

**EFEKTIFITAS PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN PENGGUNAAN MEDIA  
AUDIO VISUAL VIDEO TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN  
REMAJA TENTANG OBESITAS DI SMPN 1 PEKANBARU  
TAHUN 2019**

Rahmi Pramulia Fitri S<sup>1</sup>, Iyang Maisi Fitriani<sup>2</sup>  
STIKes Payung Negeri, Pekanbaru, Riau  
rahmipramulia86@gmail.com

**ABSTRACT**

*Obesity is an increase in the amount of energy that is piled up as a process of increasing fat loss. In 2010 in Riau Province the incidence of obesity was 10.95%. The presence and development of Audio Visual Aid (AVA) media cannot consider the advantages that can provide a more real picture and increase memory retention because it is more interesting and easy to understand. Quantitative research type, quasy experiment method. Research Related to Know About Health Education with Audio Visual Video Media on Changes in Youth Knowledge About Obesity in SMPN 1 Pekanbaru. The study was conducted at SMPN 1 Pekanbaru. The study population was all students in Class 1 and 2 fighting 435 people who were sampled. Sampling technique used (probability sampling). Data collection by questionnaire. Data processing using computerized statistical analysis T Dependent with a degree of confidence 95%  $p = 0.05$ . The results of the study showed that before and after health education at SMPN 1 Pekanbaru with AVA media, there were differences in nuanced and more effective knowledge*

**Keywords:** *Obesity, Video, Audio Visual, Attitude*

**PENDAHULUAN**

Obesitas atau kegemukan adalah suatu keadaan yang terjadi apabila kuantitas fraksi jaringan lemak tubuh dibandingkan berat badan total lebih besar dari pada normal (Nugraha,2009). Menurut Damayanti (2008), kecenderungan angka obesitas atau kegemukan pada remaja meningkat secara cepat di seluruh dunia, baik di Negara maju maupun Negara Berkembang, termasuk di Indonesia. Berdasarkan hasil penelitaian yang dilakukan di 14 kota besar di Indonesia, angka kejadian obesitas pada remaja tergolong relatif tinggi, yakni antar 10-20%. Dan diperkirakan akan terus meningkat.

Kehadiran dan perkembangan media Audio Visual Aid (AVA) ini tidak bisa dihindari mengingat kelebihan bias memberikan gambaran yang lebih nyata serta meningkatkan retensi memori karenaa lebih menarik dan mudah diingat. Kelebihan – kelebihan media Audio Visual Aids (AVA) tersebut mampu menumbuhkan ketertarikan danminat dalam mengikuti penyuluhan sehingga tujuan penyuluhan dapat tercapai (Sadiman et, al, 2009).

Masalah gizi di Indonesia saat ini memasuki masalah gizi ganda. Artinya, masalah gizi kurang masih belum teratasi sepenuhnya, sementara sudah muncul masalah gizi lebih.

Kelebihan gizi yang menimbulkan obesitas dapat terjadi baik pada anak-anak hingga usia dewasa. Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan kesehatan. Jika keadaan ini berlangsung terus menerus (*positive energy balance*) dalam jangka waktu cukup lama obesitas atau kegemukan adalah suatu keadaan yang terjadi apabila kuantitas fraksi jaringan lemak tubuh dibandingkan berat badan total lebih besar dari pada normal (Nugraha, 2009).

World Health Organization (WHO) menyatakan akan ada satu miliar orang di dunia, khususnya di wilayah perkotaan yang di bayangi akan menderita obesitas atau kegemukan. Jumlah ini juga di prediksi oleh WHO tetap akan meningkat pada 2015 mendatang dengan jumlah penderita obesitas sebanyak 1,5 miliar orang. Hal ini di anggap wajar terjadi, pasalnya masyarakat perkotaan yang hidup di bawah tuntutan ekonomi di paksa melupakan gaya hidup yang sehat. Kepadatan rutinitas merupakan satu faktor utama pergeseran masyarakat untuk berolah raga dan makan makanan yang sehat (Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan, 2009).

