

EDUKASI GIZI DALAM PENCEGAHAN OBESITAS REMAJA

Shafa Minda Maliran¹, Iriyani Kamaruddin², Ratih Wirapuspita Wisnuwardani³

^{1,2,3} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman

Article Info	ABSTRACT
Article history: <i>Received</i> 03/07/2025. <i>Revised</i> 08/08/2025 <i>Accepted</i> 06 /10/2025 Keywords: <i>Nutrition Education</i> <i>Knowledge</i> <i>Attitude</i> <i>Obesity</i> <i>Alolescent</i>	Obesity among adolescents in Indonesia continues to increase and poses a risk of triggering chronic diseases such as type 2 diabetes and cardiovascular diseases. One contributing factor is poor nutrition knowledge and unhealthy eating patterns. This study aimed to evaluate the effectiveness of nutrition education in improving adolescents' knowledge as an effort to prevent obesity. The intervention was delivered through interactive lectures, group discussions, and visual media (posters, booklets, videos), covering topics such as balanced nutrition, reducing excessive sugar and fat intake, and choosing healthy snacks. Thirty adolescent respondents participated in a pretest and posttest, with data analyzed using the Wilcoxon test and crosstab. The Wilcoxon test results showed that there was a significant difference between the pretest and postwith all respondents achieving a good knowledge category after the intervention. However, 73.3% of respondents still demonstrated less supportive attitudes. In conclusion, nutrition education effectively increased nutrition knowledge, but sustainable programs focusing on behavior habituation through the involvement of schools, families, and social media are recommended to foster long-term positive attitudes. ABSTRAK Obesitas pada remaja di Indonesia terus meningkat dan berisiko dalam memicu penyakit kronis seperti DM tipe 2 hingga penyakit kardiovaskular. Salah satu faktor penyebab adalah rendahnya pengetahuan gizi dan pola makan yang tidak sehat. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas edukasi gizi dalam meningkatkan pengetahuan remaja sebagai upaya pencegahan obesitas. Edukasi dilaksanakan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan media visual (poster, booklet, video) dengan materi meliputi konsep gizi seimbang, pengurangan konsumsi gula dan lemak berlebih, serta pemilihan jajanan sehat. Sebanyak 30 responden remaja mengikuti pretest dan posttest, dengan analisis menggunakan uji Wilcoxon dan crosstab. Hasil Uji Wilxocon diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ($p = 0,004$), seluruh responden meningkat ke kategori pengetahuan baik. Namun, 73,3% responden masih menunjukkan sikap kurang mendukung. Disimpulkan bahwa edukasi gizi efektif meningkatkan pengetahuan, namun diperlukan program berkelanjutan berbasis pembiasaan perilaku sehat melalui keterlibatan sekolah, keluarga, dan media sosial untuk membentuk sikap positif jangka panjang.
Corresponding Author: Shafa Minda Maliran Universitas Mulawarman Jl.Slamet Riyadi, Samarinda, Kalimantan Timur Email: shafaminda22@gmail.com	

1. PENDAHULUAN

Obesitas menjadi sebuah tantangan kesehatan masyarakat secara global yang cukup serius di abad ke-21. Kondisi ini diketahui terjadi akibat akumulasi lemak tubuh yang berlebihan menumpuk di dalam sehingga dapat memicu berbagai penyakit kronis seperti DM tipe 2, Stroke, dan penyakit jantung hingga penyakit kardiovaskular (World Health Organization, 2022). Menurut WHO, obesitas terjadi ketika asupan kalori melebihi energi yang dibakar tubuh dalam waktu lama, yang mengakibatkan kelebihan energi disimpan dalam bentuk lemak (WHO, 2022). Salah satu indikator utama untuk mengukur obesitas yaitu dengan cara mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT), di mana diketahui apabila nilai $IMT \geq 25$ termasuk ke dalam kategori obesitas untuk populasi Asia (WHO Expert Consultation, 2004).

