

EFEKTIVITAS MEDIA GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP AKTIVITAS FISIK PADA DEWASA AKHIR DAN LANSIA AWAL PENDERITA OVERWEIGHT

(The Effectiveness of Nutrition Media on Knowledge and Attitudes Towards Physical Activity in Late Adults and Early Seniors with Overweight)

Gisha Amalia^{1*}, Ratih Kurniasari¹

¹ Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

*email korespondensi : 2210631220049@student.unsika.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Penderita *overweight* atau obesitas terjadi di negara-negara berkembang dengan jumlah penderita bisa lebih dari 115 juta orang. Persentase jumlah lansia yang mengalami *overweight* dan obesitas mengalami peningkatan yang cukup tinggi. Ditunjukkan bahwa peningkatan lansia yang terkena *overweight* dan obesitas sebanyak 2,51%-9,64% pada setiap masing-masing kategori umur. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas media edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap aktivitas fisik pada penderita *overweight*, khususnya pada orang dewasa usia akhir dan lansia awal. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan *pre-test* dan *post-test*. Metode penelitian menggunakan *purposive sampling*. Variabel pengetahuan menggunakan kuesioner pengetahuan mengenai aktivitas fisik, sedangkan variabel sikap aktivitas fisik diukur menggunakan questioner IPAQ. Sebanyak 30 responden, 10 responden pada media edukasi infografis, 10 responden media kalender, dan 10 responden pada media video. Data berat badan diukur sebelum dan setelah diberikan media edukasi selama masa periode penelitian. Data diolah menggunakan *uji wilcoxon* dan *paired sampel t-test*. **Hasil:** Dari hasil edukasi media edukasi gizi yang telah dilakukan hasil penelitian menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap aktivitas fisik pada setiap responden ditandai dengan hasil *p-value* <0,05. **Simpulan:** Media edukasi aktivitas fisik berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap aktivitas fisik pada individu dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Media Edukasi, *Overweight*

ABSTRACT

Background: Patients with *overweight* or obesity occur in developing countries with more than 115 million people. The percentage of the elderly who are *overweight* and obese has increased quite high. It was shown that the increase in the elderly affected by *overweight* and obesity was 2.51%-9.64% in each age category. **Objective:** This study aims to see and measure behavioral changes in the influence of physical activity on weight loss in *overweight* individuals, especially in late-age adults and early elderly. **Methods:** This study used a *quasi-experimental* design with *pre-test* and *post-test*. The research method used *purposive sampling*. The knowledge variable used a knowledge questionnaire about physical activity, while the physical activity attitude variable was measured using the IPAQ questioner. A total of 30 respondents, 10 respondents on infographic educational media, 10 respondents on calendar media, and 10 respondents on video media. Body weight data was measured before and after being given educational media during the study period. Data were processed using Wilcoxon test and paired sample *t-test*. **Results:** The results showed an increase in knowledge and changes in physical activity attitudes in each respondent characterized by *p-value* results <0.05. **Conclusion:** Physical activity education media has a positive effect on increasing knowledge and changing physical activity attitudes in individuals in doing regular physical activity.

Key words : Physical Activity, Educational Media, *Overweight*.

PENDAHULUAN

Overweight merupakan suatu kondisi ketidakseimbangan asupan yang dikonsumsi akibat asupan makan berlebih dibanding dengan asupan makan yang keluar. *Overweight* terjadi karena adanya kenaikan jumlah kalori dan terjadinya penumpukan lemak pada jaringan adiposa serta dapat menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan. Penyebab terjadinya *overweight* antara lain dari pola hidup yang tidak baik, kebiasaan makan yang tidak tepat, stres, dan lain-lain yang dapat mempengaruhi kesehatan tubuh, dan apabila tidak segera diatasi dapat mengakibatkan terjadinya obesitas (Rachma, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa secara global terdapat >1 miliar orang dewasa mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) dan sebanyak 300 juta orang terkena obesitas. Kebanyakan para penderita *overweight* atau obesitas terjadi di negara-negara berkembang dengan jumlah penderita bisa lebih dari 115 juta orang. Tidak hanya itu pada data WHO, menyebutkan bahwa kelebihan berat badan lebih banyak di derita oleh perempuan usia dewasa dibandingkan laki-laki (WHO, 2020). Sedangkan prevalensi *overweight* pada orang dewasa di Indonesia terjadi peningkatan dari 28,9% pada tahun 2013, menjadi sebesar 35,4% pada tahun 2018 (Unicef, 2023). Persentase jumlah lansia yang mengalami *overweight* dan obesitas juga mengalami peningkatan yang cukup tinggi. Ditunjukkan bahwa peningkatan lansia yang terkena *overweight* dan obesitas sebanyak 2,51%-9,64% pada setiap masing-masing kategori umur (Devi & Purwoto, 2022).

