

The Effect of Nutrition Counseling with Animation Media about Obesity on Knowledge and Habits of Fast Food Consumption in Class VIII Obese Adolescents at SMP Negeri 1 Lubuk Pakam

Windi Noveria Saragih^{1*}, Abdul Hairuddin Angkat²

Jurusan Gizi dan Dietetika, Poltekkes Medan

Corresponding Author: Windi Noveria Saragih saragihwindy29@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords: Counseling, Knowledge, Obesity, Fast Food

Received : 09 September

Revised : 25 September

Accepted: 28 October

©2023 Saragih, Angkat: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

Obesity is a condition where a person has a body weight that is heavier than their ideal body weight. Excessive consumption of fast food can lead to obesity. Counseling using animated video media can increase knowledge about the importance of overcoming obesity. The aim of the research was to determine the effect of nutritional education using animation media on knowledge and fast food consumption habits and the incidence of obesity in adolescents. This research was conducted at SMP Negeri 1 Lubuk Pakam. The research period was carried out from July 2022 to June 2023 with quantitative methods using a Group Pre and Post Test design. Intervention in the form of counseling using animation media was given 3 times. The population in this study was class VIII, 319 students. The sample in this study was 32 obese students who met the criteria for being a sample. Data collection uses a questionnaire using a statistical test, namely the T-dependent test. The research results showed that the average knowledge of teenagers about obesity before counseling was 10.09, after being given counseling was 13.25. The average score for fast food consumption habits before being given counseling was 95.75, after being given counseling it was 88.09. The conclusion is that there was an influence of nutritional education using animation media on knowledge and fast food consumption habits with a value of $p=0.000$. The school's suggestion is to encourage students to reduce consumption of fast food.

Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Animasi tentang Obesitas terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja Obesitas Kelas VIII di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam

Windi Noveria Saragih^{1*}, Abdul Hairuddin Angkat²

Jurusan Gizi dan Dietetika, Poltekkes Medan

Corresponding Author: Windi Noveria Saragih saragihwindy29@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Penyuluhan, Pengetahuan, Obesitas, Cepat Saji

Received : 09 September

Revised : 25 September

Accepted: 28 Oktober

©2023 Saragih, Angkat: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat badan idealnya. Konsumsi makanan cepat saji berlebihan dapat mengakibatkan obesitas. Penyuluhan dengan media video animasi dapat meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya penanggulangan obesitas. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan media animasi terhadap pengetahuan dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam. Waktu penelitian dilakukan mulai bulan Juli 2022 sampai bulan Juni 2023 dengan metode kuantitatif menggunakan rancangan *Group Pre and Post Test design*. Intervensi berupa penyuluhan dengan media animasi diberikan sebanyak 3 kali intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas VIII sebanyak 319 siswa/siswi. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 32 siswa/siswi obesitas yang memenuhi kriteria menjadi sampel. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan menggunakan uji statistic yaitu Uji T-dependent. Hasil penelitian rata-rata pengetahuan remaja tentang obesitas sebelum penyuluhan adalah 10.09, setelah diberikan penyuluhan adalah 13.25. Rata-rata skor kebiasaan konsumsi makanan cepat saji sebelum diberikan penyuluhan adalah 95.75, setelah diberikan penyuluhan yaitu menjadi 88.09. Kesimpulan bahwa ada pengaruh penyuluhan gizi dengan media animasi terhadap pengetahuan dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan nilai $p=0,000$. Saran pihak sekolah agar menghimbau siswa/siswi untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji.

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi dari anak-anak ke dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, mental, dan sosial. Remaja membutuhkan asupan gizi yang tepat, termasuk jenis makanan dan frekuensi yang tepat karena pertumbuhan yang cepat. Namun, remaja cenderung melakukan perilaku makan yang salah, yang berarti mereka makan lebih dari yang mereka butuhkan atau tidak sesuai dengan rekomendasi diet.

