

**ANALISIS PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SMP PEMBANGUNAN
UNP TENTANG OBESITAS DAN *OVERWEIGHT* DENGAN PENYULUHAN
GIZI MENGGUNAKAN MEDIA *FLIPCHART***

ZULFERI, SITI SYAFITA, MARNI HANDAYANI

Poltekkes Kemenkes Padang

Abstract: The purpose of this study was to determine the effect of counseling with group discussion methods using flipchart media on knowledge and attitudes about overweight and obesity in class IX students in junior high schools. Pre-experiment research design with the One Group Pre-Post Test method. The research was conducted from February 2019 to April 2020. The respondents of class IX students who were overweight and obese numbered 32 people, a simple random sampling technique. Data were collected by interview using a questionnaire. Data were analyzed using Wilcoxon test. The results of the study are, there are significant differences in the level of knowledge and attitudes of students between before and after counseling the value of $p = 0,000$ ($p \leq 0.05$). It is hoped that other researchers will continue the extension research with group discussion using flipchart media. In addition, it is also hoped that there will be researchers who research extension with different methods and media that are more interesting to improve students' knowledge and attitudes.

Keywords: Counseling, group discussion, flipchart, knowledge, attitude.

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penyuluhan dengan metode diskusi kelompok menggunakan media *flipchart* terhadap pengetahuan dan sikap tentang *overweight* dan obesitas pada siswa kelas IX di SMP. Desain penelitian *Pra eksperiment* dengan metode *One Group Pre-Post Test*. Pelaksanaan penelitian bulan Februari 2019 s/d April 2020. Responden siswa kelas IX yang *overweight* dan obesitas berjumlah 32 orang, teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan dengan cara wawancara dengan menggunakan kuesioner. Data dianalisis menggunakan *uji wilcoxon*. Hasil penelitian terdapat, terdapat perbedaan yang bermakna tingkat pengetahuan dan sikap siswa antara sebelum dan sesudah penyuluhan nilai $p = 0.000$ ($p \leq 0,05$). Diharapkan kepada peneliti lain untuk melanjutkan penelitian penyuluhan dengan diskusi kelompok menggunakan media *flipchart*. Selain itu, juga diharapkan ada peneliti meneliti penyuluhan dengan metode dan media yang berbeda lebih menarik untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa.

Kata Kunci: Penyuluhan, diskusi kelompok, *flipchart*, pengetahuan, sikap.

A. Pendahuluan

Berdasarkan hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) nasional tahun 2017 pada remaja usia 12-18 tahun di Sumatera Barat, diperoleh data prevalensi *overweight* sebesar 15,9% dan obesitas sebesar 4,3%. Prevalensi *overweight* ini lebih tinggi dari rata-rata nasional yaitu 15,1% (Kemenkes RI 2017). Hasil skrining gizi di SMP/MTs se-Kota Padang tahun 2017, menunjukkan bahwa daerah yang memiliki status gizi *overweight* dan obesitas tertinggi di Kota Padang yaitu di daerah Air Tawar sebesar 18,20% (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2017). Salah satu lokasi yang memiliki status *overweight* yang tinggi yaitu Sekolah Menengah Pertama (SMP) Pembangunan

Laboratorium UNP, yang memiliki angka terbanyak siswa yang mengalami status gizi *overweight* dan obesitas yaitu 24,11%.

Penyebab *overweight* dan obesitas multifaktorial, artinya banyak sekali faktor yang menyebabkan *overweight* dan obesitas terjadi. Beberapa faktor penyebab terjadinya *overweight* dan obesitas seperti faktor genetik, kesehatan, obat-obatan, lingkungan, psikologis, pengetahuan tentang gizi, hormonal dan tingkat sosial ekonomi. Faktor lingkungan seseorang juga memegang peranan yang cukup berarti, lingkungan ini termasuk pola makan dan aktivitas (Wiramihardja, 2009). Tingkat pengetahuan gizi merupakan salahsatu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya gizi lebih pada remaja. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang. Pengetahuan gizi yang kurang pada sebagian besar remaja yang mengalami *overweight* dan obesitas memungkinkan remaja kurang dapat memilih menu makanan yang bergizi. Sebagian besar kejadian masalah gizi lebih dapat dihindari apabila remaja mempunyai ilmu pengetahuan yang cukup tentang memelihara gizi dan mengatur makan (Notoatmojo, 2010).

Pengetahuan dapat ditingkatkan dengan melakukan penyuluhan. Penyuluhan memiliki banyak metode seperti metode ceramah, diskusi kelompok, demonstrasi, dan sebagainya. Penyuluhan kesehatan adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia baik secara individu, kelompok, maupun masyarakat untuk lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat (Supariasa, 2012). Metode diskusi kelompok adalah percakapan yang direncanakan atau dipersiapkan diantara tiga orang atau lebih tentang topik tertentu dengan seorang pemimpin. Dalam diskusi kelompok beberapa orang mempunyai minat bersama terhadap suatu permasalahan, bertemu, dan bertukar pikiran (Supariasa, 2012).