Di Indonesia sebanyak 7% penduduk berusia 60 tahun ke atas atau

seseorang yang memasuki periode lanjut usia (lansia). Pada usia lanjut ini seseorang akan merasakan perubahan baik dalam kemampuan kognitif, penurunan kesehatan, kelemahan otot, bahkan berpotensi kehilangan kemampuan fungsionalnya, sehingga mengganggu untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tidak hanya itu penuaan juga menyebabkan beberapa perubahan pada komposisi tubuh yaitu seperti peningkatan massa lemak dan penurunan massa otot yang menyebabkan terjadinya *overweight* atau obesitas pada lansia (Khasana & Astuti, 2021).

Semakin bertambahnya usia membuat aktivitas fisik semakin berkurang sehingga terjadinya penurunan masa otot di dalam tubuh. Kehilangan massa otot tersebut dapat menyebabkan terjadinya perlambatan tingkat pembakaran kalori, tanpa mengurangi asupan makan yang masuk, sehingga terjadinya penumpukan lemak di dalam tubuh (Suryadinata & Sukarno, 2019). Penurunan fungsi dan massa otot pada orang dewasa dan lansia akibat terjadinya proses penuaan yang mengakibatkan seseorang pada usia tersebut lebih mudah merasakan lelah dan mengalami keterbatasan ketika melakukan aktivitas fisik sehari-hari (Ariyanto et al., 2020).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang (2020), *overweight* dan obesitas merupakan salah satu permasalahan gizi terbesar pada orang dewasa di Karawang, dengan total kurang lebih sebanyak 11,4% mengalami *overweight* atau obesitas dari total penduduk usia dewasa dan lansia awal (Pranoto, 2022). Oleh karena itu perlu diberikannya pemahaman gizi berupa edukasi gizi menggunakan media edukasi untuk meningkatkan kesadaran individu di

masyarakat terutama pada usia dewasa dan lanjut usia, untuk mengubah pola hidup agar tidak terjadi nya *overweight* (Az-zahra & Kurniasari, 2022). Oleh karena itu penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat efektivitas media edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap aktivitas fisik pada penderita *overweight*, khususnya pada orang dewasa usia akhir dan lansia awal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan Quasi eksperimen. Metode sampling yang digunakan menggunakan *purposive sampling*. Desain penelitian ini menggunakan desain *pre-test* dan *post-test*. Teknik pengumpulan pada variabel pengetahuan data menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan realibilitas, sedangkan pada variabel sikap aktivitas fisik menggunakan kuesioner IPAQ, pengukuran berat badan dan tinggi badan. Hasil kuesioner pengetahuan kemudian dikelompokkan menjadi 3 yaitu rendah, sedang, tinggi dengan skor jika jawaban benar skor 1 dan salah skor 0 (Cholidah, 2020).

Responden pada penelitian ini terbagi menjadi 3 kelompok perlakuan edukasi dengan masing-masing kelompok rentang waktu seminggu yaitu, 10 responden media edukasi infografis, 10 responden media edukasi kalender, dan 10 responden media edukasi video. Penelitian ini dilakukan di Karawang pada Bulan Agustus-Oktobre 2024. Populasi pada penelitian ini yaitu orang dewasa usia akhir (40-59 tahun) dan lansia awal (60-69 tahun). Kriteria inklusi pada penelitian ini: orang dewasa berusia 40-69 tahun, memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) >25 kg/m², bersedia mengikuti program penelitian selama periode

berlangsung. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu: seseorang yang memiliki kondisi medis yang menghalangi partisipasi dalam melakukan aktivitas fisik, menggunakan obat-obatan yang mempengaruhi berat badan, dan tidak bersedia untuk mengikuti rangkaian kegiatan penelitian, termasuk pada saat pengukuran. Variabel independen (bebas) dalam penelitian ini yaitu media edukasi gizi berupa infografis, kalender aktivitas, dan video edukasi. Sedangkan variabel dependen (terikat) yaitu pengetahuan dan sikap terhadap aktivitas fisik.

Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini berupa: media edukasi berupa media infografis, video, dan kalender *activity*; laptop, *handphone*, kertas, pulpen, *stature meter*, timbangan berat badan, excel, serta SPSS versi 25 untuk melakukan pengolahan data dan uji yang digunakan yaitu Uji normalitas, *Uji wilcoxon* pada media edukasi infografis dan video, sedangkan pada *uji paired sampel t-test* pada media kalender

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1, penelitian ini menggunakan responden dengan kategori dewasa akhir dan lansia awal dengan jumlah 30 responden dengan masing-masing tiap media yaitu 10 responden. Alasan dijadikannya kelompok usia dewasa akhir dan lansia awal dikarenakan pada tahap ini, seseorang telah mencapai masa-masa terjadinya penurunan masa otot atau penurunan melakukan aktivitas fisik, sehingga rentan terkena *overweight* atau obesitas (Khasana & Astuti, 2021). Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa distribusi responden jenis kelamin terbanyak yaitu pada perempuan sebanyak 23 orang (76,7%), sedangkan

laki-laki sebanyak 7 orang (23,3%). Pada kategori usia, memiliki distribusi terbanyak pada usia 40-59 tahun sebanyak 24 orang (80%), dan usia 60-69 tahun sebanyak 6 orang (20%). Alasan mengapa jumlah responden wanita lebih banyak dibandingkan dengan responden pria adalah karena

sebagian besar responden wanita bekerja sebagai ibu rumah tangga atau pemilik warung, serta sering mengunjungi posyandu atau posbindu terdekat untuk memeriksakan kesehatan. Sementara itu, responden pria cenderung lebih jarang terlihat karena mereka masih aktif bekerja.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	23,3
Perempuan	23	76,7
Total	30	100,0
Usia		
40-59	24	80%
60-69	6	20%
Total	30	100,0%
Status Gizi		
Normal	1	3,3
<i>Overweight</i>	23	76,7
Obesitas	6	20,0
Total	30	100,0

Sumber : Data primer, 2024

Tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan responden sebelum diberikannya media edukasi memiliki pengetahuan sebagian besar pada kategori sedang, dan mengalami peningkatan pengetahuan baik ketika sudah diberikan media edukasi yaitu pemberian media infografis, video, dan kalender aktivitas. Pada ketiga media tersebut keseluruhan memiliki hasil efektivitas yang sama, baik dari media edukasi infografis, video, dan kalender aktivitas. Terjadi peningkatan pengetahuan pada media edukasi sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Farikhah, 2021) dan (Riezky F, Nurul H, 2021) mengenai pengaruh media edukasi gizi terhadap pengetahuan dimana terjadi peningkatan pengetahuan dari sebelum pemberian media edukasi dengan

setelah diberikannya media edukasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Farikhah (2021), yang menunjukkan bahwa media edukasi berbasis infografis dan web efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan gizi seimbang pada mahasiswa. Penelitian tersebut menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pretest-posttest control group dan menemukan peningkatan signifikan dalam pengetahuan setelah intervensi

Selain itu, studi oleh Sulistiyawati dan Handayani (2021) menegaskan bahwa edukasi gizi melalui berbagai media, termasuk media sosial, audiovisual, dan konvensional, efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature

Review dan menemukan bahwa media edukasi yang beragam dapat meningkatkan pemahaman dan perilaku makan sehat pada remaja .Lebih lanjut, penelitian oleh Hidayah et al. (2024) menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media leaflet dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar terhadap pentingnya sarapan pagi. Studi ini menggunakan desain pretest-posttest dan menemukan peningkatan signifikan

dalam pengetahuan dan sikap setelah intervensi . Temuan-temuan ini mendukung hasil penelitian saat ini, yang menunjukkan bahwa berbagai jenis media edukasi dapat digunakan secara efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi. Oleh karena itu, pemilihan media edukasi yang sesuai dengan karakteristik sasaran sangat penting untuk mencapai hasil yang optimal dalam program edukasi gizi

Tabel 2. Karakteristik Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Media Edukasi