Remaja (usia 10–18 tahun) rentan terhadap gizi karena beberapa alasan. Pertama, mereka memerlukan lebih banyak nutrisi karena pertumbuhan fisik mereka, kedua, mereka mengalami perubahan dalam kebiasaan makan dan gaya hidup mereka, dan ketiga, mereka memiliki kebutuhan nutrisi khusus. Salah satu hasil dari globalisasi yang luas adalah perubahan dalam kebiasaan makan orang. Remaja adalah kelompok sasaran yang berisiko mengalami gizi lebih, yang ditunjukkan dengan berat badan yang relatif berlebihan dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya. Hal ini disebabkan oleh penimbunan lemak berlebihan dalam jaringan lemak mereka (Lin et al., 2021).

Salah satu cara untuk mengetahui status gizi remaja adalah dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Status gizi terbagi menjadi tiga kategori: kurang, baik, dan lebih. Status gizi terbagi menjadi kurang, baik, atau lebih. Menurut World Health Organization (WHO), masalah gizi masyarakat dianggap berat jika prevalensinya berkisar antara 30 dan 39 persen dan serius lebih dari 40 persen. Di seluruh dunia, lebih dari 1,9 miliar orang mengalami kelebihan berat badan, 31,6% di antaranya mengalami obesitas, dan 39 persen dari mereka adalah remaja. Di Indonesia, prevalensi remaja usia 13-15 tahun yang gemuk adalah 10,8%, terdiri dari 7,396 remaja yang gemuk, 3,596 remaja yang sangat gemuk (obesitas), dan prevalensi remaja kurus adalah 11,1%, terdiri dari 3,3% sangat kurus, dan 7,8% kurus (Bitty et al., 2018).

Pemerintah telah melakukan sejumlah tindakan untuk menangani masalah obesitas, salah satunya adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang obesitas. Pemerintah tampaknya memiliki banyak tantangan dalam upayanya untuk memberi tahu orang tentang cara mencegah obesitas. Misalnya, banyak orang tua percaya bahwa anak gemuk menunjukkan kepintaran ibu dalam mengurus anak mereka, keluarga gemuk biasanya memiliki anak gemuk, anak gemuk dapat menjadi kurus sendiri ketika mereka dewasa, dan banyak lagi. Hal-hal seperti persepsi yang harus diubah dari masyarakat dengan meningkatkan kesadaran akan bahaya obesitas pada remaja. Pendidikan gizi adalah cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang atau sekelompok masyarakat tentang pentingnya nutrisi. Diharapkan penyuluhan tentang upaya penanggulangan obesitas dapat (Sakarya & Of, 2018).

Berdasarkan suvey yang dilakukan terkait dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji atau junk food dengan kejadian obesitas siswa siswi yang ada di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam, kepada 10 orang sampel siswa siswi yang diukur terdapat 70% siswa siswi obesitas dan mengakui sering mengkonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi 4-5 kali dalam seminggu. Dari Permasalahan diatas tentang prevalensi obesitas yang semakin meningkat seiring juga meningkatnya konsumsi makanan cepat saji atau junk food sebagai salah satu penyebab

terjadinya obesitas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Animasi Tentang Obesitas Terhadap Pengetahuan Dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Obesitas Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam”.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Pengertian Remaja

Remaja adalah orang-orang yang baru menjadi dewasa dan mulai memahami moralitas, lawan jenis, peran mereka dalam masyarakat, dan jati diri yang diberikan Tuhan kepada mereka. Mereka juga memiliki kemampuan untuk mengembangkan semua potensi mereka. Di zaman sekarang, remaja harus siap dan mampu menghadapi tantangan kehidupan dan pergaulan. Usia remaja adalah usia yang paling penting dalam kehidupan seseorang; ini adalah rentang usia yang mewakili peralihan dari masa kanak-kanak menuju remaja dan menentukan kematangan usia dewasa. Pada usia remaja, hormon, fisik, dan psikis mengalami perubahan yang berlangsung secara bertahap. Remaja (remaja) berkembang dalam tiga tahap: awal (awal), tengah (madya), dan akhir. Masing-masing tahapan memiliki fitur dan tanggung jawab yang berkaitan dengan perkembangan. (Jannah, 2017).

