweight di sma negeri 5 surabaya, 298-310.
- Putri Anggraeni A, Kurniasari R. (2022). Literature Review: Efektivitas Penggunaan Media Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Siswa Sekolah Dasar Tentang Gizi Seimbang. *JGK*, 14(2).
- Simbolon D, dkk. (2018). Edukasi Gizi dan Perubahan Berat Badan Remaja Overweight dan Obesitas. *Jurnal Kesehatan*, 9(2).
- Yanti R, dkk. (2021). Asupan Energi, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan, Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 8 (1), 45-53.
- Yanuarti, S., Moviana, Y., Mutiyani, M., Mulyo, G. P., & Isdiany, N. (2022). gambaran pengetahuan fad diet, gizi seimbang dan persepsi body image pada remaja putri di sma negeri, Bandyung. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3),

