

OPTIMALISASI EDUKASI GIZI DAN AKTIFITAS FISIK \ DALAM PENCEGAHAN OBESITAS PADA ANAK REMAJA DISEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Annisa Siti Salwa¹, Elja Rinanda Irma², Gevira Nur Fatimah³, Fitri Ramdani⁴,
Syamsuriani⁵,Alfi Rahmi⁶,Marniati⁷

Fakultas kesehatan masyarakat, Universitas Teuku Umar

Email : salwaanisa84@gmail.com¹, eljarinanda2004@gmail.com²,
geviranurvatima17@gmail.com³, fitriramadani123344@gmail.com⁴, syamsuriani896@gmail.com⁵,
alfirahmi45272@gmail.com⁶, marniati@utu.ac.id⁷

ABSTRAK

Obesitas merupakan suatu kondisi berat badan yang berlebihan akibat akumulasi lemak yang berlebih dalam tubuh. Biasanya obesitas terjadi pada umur ≥ 15 tahun pada tahun 2018 di Indonesia sebesar 16,2%, sedangkan obesitas pada anak usia 13-15 pada tahun 2023 sebesar 19,7% maka terjadi peningkatan sebesar 3,5%. Penelitian ini merupakan penelitian dengan mengetahui perkembangan dan penyebab obesitas pada beberapa jurnal yang ada. Dari hasil penelitian ditunjukkan ada pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan pada pengaruh konseling gizi terhadap asupan gizi dan asupan lemak, sedangkan pada asupan serat tidak ada pengaruh konseling gizi, rata-rata sudah intervensi lebih rendah di bandingkan sebelum intervensi. Respon perlu meningkatkan konsumsi makanan yang tinggi serat serta menurunkan makanan konsumsi energi tinggi dan tinggi lemak serta meningkatkan aktifitas fisik. Sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini dapat diharapkan menyediakan sarana dan prasarana untuk remaja dalam mengantisipasi obesitas pada remaja di lingkungan sekolah.

Kata Kunci : Jurnal Pengaruh Gizi, Pengetahuan, Asupan Energi, Asupan Lemak Dan Asupan Serat Di Lingkungan Sekolah.

ABSTRACT

Obesity is a condition of being overweight due to the accumulation of excess fat in the body. Usually obesity occurs in children aged ≥ 15 years in 2018 in Indonesia at 16.2%, while obesity in children aged 13-15 in 2023 is 19.7%, so there will be an increase of 3.5%. This research is research that examines the development and causes of obesity in several existing journals. From the research results, it was shown that there was an effect of nutritional counseling on knowledge, the effect of nutritional counseling on nutritional intake and fat intake, while on fiber intake there

Article History

Received: Desember 2024
Reviewed: Desember 2024
Published: Desember 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI :

10.9765/Krepa.V218.3784

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Krepa.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Krepa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

was no effect of nutritional counseling, on average the intervention was lower than before the intervention. Responses need to increase consumption of foods high in fiber, reduce foods high in energy and high fat and increase physical activity. As a follow-up to this activity, it is hoped that it will provide facilities and infrastructure for teenagers to anticipate obesity in teenagers in the school environment.

Keywords: *Journal of the influence of nutrition, knowledge, energy intake, fat intake and fiber intake in the school environment.*

PENDAHULUAN

Perubahan fisik karna pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi remaja. Remaja merupakan suatu tahap antara masa kanak-kanak dan masa remaja, masa ini biasanya diawali pada usia 14 tahun pada laki-laki dan 10 tahun pada perempuan. (Hasdiana,dkk,2014).