2. Aspek Aspek Perkembangan Remaja

Pada masa perkembangan remaja ada beberapa aspek yang sangat menonjol perkembangannya (Vina, 2018). Antara lain adalah sebagai berikut:

a. Perkembangan emosi

Perkembangan emosi pada masa remaja cenderung lebih tinggi dari masa anak-anak. Hal ini dikarenakan mereka berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi yang baru. Sedangkan selama mereka pada masa kanak-kanak kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi kehidupan bermasyarakat. Meskipun ketika pada masa remaja emosinya sama dengan masa kanak-kanak. Cuma berbeda pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat.

b. Perkembangan Fisik

Secara umum, pertumbuhan dan perkembangan fisik sangat pesat pada usia 12/13-17/18 tahun. Pada masa ini, remaja merasakan ketidaknyamanan dan ketidakharmonisan pada diri mereka karena anggota badan dan otot-otonya tumbuh secara tidak seimbang.

c. Perubahan Eksternal

Tinggi rata-rata anak perempuan mencapai tinggi yang matang pada usia anatar 17-18 tahun. Sedangkan laki-laki 1 tahun lebih lambat dari pada perempuan. Sedang untuk organ seks, organ seks laki-laki maupun perempuan akan mencapai ukuran yang matang pada akhir masa remaja. Pada seks, anak perempuan memulai pestanya lebih cepat dari pada anak laki-laki. Untuk proporsi tubuh berbagai bagian tubuh lambat laun akan menunjukkan perbandingan yang baik, misalnya badan melebar dan memanjang yang mengakibatkan tubuh tak kelihatan terlalu panjang.

d. Perubahan Internal

1) Sistem Pencernaan

- a) Perut menjadi lebih panjang sehingga tidak terlalu menyerupai bentuk pipa.
- b) Hati bertambah berat dan kerongkongan bertambah panjang.
- c) Otot-otot di perut dan dinding-dinding usus menjadi lebih tebal dan kuat.
- d) Usus bertambah panjang dan bertambah besar

2) Sistem Peredaran Darah

Jantung tumbuh pesat pada masa remaja pada usia 17/18 tahun, beratnya 12 kali berat pada waktu lahir. Panjang dan tebal dinding pembuluh darah meningkat dan mencapai tingkat kematangan bila mana jantung sudah matang.

a) Jaringan Tubuh

Perkembangan kerangka berhenti rata-rata pada usia 18 tahun, sedangkan jaringan selain tulang terus berkembang sampai tulang mencapai ukuran matang.

b) Sistem Pernafasan

Kapasitas paru-paru anak perempuan hampir matang pada usia 17 tahun, anak laki-laki mencapai tingkat kematangan beberapa tahun kemudian.

c) Perkembangan Kognisi

Proses pertumbuhan otak telah mencapai puncaknya pada usia dua belas tahun. Saat ini, sistem syaraf yang memproses informasi berkembang dengan cepat. Salah satu hasilnya adalah reorganisasi lingkaran syaraf lobe frontal, yang bertanggung jawab atas kegiatan kognitif yang lebih kompleks, seperti mengambil keputusan dan membuat perencanaan strategis. Perkembangan lobe frontal ini sangat berpengaruh pada kemampuan intelektual remaja sampai usia dua puluh tahun atau lebih.

d) Perkembangan Sosial

Sosial cognition berkembang pada masa remaja. Sosial cognition yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja dapat memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat nilai-nilai maupun perasaannya. Pemahaman ini mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan mereka, terutama teman sebaya.

3. Kebutuhan Gizi Remaja

Rata-rata pertumbuhan tinggi remaja mencapai 20% dan penambahan berat badan 50%. Dalam AKG 2013, berat badan remaja laki-laki berada dalam rentang 34 kg - 56 kg dan remaja perempuan yakni 36 kg - 50 kg. Sedangkan tinggi badan remaja laki-laki berada dalam rentang 142 cm - 165 cm dan pada remaja perempuan yakni 145 cm - 158 cm. Dalam masa pertumbuhan ini dibutuhkan asupan gizi yang cukup dengan adanya keseimbangan antara konsumsi makanan dengan kalori yang dibutuhkan tubuh. Hal ini didukung dengan perilaku makan remaja yang baik, kualitas pangan yang baik dan tidak

adanya penyakit infeksi sehingga dapat mencegah timbulnya masalah status gizi pada remaja (Khusniyati et al., 2018).

4. Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan menurut Notoadmojo dalam (Oramas et al.2018) yaitu:

- a. Pengetahuan (Knowledge)
Pengetahuan diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Yang termasuk pengetahuan ini adalah bahan yang dipelajari/rangsang yang diterima
- b. Memahami (Comprehention)
Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat meng-interpretasikan suatu materi tersebut secara benar.
- c. Aplikasi (Aplication)
Aplikasi diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya (riil). Aplikasi disini dapat diartikan penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks lain.
- d. Analisis (Analysis)
Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja.
- e. Sintesis (Synthesis)
Sintesis merujuk pada suatu kemampuan untuk menjelaskan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Bisa diartikan juga sebagai kemampuan untuk menyusun formasi baru dari formasi-formasi yang ada.
- f. Evaluasi (Evaluation)
Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melaksanakan penelitian terhadap suatu obyek. Penelitian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

5. Pengertian Penyuluhan

Penyuluhan kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dengan belajar dari, untuk, dan bersama mereka untuk membantu diri sendiri dan mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat, sesuai dengan sosial budaya lokal dan didukung oleh kebijakan publik yang berwawasan kesehatan. Sebagai bagian dari program kesehatan, penyuluhan harus mengacu pada program kesehatan yang sedang berlangsung. Perencanaan program penyuluhan harus memenuhi kebutuhan sasaran, mudah diterima, praktis, dapat dilaksanakan di lingkungan setempat, dan didukung dan didukung oleh kebijaksanaan yang ada. Konsep penyuluhan kesehatan lebih menekankan pada upaya mengubah perilaku sasaran menjadi perilaku sehat. Penekanan ini terutama terkonsentrasi pada aspek kognitif, atau pengetahuan

dan pemahaman tentang sasaran yang dimaksudkan. Dengan demikian, pengetahuan sasaran yang diharapkan dari penyuluh kesehatan harus sesuai. (Nilasari, Y. 2019).

METODOLOGI

1. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam. Penelitian dilakukan mulai bulan Juli 2022 sampai bulan Juni 2023. Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 31 Mei sampai 6 Juni 2023.

2. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan yang biasa disebut sebagai One Group Before After Intervention Design atau One Group Pre and Post Test design yang merupakan bagian dari rancangan eksperimental semu.

3. Tahap Pemberian Intervensi

- Tahap Pra-intervensi Tahap ini dimulai pada bulan Juni 2022, dimana peneliti melakukan observasi di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam. Dimulai dari mengamati siswa/I dan lingkungan sekolah. Pada kunjungan berikutnya peneliti mengumpulkan remaja dan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan yang ada di sekolah. Sebagian siswa/ siswi mengalami gizi kurang, overweight dan obesitas. Diketahui bahwa siswa/I yang memiliki berat badan lebih ini banyak mengkonsumsi makanan cepat saji atau junk food. Dari hasil pengamatan tersebut peneliti tertarik memberikan penyuluhan gizi tentang junk food untuk menambah pengetahuan remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam melalui media video animasi.
- Tahap Desain Video Animasi
Setelah melakukan observasi disekolah, peneliti mendesain Video Animasi. Desain dimulai dari menentukan tema, menyusun materi video animasi atau dialog video animasi, memilih karakter atau aktor yang akan memerankan video animasi dan menyesuaikan suara dari semua aktor yang berperan. Berikutnya mendesain video animasi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan.
- Tahap Pengumpulan Data Awal
Peneliti mengumpulkan sampel di ruangan aula, diberikan lembar pernyataan ketersediaan sebagai sampel, kemudian mengisi kuesioner pre test pengetahuan dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. 30 Setelah itu peneliti menjelaskan gambaran penyuluhan yang akan diberikan pada 3 hari berikutnya.
- Tahap Pelaksanaan Intervensi
Pada tahap ini, sampel mendapatkan penyuluhan tentang obesitas dan junk food dengan cara menonton video animasi dengan tema "Obesitas Pada Remaja" yang diperankan oleh 7 pemain berdurasi 15 menit.