Alat peraga atau media akan membantu dalam melakukan penyuluhan, agar pesan-pesan kesehatan dapat disampaikan lebih jelas, dan masyarakat sasaran dapat menerima pesan orang tersebut dengan jelas dan tetap pula. Salah satu media yang dapat digunakan dalam penyuluhan ini adalah *flipchart*. *Flipchart* merupakan media cetak berisikan lembaran gambaran dan poster yang dibolak balik sehingga praktis bisa dibuat dengan mudah dan murah (Sadiman, 2009).

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pra eksperiment with One Group Pre-posttest Design* untuk melihat pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan sikap siswa *overweight* dan obesitas sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Penelitian dilakukan di SMP Pembangunan Laboratorium UNP. Penelitian dilakukan dari bulan Februari 2019 sampai dengan bulan April 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Pembangunan Laboratorium UNP yang *overweight* dan obesitas tahun 2020 sebanyak 41 orang. Untuk menentukan ukuran besar sampel pada penelitian ini, digunakan rumus besar responden penelitian analitis kategorik-numerik berpasangan menurut Sopiyudin (2010), yaitu:

$$n = \left(\frac{Z\alpha + Z\beta}{X_1 - X_2} \right)^2$$

dimana n : Besar responden
Z α : Deviat baku alfa (1.96)
Z β : Deviat baku beta (1.28)
s : Standar deviasi (34)
X₁ – X₂ : Selisih minimal yang dianggap bermakna

2

$$\begin{aligned} n &= \left(\frac{(Z\alpha+Z\beta) s}{X_1-X_2} \right)^2 \\ n &= \left(\frac{(1.96+1.28) 3.69}{2,13} \right)^2 \\ n &= \left(\frac{(3.24) 3.69}{2,13} \right)^2 \\ n &= (5,612)^2 \\ n &= (31,4) \\ n &= 32 \text{ orang} \end{aligned}$$

Jumlah sampel 32 orang, menggunakan metode *simple random sampling* dengan Kriteria Inklusi : Kelas IX di SMP Pembangunan Laboratorium UNP, bersedia menjadi responden, responden berada di tempat saat penelitian. Kriteria Eksklusi : Tidak hadir pada saat penelitian, terdapat keadaan yang tidak memungkinkan untuk dilakukan penelitian (sakit dan cacat fisik). Jenis data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Pengolahan data dilakukan secara komputerisasi. Analisis data berupa analisis univariat dan analisis bivariat.

C. Hasil dan Pembahasan

Skor Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan.

Tabel 1

Rata-rata Skor Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Penyuluhan	n	Mean \pm SD	Selisih	P Value
Sebelum	32	64,69 \pm 14,97		
Sesudah		82,19 \pm 9,91	17,50	0.000

Tabel 1 menunjukkan terjadi kenaikan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan yaitu dari 64,69 menjadi 82,19. Setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan perbedaan yang bermakna pengetahuan siswa antara sebelum dan sesudah penyuluhan ($p < 0.05$). Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Rotua Lenawati dkk (2019), menunjukkan bahwa adanya perubahan nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode diskusi kelompok yaitu 5.14 menjadi 8.42 dengan nilai p value = 0.000 (p value < 0.05).

Hasil penelitian ini juga sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Erlis Kusuma Dewi, dkk (2010), menunjukkan bahwa dengan penyuluhan menggunakan metode diskusi kelompok memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan motivasi berpatisipasi ibu balita pada kegiatan posyandu. Hal ini ditunjukkan dari hasilnya yaitu nilai p value = 0.011 (p value < 0.05). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mami Wijastuti (2010), menunjukkan bahwa diskusi kelompok menggunakan media leaflet juga efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku (p value = 0.000) ibu tentang pneumonia balita.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Pardela (2015) yang menunjukkan ada pengaruh penyuluhan diskusi kelompok menggunakan media leaflet terhadap tingkat pengetahuan siswa dengan nilai (p value = < 0.005). Hal ini juga sesuai dengan penelitian Ramawati (2013) menunjukkan bahwa diskusi kelompok menggunakan modul dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi pasca melahirkan (p value = 0.000).

Menurut Notoatmojo (2013), pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu onjek tertentu. Salah satu upaya yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang adalah dengan

melakukan pendidikan kesehatan. Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga sasaran tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan. Peningkatan pengetahuan gizi bisa dilakukan dengan program pendidikan gizi yang dilakukan pemerintah. Program pendidikan gizi dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku anak terhadap kebiasaan makannya.

Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan responden mengalami peningkatan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode diskusi kelompok menggunakan media *flipchart*. Metode diskusi sekelompok menggunakan media *flipchart* membawa pengaruh positif antara sesama responden karena semua responden dapat berperan aktif serta menyalurkan pendapatnya mengenai materi yang disampaikan peneliti sehingga membuatnya lebih tahu dan memahami materi yang disampaikan.

Skor Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Tabel 2.

Rata-rata Skor Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan.

Penyuluhan	n	Mean ± SD	Selisih	P Value
Sebelum	32	51,00 ± 3,89		
Sesudah		57,69 ± 2,63	6,69	0,000

Tabel 2 menunjukkan terdapat kenaikan skor sikap siswa antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan, yaitu 51,00 (sebelum penyuluhan) menjadi 57,69 (setelah penyuluhan). Setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* ternyata terdapat perbedaan yang bermakna sikap siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan ($p<0.05$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitria Ika Wulandari (2013) bahwa terdapat perbedaan positif pada penyuluhan kesehatan dengan metode diskusi terhadap sikap mahasiswa tentang SADARI dengan hasil $p=0.030 < 0.05$ (37).

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Emmy Yustina (2015) menunjukkan bahwa diskusi kelompok menggunakan media leaflet efektif dalam meningkatkan sikap masyarakat tentang pencegahan malaria dengan ($p\ value=0.000$). Menurut Wawan dan Dewi (2010), sikap dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya pengalaman pribadi, pengaruh orang lain, pengaruh budaya setempat, media massa, lembaga pendidikan/lembaga agama, dan faktor emosional.

Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesuaian reaksi terhadap stimulus yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial. Jadi, dapat disimpulkan sebagian besar responden sudah menunjukkan kesesuaian reaksi terhadap materi/ pengetahuan yang diberikan, sehingga terbentuknya sikap positif pada sasaran. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor sikap sesudah diberikan penyuluhan dengan metode diskusi kelompok menggunakan media *flipchart*. Penyuluhan tentu akan mengubah pola pikir seseorang menjadi lebih tahu akan hal yang baik dari segi pemilihan makanan untuk dikonsumsinya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga ikut serta mengubah sikap yang selama ini tergolong negatif seperti konsumsi yang manis-manis, jarang mengonsumsi buah dan sayur, kurang melakukan aktivitas fisik, dan mengonsumsi jajanan yang tidak sehat (*fastfood*).

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian ,maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pengetahuan dan sikap siswa tentang *overweight* dan obesitas sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode diskusi kelompok menggunakan media *flipchart*. Walaupun saat ini banyak media yan yang dapat digunakan untuk penyuluhan, namun media *flipchart* masih dapat digunakan oleh guru di sekolah dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang *overweight* dan obesitas.

Daftar Pustaka

Agus Hendra, dkk. *Pemamfaatan Media Flipchart Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Konsumsi Sayur dan Buah*. Universitas Syiah Kuala, Aceh. Aceh; 2017 [Skripsi]

Dinas Kesehatan Kota Padang. *Status Gizi SMP/MTs Se-Kota Padang*. Padang; 2017

Erlis Kusuma Dewi. *Efektivitas metode diskusi kelompok terhadap motivasi berpartisipasi kegiatan posyandu ibu balita*. Universitas Negeri Semarang. Semarang; 2010 [Skripsi]

Fitria Ika Wulandari. *Perbedaan Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Metode ceramah dan diskusi terhadap sikap tentang SADARI*. Universitas Sebelas Maret. Surakarta; 2013 [Skripsi].

Indonesia KKR. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas Pada Anak Sekolah*. Jakarta; 2012

J, N. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group; 2012

Kemenkes RI. *Penilaian Status Gizi*. 2017

Notoatmojo, S. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT. Rineka Cipta; 2013

Notoatmojo, S. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta; 2010

Pardela. 2015. *Pengaruh penyuluhan dengan menggunakan leaflet terhadap tingkat pengetahuan siswa SD Budi Yogyakarta*.

Rotua Lenawati, dkk. *Pengaruh Penyuluhan Dengan Metode Diskusi Kelompok Terhadap Pengetahuan Tentang Teknik Penyimpangan Asi Ibu Bekerja*. Universitas Prima Indonesia. Jakarta; 2019 [Skripsi]

Salam A. *Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Remaja*; 2010

Supariasa. *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Jakarta: ECG; 2012

Sadiman, AS. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada; 2009

Sopiyudin. *Menentukan Besar Jumlah Suatu Sampel*. Jakarta; EGC 2010

Yustina, Emmy. 2015. *Efektivitas metode diskusi menggunakan media leaflet dan modul terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap tokoh masyarakat tentang pencegahan malaria di kecamatan kutambaru Kabupaten Langkat*.

Wawan dan Dewi. 2010. *Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Wiramihardja, R.S. *Obesitas Permasalahan dan Terapi Praktis*, 2009.