Obesitas adalah salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi pada masa moderen ini. Obesitas biasanya terjadi karna adanya pengaruh konsumsi energi yang berlebih, dimana energi yang berlebih disimpan di dalam tubuh sebagai lemak, sehingga dari waktu ke waktu badan berubah dan bertambah berat. (Muchtadi, 2001 dalam Wahyuni, 2013)

Faktor-faktor terjadinya obesitas pada remaja akibat ketidak seimbangan asupan energi terhadap tenaga dan pemakaian energi, dikarenakan remaja cenderung menyukai makan yang tinggi lemak. Aktifitas fisik ada dua hal yang menyebabkan perkembangan obesitas, asupan serat pada remaja merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi obesitas. (Katsilambros et al, 2014). Dalam hal ini maka di perlukan sikap pengetahuan gizi mempengaruhi terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang ada akhirnya individu yang bersangkutan, semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang makan semakin baik dalam pemilihan asupan terhadap keadaan gizinya. (Amelia,2008).

Obesitas pada remaja dapat menimbulkan beberapa dampak, antara lain intoleransi glukosa, dislipidemia, gangguan pernapasan dan dampak psikologis, diketahui prevalensi obesitas pada remaja umur 13-15 tahun sekitar 3,5% pada anak sekolah umur 15 tahun sebesar 19,7% dan pada anak remaja 13 tahun sebesar 16,2%. (Dinas Kesehatan Indonesia 2023).

Prevalensi obesitas pada remaja cukup tinggi dan mengalami peningkatan dari tahun-tahun sebelumnya, penyebab terjadinya obesitas pada remaja, dan konseling gizi merupakan salah satu upaya untuk merubah pengetahuan, perilaku dan sikap remaja obesitas. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui obesitas yang terjadi dari anak usia 13-15 tahun di sekolah melalui pengambolan data dari berbagai jenis jurnal terkait obesitas anak.

BAHAN DAN CARA KERJA

Desain pada penelitian ini adalah perancangan dengan mengambil data dari berbagai macam jenis jurnal terkait obesitas pada anak sekolah. Penelitian ini dilakukan secara berkelompok sebagai bahan tugas ujian semester pada ilmu gizi. Waktu penelitian ini dilakukan dari tanggal 26 november hingga 10 desember 2024. Intervensi dilakukan dengan menentukan

jenis jurnal dan mengembangkannjurnal tersebut menjadi sebuah jurnal yang keterkaitan dalam hal obesitas pada anak.

Populasi penelitian ialah junal-jurnal yang kategori jurnal tentang obesitas atau gizi berelebihan, dengan metode tinjauan pustaka sebagai sebuah konsep mengenai sarana dan himpunan pengetahuan untuk praktik-praktik berpengetahuan. Pengertian ini berkaitan dengan bidang Ilmu Perpustakaan dan Informasi yang mengkaji tentang bagaimana masyarakat berupaya memahami mengenai diri dan lingkungannya secara bersama-sama. Dalam konteks inilah berperan mendukung masyarakat untuk berpengetahuan.

Sumber data yang di peroleh meliputi identitas dan simulasi sampel dan pengetahuan di kumpulkan melalui data jurnal, data asupan gizi, data asupan serat dan lemak di kumpulkan dengan cara tinjauan pustaka apada jurnal-jurnat terdahulu terkait obesitas anak. Data sekunder yang di ketahui ialah data prevelensi obesitas data se Indonsia. Analisa data yang di lakukan ialah analisa data melalui studi tinjauan pustaka tentang pengetahuan asupan energi, dan asupan lemak dengan model tabel.

HASIL

Analisi Univariat.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Variabel	n	Mean	Median	Min	Maks
Umur	13	19.7	14	15	16

Pada tabel 1 diperoleh karakter ristik umur responen, dapat di ketahui bahwa rata-rata umur responden adalah 19,7 usia minimum 13 tahun dan maksimum 16 tahun.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jebis Kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	14	72,6
Perempuan	2	27,4
Total	16	100

Pada tabel 2. Diperoleh hasil 14 orang (72,6%) berjenis kelamin laki-laki, dan sebanyak 2 orang (27,4%) berjenis kelamin perempuan.

Analisi Bivariat

Dilakukan untuk melihat pengaruh gizi terhadap variabel pengetahuan, asupan energi, dan asupan lemak pada anak sedangkan t-tes dependen untuk variabel asupan serat dengan hasil sebagai berikut.

