

Edukasi Obesitas dengan Metode *Focus Group Discussion* Terhadap Pengetahuan Gizi Remaja di Jakarta Selatan

Aurelia Gracia Chiquita Sony¹, Salma Khairunnisa Tsabita², Thoriq Setya Nugroho³, Iin Fatmawati Imrar⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta
Email korespondensi: aureliagraciacs@upnvj.ac.id



<p>Kata kunci</p> <p>Obesitas; Edukasi Gizi; Focus Group Discussion</p>	<p>ABSTRAK</p> <p>Remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Remaja ini merupakan fase peralihan dimana usia tersebut merupakan fase anak-anak menuju dewasa. Pada fase remaja tersebut dapat terjadinya perubahan karakteristik yang bisa yaitu dengan adanya banyak perubahan yang terjadi pada fisik maupun psikis. Terdapat perubahan fisik karena pubertas oleh semua remaja dan perubahan bentuk fisik karena masalah gizi yaitu <i>Triple Burden of Malnutrition</i>, salah satunya obesitas. Faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja karena ketidak seimbangan asupan gizi yang disertai dengan pergeseran pola makan yang komposisinya mengandung tinggi lemak dan rendah serat. Kurangnya pengetahuan gizi atau pengetahuan dalam memilih makanan juga diperlukan oleh remaja agar tidak terjadinya obesitas termasuk pada usia dewasa nantinya. Salah satu upaya pencegahan terjadinya masalah gizi adalah pemberian edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, salah satunya dengan penyuluhan menggunakan metode <i>Focus Group Discussion</i>. Tujuan kegiatan dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan metode <i>Focus Group Discussion</i> terhadap tingkat pengetahuan remaja di Jakarta Selatan. Analisis yang digunakan untuk mengolah data menggunakan uji statistik <i>paired t-test</i> dan <i>wilcoxon signed rank test</i>. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi dengan metode FGD terhadap pengetahuan remaja di Jakarta Selatan ($p\text{-value} < 0,05$).</p>
<p>Keywords:</p> <p>Obesity; Nutrition Education; Focus Group Discussion</p> 	<p>ABSTRACT</p> <p>Teenagers are residents in the age range of 10-19 years. Adolescence is a transitional phase where this age is the phase of children towards adulthood. In the adolescent phase, changes in characteristics can occur, namely with many changes that occur both physically and psychologically. There are physical changes due to puberty by all adolescents and physical changes due to nutritional problems, namely the <i>Triple Burden of Malnutrition</i>, one of which is obesity. Factors causing obesity in adolescents due to an imbalance in nutritional intake accompanied by a shift in diet which contains high fat and low fiber composition. Lack of nutritional knowledge or knowledge in choosing food is also needed by adolescents so that obesity does not occur, including in adulthood later. One of the efforts to prevent nutritional problems is the provision of education to increase knowledge, one of which is counseling using the <i>Focus Group Discussion</i> method. The purpose of the activity was carried out to determine the effect of nutrition education using the <i>Focus Group Discussion</i> method on the level of knowledge of adolescents in South Jakarta. The analysis used to process the data used statistical tests <i>paired t-test</i> and <i>Wilcoxon signed rank test</i>. The results of the activity show that there is an effect of providing nutrition education using the FGD method on the knowledge of adolescents in South Jakarta ($p\text{-value} < 0.05$).</p>

PENDAHULUAN

Remaja menurut WHO merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Remaja ini merupakan fase peralihan dimana usia tersebut merupakan fase anak-anak menuju dewasa. Pada fase ini mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara fisik maupun mental. Pada fase remaja tersebut dapat terjadinya perubahan karakteristik yang bisa yaitu dengan adanya banyak perubahan yang terjadi pada fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang dialami oleh remaja berbagai macam jenisnya. Terdapat perubahan fisik karena pubertas oleh semua remaja dan perubahan bentuk fisik karena masalah gizi yaitu *Triple Burden of Malnutrition* (TBM) atau tiga beban malnutrisi (Diananda, 2019).

Obesitas atau kelebihan berat badan akibat tertimbunnya lemak pada tubuh termasuk kedalam *Triple Burden of Malnutrition* (TBM) atau tiga beban malnutrisi. Obesitas juga dapat diartikan sebagai penumpukan lemak yang berlebihan atau abnormal yang dapat mengganggu kesehatan (UNICEF, 2021). Di Indonesia prevalensi obesitas berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018, sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Sedangkan di Jakarta prevalensi obesitas berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018, sebesar 10,1% pada remaja usia 13-15 tahun dan 8,29% pada remaja usia 16-18 tahun. Pada daerah Jakarta selatan memiliki prevalensi obesitas berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018, sebesar 9.6% remaja usia 13-15 tahun dan 8,3% pada remaja usia 16-18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Obesitas memiliki banyak dampak negatif untuk kesehatan tubuh. Pada remaja obesitas merupakan masalah kesehatan yang serius karena akan berdampak pada saat dewasa nanti atau akan terus berlanjut jika tidak ditangani.