Adapun inti cerita didalam video animasi tersebut adalah menceritakan tentang seorang remaja yang obesitas dibully oleh teman sekolahnya. Remaja obesitas tersebut seringkali mengkonsumsi junk food berlebihan namun aktivitas fisiknya rendah. Pada pertengahan cerita remaja obesitas tersebut mendapatkan konseling gizi yang memberikan solusi kepada remaja tersebut yang menjelaskan pengertian obesitas, penebab obesitas, gejala obesitas, akibat serta pencegahan obesitas. Akhir cerita video animasi ini remaja obesitas tersebut berhasil menurunkan berat badannya serta rajin berolahraga dan menjaga pola makannya sesuai anjuran dari konselor gizi yang ia datangi. Penyuluhan gizi ini dilakukan 3 kali pertemuan dengan jarak 3 hari dengan waktu 45 menit setiap kali pertemuan dengan materi yang sama untuk tujuan dapat meningkatkan pemahaman atau pengetahuan remaja obesitas tentang junk food.

- Tahap Post Intervensi
Setelah sampel selesai menonton video animasi "Obesitas pada Remaja", sampel diberikan post-test dimana sampel mengisi kuesioner pengetahuan dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang sama pada saat diberikan di waktu pre-test

4. Pengolahan Data

- Data Identitas Sampel
Data identitas sampel yang sudah dikumpulkan diolah secara manual menggunakan program computer dengan tahapan sebagai berikut :
 - 1) Memeriksa kelengkapan data.
 - 2) Memberikan kode yang sesuai dengan karakteristik data identitas.
 - 3) Mengentri data ke dalam program computer.
 - 4) Data seperti umur, kelas, ditabulasi sesuai kategorinya.
- Data Pengetahuan
 - 1) Kuesioner pengetahuan yang telah dikumpulkan diperiksa kelengkapan datanya.
 - 2) Kuesioner terdiri dari 15 pertanyaan, pertanyaan diberikan 4 Option dengan skor jawaban benar diberi nilai 1 dan jawaban salah diberi nilai 0
 - 3) Hasil kuesioner dianalisis dengan cara menjumlahkan skor yang telah didapatkan dari masing-masing pertanyaan, jawaban benar diberi nilai 1 dan salah diberi nilai 0
 - 4) Jumlahkan total skor yang telah didapatkan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi
- Data konsumsi makanan cepat saji
 1. Kuesioner terdiri dari 20 jenis makanan cepat saji, pada setiap kolom diberi option atau pilihan frekuensi konsumsi makanan cepat saji yaitu > 3 kali/hari, 1 kali/hari, 3-6 kali/hari, 1-2 kali/minggu, 2 kali sebulan, dan tidak pernah

2. Pada setiap option yang ada diberi skor yang berbeda yakni 50 untuk pilihan >3 kali/hari, 25 untuk pilihan 1 kali/hari, 15 untuk pilihan 3-6 kali/ minggu, 10 untuk pilihan 1-2 kali/minggu, 5 untuk pilihan 2 kali sebulan dan 0 untuk pilihan tidak pernah
3. Setelah selesai, hitung rata-rata frekuensi kebiasaan konsumsi sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariat

Tabel 1. Pengetahuan Remaja Tentang Obesitas

Waktu Penyuluhan	N	Rata-rata	Minimal	Maksimal
Pre-test	32	10.09	4	14
Post-test	32	13.25	8	15

Menunjukkan rata-rata skor pengetahuan sampel sebelum diberikan penyuluhan dengan media animasi adalah 10.09 dengan nilai minimal 4 dan maksimal 14. Rata-rata skor pengetahuan sampel setelah diberikan penyuluhan dengan media animasi adalah 13.25 dengan nilai minimal 8 dan maksimal 15. Setelah dilakukan intervensi atau penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan pada sampel dengan selisih 3.16.

Tabel 2. Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Waktu Penyuluhan	n	Rata-rata	Minimal	Maksimal
Sebelum	32	95.75	50	115
Sesudah	32	88.09	43	110

Menjelaskan bahwa rata-rata skor kebiasaan konsumsi makanan cepat saji sebelum diberikan penyuluhan dengan media animasi adalah 95.75 dengan nilai minimal 50 dan maksimal 115. Rata-rata skor kebiasaan konsumsi makanan cepat saji setelah diberikan penyuluhan dengan media animasi yaitu menjadi 88.09 dengan nilai minimal 43 dan maksimal 110. Setelah dilakukan intervensi atau penyuluhan terjadi penurunan frekuensi kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan selisih 7,66.