Table 3. Pengetahuan Gizi Anak Obesitas

Variabel	n	Mean	SD	Min	Maks	P
Pengetahuan						
Sebelum	16	19.70	3.02	4	6	0.000
Sesudah		40.90	2.01	6	10	

Tabel 3. Menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pengetahuan rata-rata 19.70 sedangkan sesudah dilakukan penerapan pengetahuan di dapat hasil sebesar 40.90. maka p Value (0.000) < 0.05 ini berarti adanya perbedaan yang terjadi pada saat sebelum dan sesudah penerapan ilmu pengetahuan.

Table 4. Asupan Energi Sebelum Dan Sesudah Anak Obesitas

Variabel	N	Mean	SD	Min	Maks	P
Asupan Energi (Kkal)						
Sebelum	16	3508, 8157,27		1864,2	5834,6	0.000
				1241,5	3621.60	
Sesudah		1470,7 437,06			0	

Tabel 4 dapat di ketahui bahwa 3508, 8157,27 Kkl Sebelumnya dan menurun menjadi 1470,7 437,06 Kkl. Hasi uji diketahui $0.000 < 0.05$ ini berarti adanya perbedaan yang terjadi.

Tabel 5 Asupan Lemak Sebelum dan Sesudah Pada Anak Obesitas

Variabel	n	Mean	SD	Min	Maks	P
Asupan Lemak (g)						
	16	85,41	40.70	28	135.9	0,04
Sesudah		49.00	20.99	28.90	100,5	

Tabel 5. Menunjukkan bahwa asupan lemak sebelum 85,41 gram dan menurun 49.00 gram. Hasil uji bahwa ada pengaruh pemberian investasi konseling gizi terhadap perubahan pengetahuan responde.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu terkait Obesitas anak sekolah yang di mana penelitian ini dapat di ketahui bahwa ada lima pegraruh penting terhadap kontrol obesitas yang terjadi pada anak dimana 5 kontrol iyalah 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur, 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jebis Kelamin, 3. Pengetahuan Gizi Anak Obesitas, 4. Asupan Energi Sebelum Dan Sesudah Anak Obesitas dan 5 Asupan Lemak Sebelum dan Sesudah Pada Anak Obesitas.

PEMBAHASAN

Pengaruh Gizi Terhadap Pengetahuan

Hasil penelitian menunjukkan hasil pengetahuan responden meningkat, dapat dilihat dari tabel terjadinya peningkatan terhadap pengetahuan terkait gizi yang bertujuan dalam pemberian pemahaman tentang pentingnya asupan gizi seimbang terhadap tubuh pada anak sehingga gizi pada anak memenuhi dan dapat berdampak positif terhadap tumbuh kembang dan daya tahan metabolisme tubuh. Pada hasil penelitian ditunjukkan dengan nilai p Value 0.000 ($p < 0.05$). hal ini menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan pada saat sebelum dan sesudah di lakukan wawasan pemberitahuan ilmu terkait Gizi seimbang. Satu proses untuk meningkatkan pengetahuan seseorang karena informasi dari orang lain, media masa elektroni, leaflet, majalah, telefisi dan radio. (Soekidjo, 2010 dalam Mahdali 2013).

Pengaruh Gizi Terhadap Asupan energi

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan terkait adanya asupan gisi yang terjadi dimana $p 0.000 < 0.05$. Adanya penurunan asupan energi pada responden terhadap responden di karna responden sudah mulai merubah prilaku dan polah makan yang berlebihan, responden

mulai mengurangi konsumsi makanan dan jajanan yang tinggi energi. Terdapat penurunan jumlah responden yang memiliki asupan energi berlebih dari 19,7 % menjadi 40.9% dengan selisih 20.0% meskipun edukasi tidak menunjukkan pengaruh signifikan, namun rata-rata asupan energi sudah masuk kategori cukup.