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pre-Test Media Infografis		
Rendah	0	0%
Sedang	5	50%
Tinggi	5	50%
Post-Test Media Infografis		
Rendah	0	0%
Sedang	0	0%
Tinggi	10	100%
Pre-Test Media Video		
Rendah	0	0%
Sedang	6	60%
Tinggi	4	20%
Post-Test Media Video		
Rendah	0	0%
Sedang	0	0%
Tinggi	10	100%
Pre-Test Media Kalender		
Rendah	0	0%
Sedang	7	70%
Tinggi	3	30%
Post-Test Media Kalender		
Rendah	0	0%
Sedang	0	0%
Tinggi	10	100%

Sumber Data Primer, 2024

Tabel 3 menunjukkan bahwa tidak adanya perubahan karakteristik responden secara signifikan pada sikap kebiasaan aktivitas fisik, dikarenakan responden memiliki kebiasaan jalan pagi, dan terdapat senam bersama seminggu 2 kali di daerah wilayah

rumah mereka, sehingga aktivitas fisik yang dilakukan cukup konsisten. Pada variabel media infografis dan kalender, tidak ada perubahan karakteristik sikap responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kategori sedang (100%). Sedangkan pada media edukasi

video terjadi perubahan karakteristik sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Ini sejalan dengan penelitian (Mulyadi et al., 2017), yang menyatakan bahwa terjadinya perubahan perilaku

melakukan aktivitas fisik yang meningkat, semula hanya 10-15 menit, meningkat menjadi 30-60 menit, dilakukan kurang lebih 4-6 kali dalam seminggu

Tabel 3. Karakteristik Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Media Edukasi

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pre-Test Media Infografis		
Ringan	0	0%
Sedang	10	100%
Berat	0	0%
Post-Test Media Infografis		
Ringan	0	0%
Sedang	10	100%
Berat	0	0%
Pre-Test Media Video		
Ringan	0	0%
Sedang	10	100%
Berat	0	0%
Post-Test Media Video		
Ringan	0	0%
Sedang	8	80%
Berat	2	20%
Pre-Test Media Kalender		
Ringan	0	0%
Sedang	10	100%
Berat	0	0%
Post-Test Media Kalender		
Ringan	0	0%
Sedang	10	100%
Berat	0	0%

Tabel 4 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan signifikan pada pengaruh media edukasi terhadap pengetahuan responden mengenai aktivitas fisik dari sebelum dilakukan pemberian media edukasi dan setelah diberikan media edukasi, ditandai dengan hasil media infografis (*p-value* 0,004), media video (*p-value* 0,005), dan media kalender (*p-value* 0,005). Pada media infografis memiliki rata-rata nilai rata-rata (9,10) sebelum pemberian media edukasi menjadi meningkat dengan nilai rata-rata (12,7)

setelah pemberian media edukasi infografis, dengan hasil selisih (3,6). Sedangkan pada pengetahuan pemberian media video sebelumnya mendapat nilai rata-rata (8,50) menjadi (12,2) setelah pemberian media edukasi berupa video, dengan hasil selisih (3,7). Begitu pun dengan hasil rata-rata pada pemberian media edukasi kalender aktivitas yang awalnya memiliki nilai (8,00) menjadi (12,56) setelah pemberian media edukasi, dengan hasil selisih (4,56).

Tabel 4. Pengaruh Media Edukasi Terhadap Pengetahuan Responden

Media	n	Pre-Test		Post-Test		p-value
		Min-Max	Mean±SD	Min-Max	Mean±SD	
*Infografis	10	6-11	9,10±1,663	12-13	12,7±0,483	0,004
*Video	10	5-12	8,50±2,121	10-13	12,2±1,033	0,005
*Kalender Aktivitas	10	5-12	8,00±2,309	10-13	12,56±1,014	0,005

*signifikan ($p < 0,05$)*nilai mean±SD *pre-test* dan *post-test* dari kelompok media infografis*nilai mean±SD *pre-test* dan *post-test* dari kelompok media video*nilai mean±SD *pre-test* dan *post-test* dari kelompok media kalender aktivitas