Tidak hanya pada usia dewasa, anak-anak dan remaja pun banyak yang mengalami *overweight* dan obesitas. Padahal selain meningkatkan resiko penyakit degeneratif, obesitas pada anak-anak juga dapat meningkatkan resiko rendahnya

percaya diri, tanda-tanda depresi, dan adanya stigmatisasi serta diskriminasi dari teman-teman mereka (Shin dan Shin, 2008; Zametkin et al., 2004). Pada tahun 2010, lebih dari 40 juta anak-anak di dunia yang berusia kurang dari lima tahun telah mengalami *overweight* (WHO, 2012). Data lain di Amerika menunjukkan satu dari tiga anak usia 2 - 19 tahun mengalami *overweight*, dan satu dari enam diantaranya mengalami obesitas. Pada remaja, 70% orang yang *overweight* akan tumbuh menjadi dewasa yang *overweight* pula, dan hal ini akan meningkat 80% jika satu atau kedua orang tuanya mengalami *overweight* atau obesitas. Prevalensi obesitas pada remaja usia 12 – 19 tahun pun meningkat menjadi 18% di tahun 2007 sampai 2008 jika dibandingkan pada tahun 1973 sampai 1974 dimana prevalensi obesitas hanya 6%. Jika dibandingkan dengan tahun 1973 sampai 1974, maka proporsi anak-anak usia 5 – 17 tahun yang mengalami obesitas mengalami kenaikan lima kali lipat di tahun 2008 sampai 2009 (American Heart Association, 2012).

Berdasarkan prevalensi penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat lebih dari 50% orang dewasa dan lebih dari 25% anak-anak menderita berat badan lebih dan obesitas. Presentasi yang sangat tinggi menyebabkan epidemik penyakit kronis. Apabila percepatan penyakit obesitas berlanjut seperti sekarang kemudian sebagian besar populasi di Amerika Serikat menderita obesitas, penderita obesitas terus meningkat dari tahun ketahun (Soegih, 2009).

Peningkatan prevalensi obesitas perlu di waspadai karena obesitas memicu timbulnya berbagai penyakit degeneratif. Dalam data Nasional Obesitas Forum disebutkan bahwa kegemukan saat ini menyumbang hingga 300.000 kematian/tahun (Soegih,2009), selain itu, obesitas dapat menurunkan rasa percaya diri seseorang dan menyebabkan gangguan psikologis yang serius. Belum lagi kemungkinan diskriminasi dari lingkungan sekitar. Dapat dibayangkan jika obesitas terjadi pada remaja, maka remaja tersebut akan tumbuh menjadi remaja yang kurang percaya diri (Soegih,2009).

Data riskesdas pada tahun 2007 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di Indonesia pada remaja usia 15 tahun keatas sebesar 19,1%, sedangkan untuk usia 6-14 tahun prevalensi obesitas untuk jenis kelamin laki-laki sebesar 9,5% dan perempuan 6,4%. Hasil Riskesdas tahun 2010 menunjukkan prevalensi kegemukan pada remaja usia 13 – 15 tahun yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 2,9% dan perempuan 2,0%, sedangkan untuk usia 16-18 tahun masing-masing sebesar 1,3% dan 1,5%. (Depkes RI, 2011).

Prevalensi untuk kejadian obesitas pada remaja di Provinsi Riau pada tahun 2007 termasuk peringkat kelima sebesar 15,1%. Sedangkan pada tahun 2010 di Provinsi Riau angka kejadian obesitas termasuk peringkat kesebelas sebesar 10,95 (Depkes,2010 yang dikutip oleh Yolahumaroh,2013).

Masa remaja merupakan saat dimana seseorang mulai berinteraksi dengan lebih banyak pengaruh

lingkungan dan mengalami pembentukan prilaku. Perubahangaya hidup pada remaja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan makan. Mereka lebih aktif, lebih banyak makan diluar rumah, dan mendapat banyak pengaruh dalam pemilihan makanan yang akan dimakan (Soegih,2009).