B. Analisis Bivariat

Tabel 3. Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Animasi tentang Obesitas terhadap Pengetahuan Remaja Obesitas Kelas VIII di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam

Waktu Penyuluhan	n	Rata-rata	Std.deviasi	P Value
Pengetahuan pre-test	32	10.09	2.205	0,000
Pengetahuan post-test	32	13.25	1.503	

Terlihat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan menggunakan media animasi tentang obesitas dilakukan uji statistic menggunakan uji T-Dependen diperoleh nilai $p=0,000 < 0,005$ yang menunjukkan adanya pengaruh penyuluhan gizi dengan media animasi tentang obesitas terhadap pengetahuan sampel. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Stdent et al., 2021) sebelumnya dimana presentasi peningkatan pengetahuan pencapaian skor dengan media animasi (mean sebelum =6,2266, sesudah 8,1070) , dimana nilai $p=0.000 \leq 0,05$. Artinya ada pengaruh penyuluhan dengan media animasi terhadap peningkatan pengetahuan.

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan

Hasil penelitian yang dilakukan dari 32 sampel berdasarkan data hasil kuesioner pengetahuan remaja tentang obesitas sebelum penyuluhan menunjukkan bahwa pertanyaan yang paling banyak dijawab benar oleh sampel adalah tentang dampak obesitas pada remaja (90,6%), penyebab obesitas karena sering konsumsi makanan yang berlebihan (87,5%), dan cara mencegah obesitas pada anak (84,4%). Pertanyaan pengetahuan remaja paling sedikit dijawab benar adalah tentang apakah obesitas sama dengan overweight (21,9%), apa yang dimaksud dengan obesitas (40,6%), dan pengaruh penghasilan keluarga terhadap kejadian obesitas pada remaja (59,4%). Sedangkan data hasil kuesioner pengetahuan remaja tentang obesitas sesudah penyuluhan menunjukkan pertanyaan yang paling banyak dijawab benar adalah tentang defenisi obesitas (93,8%), cara menentukan obesitas, obesitas dipengaruhi oleh, dampak obesitas pada remaja dan cara mencegah obesitas yaitu 96,9%. Pertanyaan yang paling sedikit dijawab benar adalah pertanyaan tentang perbedaan obesitas dan overweight (46,9%), akibat obesitas (75,0%), yang bukan penyebab obesitas (84,4%).

Dimana sampel sendiri tidak memahami apa itu obesitas dan perbedaan obesitas dengan overweight serta penyebab obesitas tersebut dengan kaitannya kebiasaan konsumsi makanan berlebihan yang dapat mengakibatkan obesitas. Dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa sampel yang memiliki pengetahuan kurang tersebut tidak memahami apa itu obesitas dan perbedaan obesitas dengan overweight serta penyebab obesitas tersebut dengan kaitannya kebiasaan konsumsi makanan berlebihan yang dapat mengakibatkan obesitas. Tingginya presentase pengetahuan remaja yang kurang disebabkan sampel memiliki kebiasaan sering konsumsi makanan cepat saji di sekolah. Sampel menyatakan bahwa seringnya telat bangun di pagi hari sebelum berangkat sekolah membuat sampel memutuskan untuk konsumsi makanan cepat saji di lingkungan sekolah.

2. Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 32 sampel, rata-rata skor kebiasaan konsumsi makanan cepat saji sebelum diberikan penyuluhan dengan media animasi adalah 95.75 dengan standar deviasi 14.598. Rata-rata skor kebiasaan konsumsi makanan cepat saji mengalami penurunan setelah diberikan

penyuluhan dengan media animasi yaitu menjadi 88.09 dengan standar deviasi 15.679.

Junk Food atau makanan cepat saji adalah istilah yang mendeskripsikan makanan yang tidak sehat atau memiliki sedikit kandungan nutrisi. Makanan cepat saji maupun junk food menjadi populer karena penyajian yang cepat, tersedia secara luas, mudah diperoleh, dan memiliki rasa yang enak. Umumnya, junk food menawarkan sedikit protein, vitamin, dan mineral dan tinggi kalori yang berasal dari gula atau lemak. Istilah nol kalori mencerminkan sedikit nutrisi pada junk food. Makanan yang dijadikan sebagai perilaku gaya hidup yang muncul karena globalisasi dan modernisasi ini ternyata tidak memiliki nilai-nilai nutrisi yang baik untuk kesehatan tubuh kita sehingga sebutan junk food ini benar-benar sesuai untuk disandangnya. Jenis jenis makanan junk food yaitu seperti makanan gorengan, hamburger, sosis, pizza, seblak, mie instan. (Widyastuti & Sodik, 2018) .

3. Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 32 sampel, rata-rata skor kebiasaan konsumsi makanan cepat saji sebelum diberikan penyuluhan dengan media animasi adalah 95.75 dengan standar deviasi 14.598. Rata-rata skor kebiasaan konsumsi makanan cepat saji mengalami penurunan setelah diberikan penyuluhan dengan media animasi yaitu menjadi 88.09 dengan standar deviasi 15.679.

Junk Food atau makanan cepat saji adalah istilah yang mendeskripsikan makanan yang tidak sehat atau memiliki sedikit kandungan nutrisi. Makanan cepat saji maupun junk food menjadi populer karena penyajian yang cepat, tersedia secara luas, mudah diperoleh, dan memiliki rasa yang enak. Umumnya, junk food menawarkan sedikit protein, vitamin, dan mineral dan tinggi kalori yang berasal dari gula atau lemak. Istilah nol kalori mencerminkan sedikit nutrisi pada junk food. Makanan yang dijadikan sebagai perilaku gaya hidup yang muncul karena globalisasi dan modernisasi ini ternyata tidak memiliki nilai-nilai nutrisi yang baik untuk kesehatan tubuh kita sehingga sebutan junk food ini benar-benar sesuai untuk disandangnya. Jenis jenis makanan junk food yaitu seperti makanan gorengan, hamburger, sosis, pizza, seblak, mie instan. (Widyastuti & Sodik, 2018).

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

1. Rata-rata skor pengetahuan sampel sebelum diberikan penyuluhan dengan media animasi adalah 10.09. Rata-rata skor pengetahuan mengalami peningkatan setelah diberikan media animasi yaitu menjadi 13.25.
2. Rata-rata skor kebiasaan konsumsi makanan cepat saji sebelum diberikan penyuluhan dengan media animasi adalah 95.75. Rata-rata skor kebiasaan konsumsi makanan cepat saji mengalami penurunan setelah diberikan penyuluhan dengan media animasi yaitu menjadi 88.09.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan penyuluhan dengan media animasi tentang obesitas terhadap pengetahuan. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikan $0,00 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada pengaruh penyuluhan

dengan media animasi tentang obesitas terhadap pengetahuan pada remaja obesitas kelas VIII di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam

4. Terdapat pengaruh yang signifikan penyuluhan dengan media animasi tentang obesitas terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikan $0,00 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada pengaruh penyuluhan dengan media animasi terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja obesitas kelas VIII di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam
5. Bagi pihak sekolah agar dapat menggunakan media animasi sebagai media untuk melakukan edukasi mengenai gizi kepada siswa-siswi yang ada di sekolah.
6. Bagi siswa-siswi agar dapat mengaplikasikan di kehidupan sehari-hari dan saling mengingatkan sesama teman agar batasi konsumsi makanan cepat saji dan menurunkan berat badan serta hidup sehat
7. Bagi peneliti selanjutnya bisa menggunakan metode edukasi dengan media animasi yang digunakan agar informasi yang akan disampaikan dapat diterima dengan mudah sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja obesitas.

PENELITIAN LANJUTAN

Peneliti menyadari bahwa, karena pengetahuan dan kemampuan yang terbatas dari peneliti sendiri, ada banyak kekurangan dalam penulisan artikel ini, terutama dalam hal bahasa, penulisan, dan bentuk penyajian. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk membuat artikel lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini. Penulis ucapkan pula terimakasih kepada pembimbing yang selalu menyempatkan waktu untuk membimbing, memberikan dorongan serta ilmu sehingga penulis dapat melakukan penelitian dan menyelesaikan karya tulis ini. Tak lupa pula penulis ucapkan terimakasih kepada seluruh kerabat serta sahabat yang telah mendukung dalam penyusunan karya ini sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarisy, S., Agrina, & Lestari, W. (2019). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Dampak Merokok. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 1(1), 1-9.
- Bitty, F., Asrifuddin, A., & Nelwan, J. E. (2018). Stres dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 1-6.
- Blanchard, A. (2019). Pengaruh Media Komik Terhadap Pengetahuan Tentang Sarapan Pada Siswa SDN Padangsari 02. *Jurnal Of Sport and Nutrition. Soins Aides - Soignantes*, 11(56), 26-27.