Di Indonesia, prevalensi obesitas terus meningkat dalam beberapa waktu terakhir. Menurut Riskesdas (2018), diketahui bahwa 21,8% orang dewasa mengalami obesitas, sedangkan tingkat obesitas pada anak-anak usia 5–12 tahun mencapai 18,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Peningkatan ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, perubahan gaya hidup, pola konsumsi makanan tinggi kalori, hingga kurang melakukan aktivitas fisik (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Peningkatan angka obesitas tidak hanya berpengaruh terhadap kesehatan individu, namun dapat menimbulkan beban ekonomi yang cukup besar bagi system pelayanan kesehatan nasional WHO, 2022).

Edukasi gizi merupakan bagian dari upaya pencegahan secara preventif dan promotive yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku individu atau kelompok masyarakat mengenai pentingnya asupan gizi seimbang. Edukasi gizi mencakup penyampaian informasi mengenai zat-zat gizi makro dan mikro, pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, serta pengaruh makanan terhadap kesehatan tubuh.

Meskipun berbagai program edukasi gizi telah dilaksanakan di Indonesia, sebagian besar penelitian masih berfokus pada kelompok usia anak sekolah dasar atau orang dewasa, sementara kajian pada kelompok remaja, khususnya di wilayah semi-perkotaan dan pedesaan, masih terbatas. Selain itu, sebagian besar studi hanya mengukur peningkatan pengetahuan tanpa mengevaluasi secara bersamaan perubahan sikap dan perilaku, padahal perubahan tersebut sangat menentukan keberhasilan pencegahan obesitas jangka panjang. Hal ini menciptakan kebutuhan untuk melakukan penelitian yang tidak hanya menilai dampak edukasi gizi terhadap pengetahuan, tetapi juga kaitannya dengan sikap remaja terhadap pola makan sehat.

Lokasi penelitian dipilih di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda karena berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 20 siswa diketahui 16 (80%) orang dikategorikan dalam status gizi lebih atau obesitas sedangkan 4 (20%) orang dikategorikan dalam status gizi normal. Selain itu, daerah ini sedang mengalami transisi gaya hidup akibat urbanisasi, yang ditandai dengan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji dan menurunnya aktivitas fisik di kalangan remaja. Keterbatasan program edukasi gizi yang terstruktur di wilayah ini juga menjadi pertimbangan penting, sehingga penelitian di lokasi ini diharapkan bisa memberikan manfaat secara langsung maupun tidak langsung bagi masyarakat setempat, serta diharapkan dapat menjadi model intervensi yang dapat direplikasi di daerah lain.

2. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang memiliki tujuan untuk mengukur secara objektif perubahan pengetahuan gizi pada remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi dalam bentuk edukasi gizi (Creswell, 2014). Pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data numerik dan menganalisisnya secara statistik guna mengetahui adanya perbedaan atau perubahan yang signifikan setelah perlakuan diberikan (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest. Dalam desain ini, semua partisipan menerima perlakuan yang sama, tanpa adanya kelompok kontrol pembanding, sehingga memungkinkan peneliti mengamati pengaruh langsung dari intervensi terhadap variabel yang diteliti (Sugiyono, 2017). Walaupun desain ini tidak dapat sepenuhnya mengontrol variabel luar, namun tetap dapat memberikan gambaran awal mengenai efektivitas suatu perlakuan atau program intervensi, seperti edukasi gizi dalam penelitian ini (Notoatmodjo, 2012). Sebanyak 30 remaja menjadi responden dalam penelitian ini. Sebelum intervensi edukasi gizi diberikan, responden mengisi kuesioner pretest untuk mengukur pengetahuan gizi awal, kemudian diberikan edukasi gizi, dan setelah itu dilakukan posttest untuk mengukur perubahan pengetahuan setelah edukasi. Pada penelitian ini analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, serta analisis crosstab untuk melihat hubungan antara status gizi dan sikap dengan tingkat pengetahuan gizi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1.1 Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frequency	Percent
Laki-laki	1	3.3
Perempuan	29	96.7
Total	30	100.0

Penelitian ini dilakukan di STIKSAM (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda). Responden pada penelitian ini sebanyak 30 responden pada prodi gizi yang memiliki jumlah mahasiswa sebanyak 29 wanita (96,7%) dan 1 laki-laki (3,3%) dan responden rata-rata berusia 18 tahun.