Pada media edukasi kalender memiliki peningkatan pengetahuan lebih banyak dilihat dari hasil selisih perbedaan peningkatan *pre-test* dan *post-test*, meskipun secara keseluruhan tidak terlalu berbeda dengan peningkatan pengetahuan pada media edukasi infografis dan video edukasi. Pada penelitian terdahulu menyatakan bahwa media infografis dan video edukasi menarik perhatian *audiens* dan mempermudah pemahaman mengenai dampak *overweight* serta pencegahannya melalui aktivitas fisik (Anggraini, 2020). Tidak hanya itu menurut penelitian (Emergensi et al., 2021), juga mengatakan bahwa media edukasi berupa video merupakan media edukasi yang memberikan dampak positif dan salah satu media edukasi yang mudah diakses, efisien, serta

efektif untuk digunakan sebagai media penyampaian informasi, sehingga informasi yang didapat mudah diserap dan dipahami dengan baik. Sedangkan pada media edukasi kalender menurut penelitian (Harleni & Laila, 2024), menyatakan bahwa media edukasi berupa kalender dapat memberikan perbedaan terhadap peningkatan pengetahuan seseorang. Penelitian oleh Nafilah dan Eliyana (2025) menunjukkan bahwa video edukasi efektif meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang. Hal serupa ditemukan oleh Arifin (2024), yang mencatat peningkatan pengetahuan gizi remaja sebesar 23,62% setelah intervensi video edukasi.

Tabel 5. Pengaruh Media Edukasi Terhadap Sikap Responden

Media	n	Pre-Test		Post-Test		p-value
		Min-Max	Mean ±SD	Min- Max	Mean±SD	
*Infografis	10	751 - 1787	1172,15±326,0	3167 - 3818	3423,8±269,64	0,005
*Video	10	707 - 2542	1194,15±633,1	1367 - 4018	2327,15±855,9	0,007
*Kalender Aktivitas	10	5- 12	1673,95±664,2	10 - 13	2285,75±309,1	0,026

*nilai signifikan uji paired ($p < 0,05$)*nilai mean±SD *pre-test* dan *post-test* dari kelompok media infografis*nilai mean±SD *pre-test* dan *post-test* dari kelompok media video*nilai mean±SD *pre-test* dan *post-test* dari kelompok media kalender aktivitas

Tabel 5 menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan sikap terhadap aktivitas fisik pada responden dan terdapat perbedaan signifikan antara sikap sebelum diberikan media edukasi

dengan setelah diberikan media edukasi. Media infografis (*p-value* 0,005), media video (*p-value* 0,007), dan media kalender (*p-value* 0,026). Hal tersebut dikatakan bahwa penggunaan

media edukasi infografis, video edukasi dan kalender aktivitas efektif dalam mengubah sikap responden terhadap kebiasaan aktivitas fisik. Hal ini sesuai dengan penelitian (Farikhah, 2021) yang menyatakan terdapat perubahan pengetahuan dan sikap responden setelah diberikan media edukasi berupa infografis, yang menunjukkan perubahan positif pada pola aktivitas fisik dan asupan sehari-hari, dan pada penelitian (Rahayuni & Rusminingsih, 2021). Sedangkan pada media edukasi kalender, hal ini sejalan dengan penelitian (Khoirunnisa & Kurniasari, 2022) menyatakan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan dan sikap sebelum diberikan nya media edukasi dan setelah diberikan nya media edukasi berupa kalender.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi serta pemberian media edukasi mengenai aktivitas fisik secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan perubahan sikap mengenai aktivitas fisik pada individu *overweight*. Saran dilakukannya program edukasi yang sistematis dan interaktif yang dapat membantu meningkatkan motivasi individu untuk memulai aktivitas fisik. Memberikan akses fasilitas mudah dan murah untuk melakukan aktivitas fisik. Diperlukan program intervensi jangka panjang, tidak hanya secara singkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, E. R. 2020. Perancangan Video Infografis Dampak Obesitas Bagi Remaja dengan Teknik Motion Graphic. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/22281>
- Arifin, D.Z. 2024. Pengaruh Video Edukasi terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi pada Remaja di SMP Negeri 1 Pondoksalam. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 8(1), 51–56.
- Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. 2020. Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia Physical Activity To Quality Of Life In The Elderly. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 145–151.
- Az-zahra, K., & Kurniasari, R. 2022. Efektivitas Pemberian Media Edukasi Gizi yang Menarik dan Inovatif terhadap Pencegahan Anemia kepada Remaja Putri : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(6), 618–627. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i6.2293>
- Cholidah, L. N. 2020. Pengetahuan Sikap Dan Presepsi Masyarakat Dan Tenaga Kesehatan Terhadap Obat Generik Dengan Metode Systematic Literature Review.
- Devi, I. P., & Purwoto, A. 2022. Pengaruh Faktor Sosial Demografi dan Gaya Hidup Terhadap Status Obesitas Pada Penduduk Lansia di Provinsi DI Yogyakarta. *Seminar Nasional Official Statistics*, 1, 1083–1092. <https://doi.org/10.34123/semnasoffstat.v2022i1.1356>
- Emergensi, K., Ilmu, D., & Fk, K. 2021. Edukasi Kesehatan Dengan Media Video Animasi: Scoping Review. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(1), 641–655. <https://doi.org/10.32584/jpi.v5i1.926>
- Farikhah, N. 2021. Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Infografis dan Web terhadap Pengetahuan