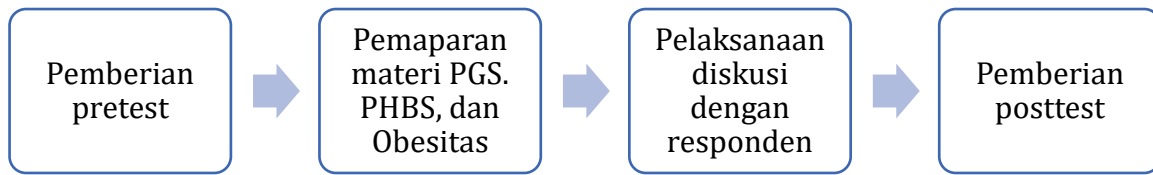
Faktor penyebab terjadinya obesitas yaitu terjadi karena adanya penimbunan lemak pada tubuh, lemak dalam tubuh ini yang akan dibawa ke sel-sel lemak yang bisa menyimpan lemak-lemak dalam jumlah banyak atau tidak terbatas dan dapat meningkatkan resiko terjadinya berbagai gangguan kesehatan termasuk obesitas. Faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja karena ketidak seimbangan asupan gizi yang disertai dengan pergeseran pola makan yang komposisinya mengandung tinggi lemak dan rendah serat (Dewi, 2013). Aktivitas pada remaja yang kurang dalam aktivitas fisik

dan banyaknya penggunaan media juga merupakan faktor penyebab meningkatnya obesitas (Amrynia & Prameswari, 2022). Kurangnya pengetahuan gizi atau pengetahuan dalam memilih makanan juga diperlukan oleh remaja agar tidak terjadinya obesitas termasuk pada usia dewasa nantinya. Faktor perilaku seseorang dan genetika juga dapat mempengaruhi timbulnya obesitas.

Sehubungan dengan kondisi tersebut, maka kami melaksanakan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat dengan tema “Menuju Generasi Muda Sehat dengan Mengendalikan Obesitas” yang diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat akan pentingnya perilaku gizi seimbang dan keluarga sadar gizi sehingga dapat mengurangi prevalensi obesitas khususnya pada remaja di Jakarta selatan.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 14 November 2021. Peserta kegiatan ini adalah remaja awal di Jakarta Selatan yang diikuti oleh peserta sejumlah 70 orang dengan rentang usia 10-19 tahun. Pengambilan data dasar dilakukan secara online melalui grup (*WhatsApp, Zoom meeting, dan Google Formulir*). Materi edukasi yang diberikan terkait dengan Pesan Gizi Seimbang (PGS), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), permasalahan obesitas dan pencegahannya. Kuesioner yang digunakan pada kegiatan ini berupa kuesioner karakteristik dan kuesioner pengetahuan dalam bentuk pre test dan post test. Kuesioner pengetahuan berisi 10 pertanyaan. Metode yang digunakan dalam penyampaian edukasi gizi dengan cara diskusi kelompok dengan menggunakan media bantu *power point*. Dengan menggunakan metode *Focus Group Discussion* (FGD) responden dapat saling berinteraksi satu sama lain sehingga responden dapat berperan aktif dalam penyuluhan dan diharapkan materi yang dijelaskan dapat lebih dipahami oleh responden. Analisis data meliputi analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi usia remaja awal 10-19 tahun. Analisis bivariat meliputi paired t-test untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan mengenai Pesan Gizi Seimbang (PGS), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), permasalahan obesitas dan pencegahannya sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Metode pelaksanaan dapat dilihat pada bagan 1.