Tabel 1.2 Status Gizi

Status Gizi	Frequency	Percent
Kurus	2	6.7
Normal	12	40.0
Obesitas	9	30.0
Overweight	7	23.3
Total	30	100.0

Berdasarkan penelitian tersebut diketahui sebanyak 2 orang (6,7%) termasuk dalam status gizi kurus, 12 orang (40%) termasuk dalam status gizi normal, 9 orang (30%) termasuk dalam status gizi obesitas, dan 7 orang (23,3%) termasuk dalam status gizi overweight. Mayoritas responden memiliki status gizi normal,

namun proporsi obesitas dan overweight juga cukup besar, yaitu 53,3% jika digabungkan, yang menunjukkan adanya perhatian terhadap masalah gizi lebih dalam kelompok responden ini.

Table 1.3 Sikap

Kategori	Frequency	Percent
Baik	8	26.7
Kurang	22	73.3
Total	30	100.00

Dari hasil penelitian diketahui 8 (26.7%) responden memiliki sikap yang termasuk dalam kategori baik, sementara mayoritas responden, yaitu 22 (73,3%) responden, menunjukkan sikap yang masih kurang. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun terdapat peningkatan pengetahuan setelah intervensi, namun belum sepenuhnya diikuti dengan perubahan sikap positif yang signifikan pada mayoritas responden.

Tabel 1.4 Hubungan Tingkat Pengetahuan Pretest Pada Responden dengan Status Gizi

Status Gizi	Pretest Baik	Pretest Cukup	Total
Kurus	2	0	2
Normal	8	4	12
Obesitas	7	2	9
Overweight	4	3	7
Total	21	9	30

Dari 21 responden yang memiliki hasil pretest baik, sebagian besar memiliki status gizi normal (8 orang), overweight (4 orang), dan obesitas (7 orang). Sementara itu, dari 9 responden dengan hasil pretest cukup, sebagian besar tergolong obesitas (2 orang), overweight (3 orang), dan status gizi normal (4 orang). Ini menunjukkan bahwa hasil pretest baik tidak hanya didominasi oleh mereka yang bergizi normal, namun juga terdapat pada kelompok dengan status gizi berlebih, mengindikasikan bahwa pengetahuan awal tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh status gizi.

Tabel 1.5 Hubungan Tingkat Pengetahuan Posttest Pada Responden dengan Status Gizi

Status Gizi	Posttest Baik	Total
Kurus	2	2
Normal	12	12
Obesitas	9	9
Overweight	7	7
Total	30	30

Pada penelitian ini diketahui responden (30 orang) mendapatkan hasil posttest baik dan yang paling banyak mendapatkan nilai post test baik ada pada mahasiswa yang memiliki status gizi normal. Ini

menunjukkan bahwa intervensi atau perlakuan yang diberikan berhasil secara merata meningkatkan hasil posttest, tanpa dipengaruhi oleh status gizi masing-masing responden.

Pada penelitian ini dilakukan pula uji Wilcoxon yang bertujuan untuk melihat apakah terdapat perubahan pada pengetahuan responden setelah dilakukan edukasi. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan Uji Wilcoxon di dapatkan nilai signifikansi 0,004 ($p\text{-value} < 0,05$), sehingga dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan antara skor pretest dan skor posttest pada pengetahuan gizi remaja setelah diberikan edukasi. Hal ini dapat diartikan bahwa, pemberian edukasi gizi merupakan salah satu cara yang efektif sebagai upaya meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja. Hasil yang didapatkan diketahui selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Fadila & Kurniasari (2022), pada penelitian tersebut diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan gizi setelah intervensi edukatif. Intervensi edukasi gizi berdampak langsung dan signifikan terhadap peningkatan pemahaman remaja mengenai gizi. Ini mengindikasikan bahwa penyampaian informasi yang sistematis dan relevan mampu mengisi kekosongan pengetahuan yang sebelumnya kurang, terutama terkait pentingnya pola makan sehat untuk mencegah obesitas.