- dan Perilaku Makan Gizi Seimbang Mahasiswa Iain Kudus. *NCOINS: National Conference of Islamic Natural Science*, 1(1), 154–168. <http://proceeding.iainkudus.ac.id/index.php/NCOINS/index>
- Harleni, & Laila, W. 2024. Pengaruh Edukasi Gizi Isi Piringku Menggunakan Media Flipchart Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dalam Upaya Pencegahan Overweight Pada Remaja di SMPN 05 Padang Panjang Tahun 2023. *Ensiklopedia of Journal PERANCANGAN*, 6(2), 155–164.
- Hidayah, N., Rafiony, A., Hariyadi, D., & Levana, B. 2024. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Sarapan Pagi pada Murid Sekolah Dasar Negeri 09 Pontianak Utara. *Media Gizi Khatulistiwa*, 1(2), 46–51.
- Khasana, T. M., & Astuti, A. T. 2021. Pengaruh Program Multi-Exercise Terhadap Fungsi Kognitif pada Lansia Overweight dan Tidak Overweight. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(4), 205–211. <https://doi.org/10.22146/ijcn.64759>
- Khoirunnisa, T., & Kurniasari, R. 2022. Pengaruh Edukasi Melalui Media Pada Kejadian Overweight Dan Obesitas : Literature Review. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1212–1217. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4338>
- Mulyadi, A., Anisa Fitriana, L., & Rohaedi, S. 2017. Gambaran aktivitas fisik pada lansia demensia di balai perlindungan sosial Tresna Wreda Ciparay Bandung. *Jurnal Keperawatan Olahraga*, 9(1), 1–11.
- Pranoto, S. 2022. Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang. *Tunas Agraria*, 3(3), 1–47.
- Rachma, Y. S. 2020. Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Penurunan Berat Badan pada Kelompok Usia Dewasa dengan Status Gizi Lebih. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–20.
- Rahayuni, A. M., & Rusminingsih, N. K. 2021. Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Media Video Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Pengasuh Balita Sebagai Upaya Pencegahan Diare. *Jurnal Kesehatan Lingkungan (JKL)*, 11(2), 141–149. <https://doi.org/10.33992/jkl.v11i2.1610>
- Riezky F, Nurul H, K. S. 2021. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Lansia Di Desa Botoputih, Kecamatan Tikung Kabupaten Lamongan, Jawa Timur. *Jurnal Gizi*, 107–113.
- Suryadinata, R. V., & Sukarno, D. A. 2019. the Effect of Physical Activity on the Risk of Obesity in Adulthood. *The Indonesian Journal of Public Health*, 14(1), 104. <https://doi.org/10.20473/ijph.v14i1.2019.107-117>
- Sulistiawati, M., & Handayani. 2021. Efektivitas Media Edukasi Gizi untuk Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja. *Jurnal Mahasiswa*

- Bk An-Nur Berbeda Bermakna
Mulia 7(3):53
- Unicef. 2023. Analisis Lanskap
Kelebihan Berat Badan dan
Obesitas di Indonesia. Unicef, 6.
https://www.unicef.org/indonesia/media/16691/file/Ringkasan_untuk_Pemangku_Kebijakan.pdf
- WHO. 2020. World Health Statistic
2020: Monitoring Health for
The SDGs, Sustainable
Development Goals. In *Kaos
GL Dergisi* (Vol. 8, Nomor 75).
World Health Organization.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/332070/9789240005105-eng.pdf?sequence=1>