Bagan 1. Bagan Alir Metode Pelaksanaan

Tabel 1

Materi Kuesioner Pre Test dan Post Test pertemuan 1

No	Materi
1	Tahun PGS diterima masyarakat
2	Prinsip 4 pilar PGS
3	Isi PGS
4	Isi PHBS
5	Keuntungan melakukan aktivitas fisik
6	Pengertian dari PHBS
7	Penyebab Obesitas
8	Dampak Obesitas
9	Faktor penyebab Obesitas
10	Cara mencegah Obesitas

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	<i>n</i>	%
Laki-laki	8	11,4
Perempuan	62	88,6
Total	70	100

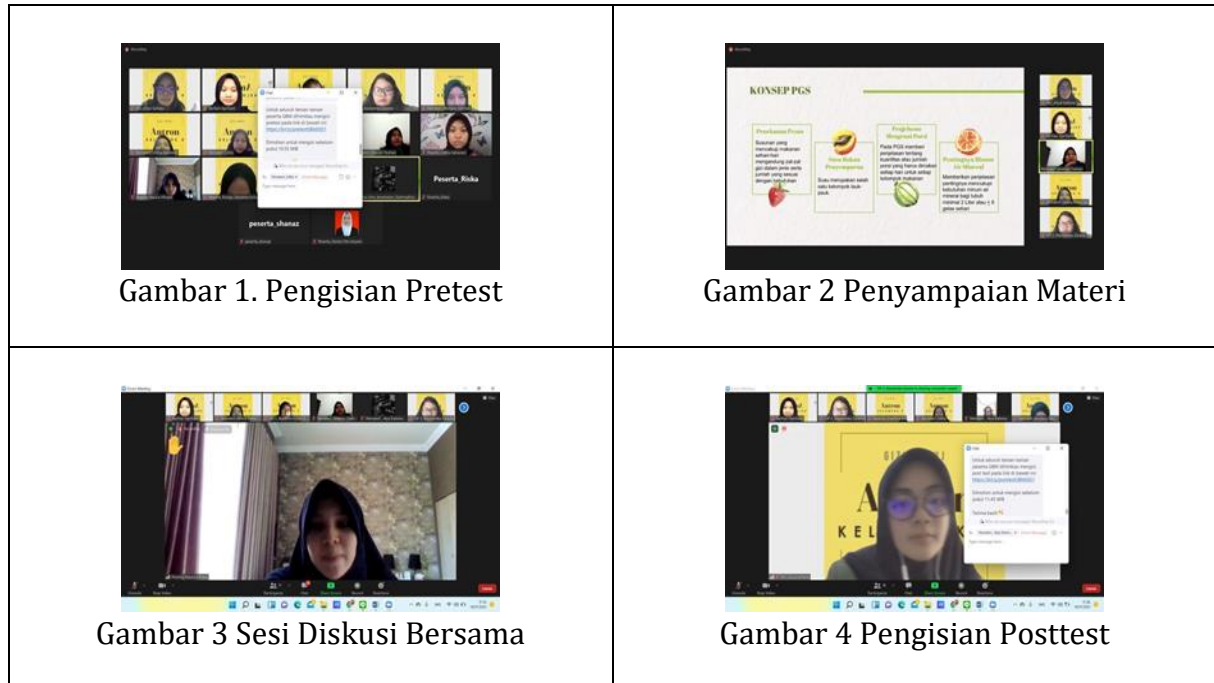
**Wilcoxon Signed Rank Test*

Pada tabel 2 dapat dilihat hasil distribusi frekuensi jenis kelamin responden. Responden yang memiliki jenis kelamin laki-laki sebanyak 8 orang (11,4%) dan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 62 orang (88,6%).

Distribusi Skor Pengetahuan PGS, PHBS, dan Obesitas

Kegiatan ini diawali dengan pemberian pretest untuk melihat skor pengetahuan awal responden dan akan digunakan sebagai pembanding perubahan pengetahuan setelah diberikan edukasi. Setelah mengisi pretest, responden akan diberikan edukasi

dan melakukan tanya jawab terkait materi PGS, PHBS, dan Obesitas. Pada akhir kegiatan, diadakan pemberian posttest untuk melihat perubahan skor pengetahuan responden setelah diberikan edukasi.



Tabel 3. Distribusi Skor Pengetahuan PGS, PHBS, dan Obesitas Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi

	<i>n</i>	<i>P-Value</i>
Sebelum	70	0,000
Sesudah	70	

**Wilcoxon Signed Rank Test*

Pada tabel 3 dapat dilihat hasil analisis skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai Pesan Gizi Seimbang (PGS), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dan Obesitas dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan mengenai Pesan Gizi Seimbang (PGS), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dan Obesitas pada anak remaja berusia 10–19 tahun di Jakarta Selatan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya bahwa terdapat perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai Obesitas melalui *Focus Group Discussion* (FGD) dengan *p-value* $0,000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh pemberian edukasi mengenai Obesitas melalui *Focus Group Discussion*

(FGD) terhadap pengetahuan mengenai Obesitas (Rizona *et al.*, 2019). Hal ini juga sejalan dengan penelitian lain yang menyebutkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi melalui metode *one group pretest posttest* terhadap pengetahuan mengenai Gizi Seimbang dengan $p\text{-value } 0,005 < 0,05$ (Pakhri *et al.*, 2018).