PEMBAHASAN

Pada hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa pemberian edukasi mampu meningkatkan pengetahuan gizi remaja secara signifikan. Hasil Uji Wilcoxon yaitu $p = 0,004$ ($p < 0,05$), hal ini dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara skor pretest dan posttest. Setelah intervensi, seluruh responden mencapai kategori pengetahuan baik. Temuan ini konsisten dengan penelitian Fadila & Kurniasari (2022) yang menyatakan bahwa edukasi gizi mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai pola makan sehat, khususnya ketika materi disesuaikan dengan usia dan disampaikan secara interaktif. Mahmudah & Priawantiputri (2024) juga menegaskan bahwa media edukatif yang menarik dapat meningkatkan daya serap informasi, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan pengetahuan gizi.

Pada penelitian ini diketahui bahwa Sebagian responden memiliki status gizi normal, namun pada penelitian ini juga menemukan bahwa remaja dengan status obesitas atau overweight memiliki pengetahuan gizi yang baik, baik sebelum maupun sesudah intervensi. Fenomena ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi tidak selalu berkorelasi positif dengan status gizi. Kurniati et al. (2020) menjelaskan bahwa pemahaman yang baik mengenai gizi belum tentu diikuti penerapannya, hal ini disebabkan perilaku makan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu lingkungan sosial, kebiasaan keluarga, serta akses terhadap makanan sehat.

Namun, peningkatan pengetahuan pada penelitian ini tidak diikuti oleh perubahan sikap yang signifikan. Sebanyak 73,3% responden tetap menunjukkan sikap kurang mendukung terhadap pola makan sehat meskipun pengetahuan meningkat. Hal ini sejalan dengan konsep Knowledge-Attitude-Practice (KAP), yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan tahap awal, sedangkan perubahan sikap memerlukan proses internalisasi nilai dan penguatan berkelanjutan (Notoatmodjo, 2012).

Ada beberapa alasan mengapa perubahan sikap masih rendah:

1. Waktu intervensi yang terbatas – Edukasi gizi hanya dilakukan satu kali, sehingga tidak cukup untuk memengaruhi keyakinan dan nilai pribadi. Perubahan sikap memerlukan paparan berulang, penguatan melalui pengalaman langsung, serta pengaruh lingkungan yang konsisten.

2. Pengaruh lingkungan sosial – Kebiasaan makan di keluarga, budaya konsumsi di kalangan teman sebaya, dan paparan iklan makanan cepat saji dapat menghambat pembentukan sikap positif (Kurniati et al., 2020).
3. Motivasi dan persepsi manfaat yang rendah – Sebagian remaja belum merasakan urgensi untuk mengubah pola makan karena dampak kesehatan tidak dirasakan secara langsung. Persepsi bahwa makanan sehat kurang menarik atau sulit diakses juga dapat menjadi penghalang.
4. Kurangnya dukungan sistemik – Tidak adanya program pendampingan berkelanjutan di sekolah atau kampus membuat informasi yang diperoleh hanya tersimpan sebagai pengetahuan pasif tanpa penguatan perilaku.