Soegih,2009 menyatakan remaja yang mengalami kelebihan berat badan mungkin memperhatikan perubahan fisiknya, di samping risiko kesehatan jangka panjang seperti peningkatan tekanan darah dan diabetes, masalah sosial dan emosional. Sebagai akibat kelebihan berat badan dapat menyebabkan remaja putus asa dan tidak konsentrasi terhadap masa depan yang akan dihadapi selanjutnya, kegiatan belajar tidak menjadi suatu hal yang harus diperhatikan sehingga berdampak pada penurunan prestasi belajar. Remaja perlu diingatkan bahwa tidak ada gambaran tubuh yang sempurna yang dapat dicapai. Berat yang sesuai untuk seseorang belum tentu tepat untuk orang lain. Pada remaja khususnya remaja pada anak sekolah menengah pertama ini mereka kurang memperhatikan pola makan serta perkembangan dan pertumbuhan pada anak ini sangatlah cepat, sehingga diperlukan pemantauan yang tepat khususnya dalam pola makannya.

Pencegahan pada obesitas remaja sepenuhnya berada ditangan para orang tua dan petugas kesehatan karena remaja umumnya tidak menyadari dan kurang peduli akan masalah kegemukan. Beberapa usaha yang dapat dilakukan untuk mengurangi terjadinya obesitas: (1)

Olah Raga, (2) Mengurangi konsumsi lemak, (3) Lebih banyak mengkonsumsi protein (4) Banyak konsumsi serat. (Simatupang, 2008).

Promosi kesehatan tidak dapat lepas dari Alat bantu pendidikan (media) adalah alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan / pengajaran, alat bantu ini lebih sering disebut sebagai alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu dalam proses pendidikan / pengajaran. Salah satu macam – macam alat peraga adalah Alat bantu lihat dengar yaitu alat yang dapat membantu untuk menstimulasikan indra mata dan indra pendengar pada waktu proses penyampaian pendidikan seperti: televisi, *vidio cassette* alat bantu ini lebih dikenal dengan *Audio Visual Aids* (AVA), Alat peraga bahwa prinsip Pengetahuan yang ada pada setiap manusia diterima atau ditangkap melalui panca indra semakin banyak indra yang digunakan untuk menerima sesuatu (Notoatmodjo, 2010).

Kehadiran dan perkembangan media Audio Visual Aid (AVA) ini tidak bisa dihindari mengingat kelebihan bias memberikan gambaran yang lebih nyata serta meningkatkan retensi memori karena lebih menarik dan mudah diingat. Kelebihan – kelebihan media Audio Visual Aids (AVA) tersebut mampu menumbuhkan ketertarikan dan minat dalam mengikuti penyuluhan sehingga tujuan penyuluhan dapat tercapai (Sadiman et, al, 2009).

Berdasarkan hasil survey tiga sekolah yaitu sekolah SMP N 1

pekanbaru, SMP N 3 pekanbaru, dan SMP N 5 pekanbaru, yang di lakukan peneliti, dan yang terdapat Pengetahuannya rendah tentang obesitas adalah SMP N 1 Pekanbaru. Adapun penelitian di lakukan di SMPN 1 Pekanbaru karena di SMP ini merupakan salah satu SMP yang memiliki jumlah siswa-siswinya yang cukup banyak, dan sekolah ini memiliki akreditasi A.

Berdasarkan uraian di atas, maka dari itu peneliti tertarik untuk mengangkat judul “Efektifitas Pendidikan Kesehatan Penggunaan Media Audio Visual Vidio Terhadap Perubahan Pengetahuan Remaja Tentang Obesitas di SMPN 1 Pekanbaru”

## METODE

Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan desain penelitian korelasional dengan menggunakan pendekatan studi *quasy eksperiment*. Penelitian ini akan dilakukan di SMPN 1 Pekanbaru. Alasan pemilihan lokasi karena pada saat survey awal penilaian pengatah remaja terhadap obesitas SMPN 1 Pekanbaru mendapatkan nilai terendah di bandingkan 3 sekolah Mengah lainnya yang dilakukan Survei Awal. Penelitian ini akan di rencanakan kurang lebih 1 tahun (12 bulan) dan akan dimulai pada bulan Mei s/d Juli 2019.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 1 Pekanbaru kelas 1 dan 2 yang berjumlah 435 siswa dan seluruh populasi di jadikan sample.

Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis ini hanya menghasilkan

distribusi dan persentase tiap variabel.  
Analisis Bivariat

Analisa bivariat merupakan analisa hasil dari variabel-variabel bebas yang diduga mempunyai hubungan dengan variabel terkait. Analisa data yang digunakan adalah program SPSS. Uji statistik yang digunakan perhitungan uji *T-Dependen* dengan menentukan nilai *p value*, jika *p value* < 0,05 maka hipotesa alternative (*H<sub>a</sub>*) diterima, berarti ada perubahan Pengetahuan dan Pengetahuan remaja setelah diberikan penyuluhan dengan media AVA

## HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Penggunaan Media Audio Visual Video Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Pengetahuan Remaja Tentang Obesitas Di SMPN 1 Pekanbaru, diperoleh hasil sebagai berikut:

### Distribusi Pengetahuan Siswa Sebelum dan Setelah diberikan Penyuluhan dengan Media AVA tentang Obesitas di SMPN 1 Pekanbaru

No	Variabel	Mean	Median	SD	Minimal-Maksimal
1	Pengetahuan Sebelum ( <i>PreTest</i> )	10.34	10	1.510	7-13
2	Pengetahuan Setelah ( <i>Post Test</i> )	10.65	10	1.260	9-14

Rata rata Pengetahuan tentang Obesitas sebelum diberikan penyuluhan dengan media AVA adalah 10.34 dengan nilai minimal 7 dan nilai maksimal 13. Rata rata

Pengetahuan tentang Obesitas setelah diberikan penyuluhan dengan media AVA adalah 10.65 dengan nilai minimal 9 dan nilai maksimal 14

### Analisa Bivariat

#### Rata-Rata Pengetahuan Responden Sebelum dan Setelah Diberikan Penyuluhan dengan Media AVA tentang Obesitas di SMPN 1 Pekanbaru

**Tabel 2** Distribusi Rata-Rata Pengetahuan Responden Sebelum dan Setelah Diberikan Penyuluhan dengan Media AVA tentang Obesitas di SMPN 1 Pekanbaru

Variabel	Mean	SD	SE	P Value	N
<i>Pre test</i>	10.34	1.510	0.072	0.001	435
<i>Post test</i>	10.65	1.264	0.061		

Sumber : Analisis data Primer 2019

Dapat diketahui rata-rata pada pre test Pengetahuan adalah 10.34 dengan standar deviasi 1.510. Pada pengukuran kedua di dapat rata-rata post test Pengetahuan 10.65 adalah 26.29 dengan standar deviasi 1.264. terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua adalah 0.310 dengan standar deviasi 1.127. Hasil uji statistic didapatkan nilai 0.001 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara nilai Pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan tentang Obesitas dengan media AVA dan setelah diberikan penyuluhan tentang Obesitas dengan media AVA

## PEMBAHASAN

### Efektifitas Pengetahuan Responden Sebelum dan Setelah Diberikan Penyuluhan dengan Media AVA tentang Obesitas di SMPN 1 Pekanbaru

Rata-rata pada pre test Pengetahuan adalah 10.34 dengan standar deviasi 1.510. Pada pengukuran kedua di dapat rata-rata post test Pengetahuan 10.65 adalah 26.29 dengan standar deviasi 1.264. terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua adalah 0.310 dengan standar deviasi 1.127. Hasil uji statistic didapatkan nilai 0.001 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara nilai Pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan tentang Obesitas dengan media AVA dan setelah diberikan penyuluhan tentang Obesitas dengan media AVA.