Pengaruh Gizi Terhadap Asupan Serat

Makanan yang mengandung serat terkadang dilupakan oleh anak remaja, kebanyakan pola makan ialah tinggi kalori namun rendah serat, hal ini dapat menimbulkan pengaruh asupan gizi berlebih (obesitas). Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan serat responden menurun sesudah dengan statistik 0.432 dan nilai $p < 0.000 < 0.05$ dapat dilihat terdapat kenaikan asupan serat sebesar 1904 gram.

Pengaruh Gizi Terhadap Asupan Lemak sebesar

Perubahan yang terjadi rata-rata 36,41 % menunjukkan bahwa pengaruh gizi dalam kontrol lemak terjadi baik di bandingkan sebelum dilakukan kontrol gizi. Dapat dilihat dari nilai $p < 0.042$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan pengaruh konseling gizi terhadap asupan lemak pada responden. Asupan lemak menurun karena adanya kontrol gizi yang baik, pengetahuan mengenai makanan-makanan yang mengandung lemak tinggi meningkat sehingga lebih selektif dalam pemilihan dalam memilih makanan yang tinggi lemak.

Remaja obesitas sangat perlu memerhatikan dan meningkatkan konsumsi makanan yang tinggi serat serta menurunkan konsumsi makanan yang tinggi lemak, dan juga harus meningkatkan aktifitas fisik (melakukan olahraga secara rutin). Sekolah juga diharapkan memberikan sarana dan prasarana dalam menunjang kontrol obesitas dalam pemenuhan gizi pada anak.

KESIMPULAN

Rata-rata pengetahuan pada anak meningkat setelah diberikan konseling, sedangkan asupan energi, asupan lemak dan serat menurun dibanding sebelum diberikan pemahaman terkait kontrol gizi dalam pencegahan obesitas. Dalam penelitian ini memiliki lima landasan pokok terhadap kontrol gizi (kontrol obesitas), adapun lima landasan pokok ialah sebagai berikut:

1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur
2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin
3. Pengetahuan Gizi Anak Obesitas
4. Asupan Energi Sebelum Dan Sesudah Anak Obesitas
5. Asupan Lemak Sebelum dan Sesudah Pada Anak Obesitas

SARAN

Diharapkan penelitian ini menjadi bahan pemahaman ilmu terkait kontrol gizi dalam pengaruh obesitas pada anak, jurnal ini diharapkan saran dan kritik yang membangun dalam pengembangan lebih pada penelitian berikutnya dan menjadi sumber data yang signifikan untuk pembaca jurnal.

DAFTAR PUSTAKA

- WHO | Obesity and overweight [Internet]. WHO. [dikutip 16 Januari 2017]. Tersedia pada: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- Juhari A. Penilaian Status Gizi Berdasarkan Antropometri. bogor: Puslitbang Gizidan Makanan; 2004.
- Proverawati, A & Kusumawati, E. Ilmu Gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan. Yogyakarta: Nuha medika; 2011.
- Sartika RA. Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun Di Indonesia. [Jakarta]; 2011.
- Cheryl D. Fryar, M.S.P.H. Prevalence of Overweight and Obesity Among Children and Adolescents: United States, 1963–1965 Through 2011–2012. 2014;
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI. Jakarta: Departemen Kesehatan RI; 2013.
- Laporan penjarangan Per kab/Kota Tahun 2015 Padang. Sumatera Barat: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat; 2015.
- Mahdiah. Prevalensi obesitas dan hubungan konsumsi Fast Food dengan kejadian obesitas pada remaja SLTP Kota dan Desa di daerah Istimewa Yogyakarta. [Jogjakarta]; 2004.
- Smith AF. Encyclopedia of Junk Food and Fast Food. Greenwood Publishing Group; 2006. 363 hal.
- Suryaalamsah II. Konsumsi Fast Food dan fakto-faktor yang berhubungan dengan kegemukan anak sekolah di SD Bina Insani Bogor: 2009 [dikutip 7 Desember 2016]; Tersedia pada: <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/43999>
- Yamin Bahrudin. Hubungan Asupan Energi dengan Kejadian Obesitas pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Manado. e-Kp. 2013;1.