Temuan ini sejalan dengan Norhasanah et al. (2024) yang menekankan pentingnya pendekatan konsisten, praktik langsung, dan keterlibatan keluarga maupun sekolah untuk membentuk perilaku sehat yang bertahan lama. Oleh karena itu, program edukasi gizi idealnya dirancang sebagai intervensi jangka panjang yang menggabungkan metode ceramah interaktif, praktik memasak sehat, pembiasaan makan bersama di sekolah, peer education, serta pemanfaatan media sosial sebagai sarana penguatan pesan gizi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan edukasi gizi berbasis media media dapat di jadikan sebagai strategi efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja, namun perubahan sikap memerlukan intervensi yang lebih berkelanjutan dan melibatkan berbagai pihak. Peran dosen, tenaga Kesehatan, teman sebaya serta orang tua memiliki peran penting dalam memastikan pengetahuan yang diperoleh dapat diinternalisasi menjadi sikap positif dan diimplementasikan dalam perilaku sehari-hari. Dengan demikian, intervensi gizi tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga transformatif dalam upaya menurunkan prevalensi obesitas di kalangan remaja.

4. KESIMPULAN

Terdapat peningkatan signifikan dalam hasil posttest seluruh responden setelah intervensi, tanpa perbedaan berarti berdasarkan status gizi, yang menunjukkan keberhasilan dalam peningkatan pengetahuan. Namun, peningkatan pengetahuan tersebut belum sepenuhnya berbanding lurus dengan perubahan sikap, karena mayoritas responden tetap menunjukkan sikap yang kurang meskipun hasil posttest mereka baik. Hal ini menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan melalui edukasi atau intervensi belum cukup untuk mengubah sikap secara menyeluruh, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan untuk memengaruhi perubahan sikap ke arah yang lebih positif.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Pada penelitian ini penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang terlibat, serta pihak kampus yang telah bersedia memberikan izin dan dukungan, serta Dinas Kesehatan setempat yang memfasilitasi pelaksanaan kegiatan. Apresiasi juga disampaikan kepada rekan-rekan tim pengabdian masyarakat dan semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] Creswell, J.W. (2014). *Research Design : Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approache* (4th ed.). Thousand Oaks, CA : SAGE Publications.
- [2] Fadila, A.R., & Kurniasari, R (2022). Pengaruh edukasi gizi menggunakan media terhadap pengetahuan dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja di MTs Al-Khairiyah. *Jurnal untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(2), 113-119.
- [3] Fauzan, M.R., Rumaf, F., & Tutu, C.G (2023). Upaya pencegahan obesitas pada remaja menggunakan media komunikasi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 1(2), 29-34.
- [4] Gifari, N., Nurzina, 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.
- [5] Habibie, I.Y., Rafiqah, A., & Maghfiroh, D. (2022). Efektivitas edukasi gizi berbasis sekolah dalam manajemen obesitas remaja di Indonesia : Literature review. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 220-227.
- [6] Kurniati, Y., Jafar, N., & Indriasari, R. (2020). *Perilaku dan Pendidikan gizi pada remaja obesitas*. Guepedia.
- [7] Mahmudah, U., & Priawantiputri, W. (2024). Pengembangan media video edukasi gizi seimbang sebagai upaya dalam pencegahan penyakit tidak menular pada remaja. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 34(1), 177-193.
- [8] Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- [9] 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(2), 461-472.
- [10] Sinta Adhi, I.G.A., Veronica, E., Olivia, F., Pasaribu, M.R., & Sutiri, N.K (2021). Potensi permainan papan edukasi aktif Kutus PHBS sebagai modalitas pencegahan obesitas anak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 139-146.
- [11] Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [12] Supu, L., Florensia, W., & Paramita, I. S. (2022). Edukasi gizi pada remaja obesitas. *NEM*.
- [13] Dianah, R., Andari, E. A., Putri, E. A., Dwinanti, C. C., & Nafisah, D. N. N. (2022). Penyuluhan cara mencegah obesitas pada remaja dengan pola makan yang sehat. *Jurnal Abdimas ADPI Sains dan Teknologi*, 3(3), 41–50. Kemenkes RI, “Kesehatan dalam Kerangka Sustainable Development Goals (SDGs),” *Rakorpop Kementerian. Kesehatan RI*, no. 97, p. 24, 2015.