Pengetahuan adalah pandangan atau perasaan yang disertai kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan yang objek tadi (Purwanto, H. 1998). Pengetahuan

adalah keadaan mental dan saraf dari kesiapan yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada semua objek dan situasi yang berkaitan dengannya. (Widayatun, T.R, 2009)

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Fauziyyah (2018) yaitu diketahui bahwa rata-rata nilai Pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan gizi dengan media leaflet, buku saku dan video meningkat. Selisih nilai rata-rata Pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan gizi dengan media *leaflet* sebesar 1.72. Selisih nilai rata-rata Pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan gizi dengan media buku saku sebesar 2.38. Dan selisih nilai rata-rata Pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan gizi dengan media video sebesar 3.1. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media dalam pendidikan gizi membantu dalam meningkatkan Pengetahuan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Murtina (2013), berdasarkan uji *t paired simle test* di mana terdapat perbedaan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan menggunakan poster, metode cerama dan tanya jawab, dengan taraf *significany* 0,00 ( $P < 0,005$ ). Metode tersebut sangat efektif dalam meningkatkan Pengetahuan siswa tentang pencegahan obesitas di SD Negeri 028 Bagansiapiapi. Hasil penelitian membuktikan terjadi perubahan Pengetahuan setelah diberikan

## KESIMPULAN

Sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan di SMPN 1

Pekanbaru terdapat efektifitas tentang penggunaan media audio visual video terhadap tingkat perubahan Pengetahuan remaja tentang obesitas dan Sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan di SMPN 1 Pekanbaru terdapat efektifitas tentang penggunaan media audio visual videoterhadap tingkat perubahan Pengetahuan remaja tentang obesitas dan ada perbedaan Pengetahuan yang bermakna antara sebelum maupun sesudah diberikan penyuluhan kesehatan dengan nilai *significancy* 0,001 ( $p < 0,005$ )

### SARAN

Pihak sekolah dapat mengadopsi metode dan media yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengedukasi siswa/I tentang pentingnya pencegahan obesitas pada siswa sekolah menengah

### DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, Siti. 2009. *Baby's Corner*. Jakarta: PT Luxima Metro Media
- Artikumto. S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar. 2009. *Pengetahuan Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Darmayanti. 2008. *Cara Mengatasi Kegemukan Pada Remaja*. Yogyakarta: Curvaksara
- Desmita, 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung Remaja Rosda karya
- Hidayat, A.A. .2006. *Riset Keperawatan dan Teknik penulisan ilmiah*. Jakarta: Selemba Medika.
- Kholid. 2012. *Promosi Kesehatan Dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media Dan Aplikasinya*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mubarok, 2007. *Promosi Kesehatan Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar Dalam Pendidikan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta : Rineka Cipta
- Purwanto, H. 1998. *Pengantar Perilaku Manusia Untuk Keperawatan Jakarta* : EGC
- Rumini, S & Sundari, S. 2004. *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sadiman, A.S., Rahardjo, R., Haryono, A., Rhadjito. 2012. *Media pendidikan pengertian, pengembangan, dan pemanfaatannya*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Santrock. 2007. *Konsep dasar remaja*. Erlanga. Jakarta
- Sartika, R.A.D. 2011. *Faktor-faktor Obesitas pada Anak 5 – 15 Tahun di Indonesia*. Jurnal. Vol. 15, No. 1,
- Simatupang, M.R. 2008. *Pengaruh pola konsumsi, aktifitas fisik*. Universitas Sumatera Utara, Sumatera Utara
- Soegih. 2009. *Obesitas permasalahan terapi*. EGC. Jakarta
- Subardja. 2009. *Obesitas Primer Pada Anak*. EGC . Jakarta
- Soetjningsih 2004. *Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*, Jakarta : Sagung Seto.

Widayatun,T,R. 2009. Ilmu Perilaku  
M.A.104. Jakarta : CV Agung Seto

Yasin. 2008. Motivasi.  
<http://www.motivasi.co.id> Acces 15 Maret  
2010

Odjo, S. 2007.*Health Promotion and  
Behavioral Sciences*.Jakarta : Rineka Cipta