Tabel 4. Distribusi Rata-Rata Skor Pengetahuan PGS, PHBS, dan Obesitas Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi

	<i>n</i>	<i>Mean</i>	<i>Standar Deviasi</i>	<i>P-Value</i>
Sebelum	70	46,00	15,825	0,000
Sesudah	70	80,29	22,391	

**Paired T-Test*

Pada tabel 4 dapat dilihat hasil rata-rata skor pengetahuan Pesan Gizi Seimbang (PGS), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dan Obesitas pada saat sebelum diberikan edukasi sebesar 46,00 dengan standar deviasi sebesar 15,825. Sedangkan hasil rata-rata skor pengetahuan Pesan Gizi Seimbang (PGS), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dan Obesitas pada saat setelah diberikan edukasi sebesar 80,29 dengan standar deviasi sebesar 22,391. Hasil analisis skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai Pesan Gizi Seimbang (PGS), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dan Obesitas dengan menggunakan *Paired T-Test* diperoleh $p\text{-value}$ sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan mengenai Pesan Gizi Seimbang (PGS), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dan Obesitas pada anak remaja berusia 10–19 tahun di Jakarta Selatan.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, yaitu ada perbedaan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai obesitas yang semula sebesar 14,78 menjadi sebesar 17,00 yang artinya ada pengaruh edukasi melalui metode *Focus Group Discussion* (FGD) terhadap pengetahuan subjek ($p < 0,05$) (Rizona *et al.*, 2019). Hal ini juga sejalan dengan penelitian lain, yaitu ada perbedaan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai PHBS yang semula sebesar 7,0188 menjadi sebesar 9,4844 yang artinya ada pengaruh edukasi terhadap pengetahuan PHBS subjek dengan $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ (Rusdyana, 2019).

KESIMPULAN

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi berbasis video terhadap tingkat pengetahuan mengenai Pesan Gizi Seimbang (PGS), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), permasalahan obesitas dan pencegahannya pada anak remaja berusia 10–19 tahun di Jakarta Selatan.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan pendidikan menggunakan media dan metode lainnya yang lebih interaktif, serta sasaran yang lebih luas misalnya orang tua yang mendampingi perilaku hidup remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112–121. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52044>
- Ardiani, N. P. D. (2023). Hubungan Konsumsi Ideal Energi, Lemak, Sayur dan Buah Serta Lamanya Aktivitas Menggunakan Gadget Dengan Status Obesitas Pada Siswa di SMPN 1 Denpasar. *Diploma Thesis, Poltekkes Kemenkes Denpasar*.
- Dewi, M. C. (2015). Faktor-Faktor yang Menyebabkan Obesitas. *Majority*, 4(8), 53–56.
- Dewi, S. R. (2013). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta. *Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Harnita, S. (2021). Gambaran Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di Desa Alung Kabupaten Bandung Tahun 2021. *Diploma Thesis, Poltekkes Kemenkes Denpasar*. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/7612%0A>
- Kemenkes RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Provinsi DKI Jakarta: Riskesdas 2018. In *Laporan Provinsi DKI Jakarta*. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
- Pakhri, A., Sukmawati, S., & Nurhasanah, N. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Asupan Energi, Protein Dan Besi Pada Remaja. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1), 39. <https://doi.org/10.32382/medkes.v13i1.97>
- Pertiwi, R., Wahyu, N. wayan F., Suindri, Nyoman, N., Rahyani, & Yuni, N. K. (2020). Perbedaan Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Gaya Pacaran Sehat dengan Media Video. *Diploma Thesis, Poltekkes Kemenkes Denpasar*.
- Rizona, F., Adhistry, K., & Rahmawati, F. (2019). Efektifitas Edukasi Tentang Jajanan Sehat Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Siswa Overweight. *NERS Jurnal Keperawatan*, 15(1), 1. <https://doi.org/10.25077/njk.15.1.1-13.2019>

- Rusdyana. (2019). Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Siswa Kelas V Sdn Cindai Alus 1 Kabupaten Banjar. *Wahana-Bio*, XXI, 1–9.
- Suryana, A. L., & Olivia, Z. (2016). Asupan Makan Dan Profil Lipid Pada Pegawai Dengan Status Gizi Obesitas Dan Status Gizi Normal. *Seminar Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat BOPTN*, 57–62.
- UNICEF. (2021). *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*. 1–66.
- WHO. (2023). *Adolescent Health*. <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>