- Idris, S. (2019). Pengaruh Penyuluhan Media Film Animasi Terhadap Sikap Anak Dalam Pemilihan Jajanan Di Sekolah Dasar Negeri 2 Nologaten. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Iqmy, A. R. (2018). Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Obesitas Anak Usia 6-12 Tahun Di Sekolah Dasar Islam Terpadu Permata Bunda 3 Bandar Lampung Tahun 2016. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 243-256.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI, 53(9), 1689-1699.
- Khusniyati, E., Sari, A. K., & Ro'ifah, I. (2018). Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto. *Midwiferia Jurnal Kebidanan*, 2(2), 1-7.
- Kurniagustina, R. (2018). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Konsumsi Fast Food Dengan Obesitas Siswa Kelas V SDN 01 Kalisari Jakarta Timur Tahun 2018. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Binawa Jakarta.
- Kustantya, N., & Anwar, & M. S. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 29-35.
- Lestari, E., & Dieny, F. F. (2016). Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Of Nutrition College*, 5(1),
- Lin, Y., Yuan, J., Long, Q., Hu, J., Deng, H., Zhao, Z., Chen, J., Lu, M., & Huang, A. (2021). Patients with SARS-CoV-2 and HBV co-infection are at risk of greater liver injury. *Genes and Diseases*, 8(4), 484-492.
- Malcolm Williams, Richard Wiggins, and P. A. B. (2021). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Makassar. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478.
- Nilasari, Y. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Metode Ceramah Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Siswa Smk N 1 Poncol Kabupaten Magetan. Skripsi. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Oktaviani, W. (2018). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja Dan Orang Tua Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) (Studi Kasus Pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1(2).

- Oramas, C. V., Keluarga, D. D., & Oramas, C. V. (2018). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat Di Mojoagung Jombang. Skripsi. Universitas Airlangga.
- Pamelia, I. (2018). Fast Food Consumption Behavior in Adolescent and ITS Impact for Health. *Jurnal IKESMA*, 14(2), 144-153.
- Pranata, W. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Anak Usia Sekolah 7- 12 Tahun. Skripsi. Stikes Insan Cendikia Medika Jombang.
- RISKESDAS. (2017). Strategi Global Tentang Diet, Aktivitas Fisik, dan Kesehatan. 7, 1-25.
- Rizal, S., Nisa, I. I., & Darsyah, M. Y. (2017). Analisis Pengaruh Status Bekerja Terhadap Jenis Kelamin Dan Umur Dengan Pendekatan Binary Logistic Regression. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Sakarya, T. H. E., & Of, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Media Video Animasi “Yuk Atasi Obesitasmu” Dalam Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Upaya Penanggulangan Obesitas Di Desa Wedomartani Ngeplak Sleman Yogyakarta. Skripsi. Universitas Yogyakarta.
- Sedán, P, Y., Relief, H., Hall, J. K., Weinberger, R., Marco, S., Steinitz, G., Moula, Hikmah, Eddy, S. A. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Panakkukang Makassar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 21(1), 1-9.
- Sekti RM, & Fayasari A. (2019). Edukasi Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 77-88.
- Stdent, M. (2019). T., Kumar, R. Pengaruh Penyuluhan Gizi Melalui Media Animasi Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Makanan Cepat Saji Pada Remaja Di Desa Binjai. *Jurnal Frontiers in Neuroscience*, 14(1), 1-13.
- Syakir, S. (2018). Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi Dengan Media Animasi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 3(1), 18-25.
- Toto, R. (2019). Pengaruh Media Animasi Terhadap Hasil Belajar dan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 3(1), 126-137.
- Vina, M. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Dharma Pancasila Medan. Skripsi Universitas Sumatera Utara.
- Widyastuti, D. A., & Sodik, M. A. (2018). Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Junk Food Terhadap Kejadian Obesitas Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 1-5.
- Zainuddin, S. (2017). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja tentang Penyakit Menular Seksual di SMPN 5 Bangkala Kabupaten Jenepono. *Jurnal Science*, 16(4), 733-743