

Piring model T meningkatkan pengetahuan terkait obesitas pada remaja

Plate Model T increases related knowledge obesity on adolescents
Arie Nugroho¹

¹ Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang
*email korespondensi: arienugroho@poltekkes-tjk.ac.id

ABSTRAK

Pada usia remaja proses percepatan pertumbuhan baik secara fisik maupun sosial yang sangat dipengaruhi oleh asupan gizi. Berdasarkan hasil Riskesdas terjadi peningkatan trend peningkatan prevalensi obesitas sentral pada kelompok usia ≥ 15 tahun yang dikaitkan dengan peningkatan konsumsi makanan tinggi lemak dan konsumsi minuman yang tinggi gula, sehingga secara tidak langsung menurunkan asupan sayur dan buah secara kualitas maupun kuantitas. Kementerian Kesehatan lewat program GENTAS (Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas) menganjurkan penggunaan piring makan model T dalam salah satu gerakannya untuk menurunkan prevalensi obesitas dibandingkan piring makanku, karena memiliki densitas kalori yang lebih rendah. Tujuan penelitian ini meneliti efek piring makan model T terhadap perubahan pengetahuan Remaja SMA. Jenis penelitian pra eksperimental yaitu pemberian intervensi tanpa kelompok kontrol. Jumlah subjek terdiri dari 40 remaja SMA. Variabel yang diteliti meliputi pengetahuan tentang tatalaksana obesitas dengan media piring model T. Analisis data dilakukan dengan Uji wilcoxon. Terdapat perbedaan nilai rerata skor pengetahuan sebelum dan setelah pemberian intervensi pada kelompok perlakuan dengan media piring makan model T. ditunjukkan dengan nilai p wilcoxon = 0,0001. Terjadi peningkatan rerata nilai test pengetahuan sebelum dan setelah pemberian intervensi. Perlu penelitian lanjutan terkait praktek pemilihan makanan dan pengukuran status gizi dalam rangka penilaian efektivitas.

Keywords: pengetahuan, piring makan model T, remaja

ABSTRACT

At the age of adolescence, the process of accelerating growth both physically and socially is strongly influenced by nutritional intake. Based on the results of Riskesdas, there is an increasing trend of increasing prevalence of central obesity in the age group 15 years which is associated with an increase in consumption of high-fat foods and high-sugar beverages consumption, thus indirectly reducing the intake of vegetables and fruits in quality and quantity. The Ministry of Health through the GENTAS program (Gerakan Nusantara Pressing Obesity Figures) recommends the use of the T-model dinner plate in one of its movements to reduce the prevalence of obesity compared to my dinner plate, because it has a lower calorie density. The purpose of this study was to examine the effect of the T-model dinner plate on changes in knowledge of high school adolescents. Pre-experimental research is giving an intervention without a control group. The number of subjects consisted of 40 high school teenagers. The variables studied included knowledge about the management of overweight with the T model plate media. Data analysis was carried out with the Wilcoxon test. There is a difference in the mean value of knowledge scores before and after the intervention in the treatment group with the T model dinner plate media, indicated by the Wilcoxon p value = 0.0001. There was an increase in the mean value of the knowledge test before and after the intervention. Further research is needed regarding the practice of choosing food and measuring nutritional status in order to assess its effectiveness.

PENDAHULUAN

Usia Remaja adalah usia peralihan dari anak-anak menuju dewasa dimana terjadi periode peralihan dan perkembangan fisik, biologis, dan psikososial sehingga rentan mengalami masalah gizi (Kemenkes RI, 2019). Salah satu masalah gizi yang mengalami peningkatan di kelompok usia remaja adalah overweight dan obesitas. Berdasarkan data WHO sejumlah 2,8 juta penduduk dunia meninggal setiap tahun karena obesitas (WHO, 2018). Overweight dan obesitas memiliki efek metabolik pada tekanan darah, kolesterol, trigliserida, dan resistensi insulin, sehingga risiko penyakit diabetes mellitus tipe 2, jantung koroner, dan stroke iskemik meningkat. Berdasarkan penelitian pada remaja obesitas di Surakarta penyebab langsung kejadian obesitas dikarenakan rendahnya konsumsi buah dan sayuran, serta peningkatan konsumsi makanan cepat saji dan minuman ringan, dan melewatkan sarapan (Wati, Pamungkasari dan Dharmawan, 2017). Prilaku makan dapat menyebabkan obesitas terutama kebiasaan menambahkan garam pada makanan, kebiasaan makan di luar rumah, dan makan sambil menonton televisi (Rahmayulis, 2016).

Obesitas secara signifikan terkait dengan aktivitas fisik yang kurang pada anak laki-laki, dan kemungkinan obesitas atau kelebihan berat badan meningkat pada remaja yang tidak aktif (Glinkowska and Glinkowski, 2018). Obesitas pada remaja jika tidak ditangani lebih dini merupakan faktor utama peningkatan risiko terjadinya penyakit tidak menular yang dipengaruhi oleh sistem metabolik tubuh. Pergeseran pola makan yang tinggi gula dan lemak serta penurunan aktivitas fisik di duga sebagai faktor

utama penyebab terjadinya overweight dan obesitas pada remaja (Praditasari and Sumarmik, 2018).

Penelitian pada Remaja di Yogyakarta yang melibatkan 144 subjek dari 6 SMA menyimpulkan bahwa remaja yang memiliki asupan energi, lemak, dan karbohidrat berlebih, frekuensi konsumsi fast food dengan Frekuensi makan > 24,5 kali selama 6 bulan terakhir, aktivitas fisik tidak aktif, memiliki ibu dan ayah dengan status obesitas, serta tidak sarapan, berisiko lebih terhadap terjadinya obesitas (Kurdanti dkk., 2015). Trend makanan tepat saji yang padat energi mengandung lemak, minyak, dan gula tambahan dalam jumlah tinggi sehingga menyediakan banyak energi dengan harga murah dan terjangkau selain itu memiliki rasa lezat yang mendorong peningkatan konsumsi secara berlebih, dilain pihak makanan sehat seperti sayur dan buah yang memiliki kandungan vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh dan memiliki densitas energi yang cenderung lebih rendah memiliki harga yang jauh lebih mahal (Ekaningrum dkk, 2017).

Remaja merupakan fase dimana terjadi *growth spurt*/ percepatan pertumbuhan sehingga memerlukan makanan yang bergizi demi mendukung proses tersebut. Akan tetapi media sosial, *peer group* secara langsung mempengaruhi asupan gizi pada remaja (Kemenkes, 2019). Selama ini belum ada anjuran yang mudah dipahami dalam penerapan konsumsi makan dalam mencegah obesitas (Kemenkes RI, 2017). Pola makan makanan instan yang tinggi lemak jenuh, gula dan garam ditambah aktivitas fisik yang *sedentary* menyebabkan risiko mengalami masalah kelebihan berat badan meningkat. Terjadi penurunan asupan buah dan sayur pada remaja Indonesia.

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar, terjadi peningkatan prevalensi obesitas sentral pada kelompok usia ≥ 15 tahun sebesar 7,8%, yaitu dari 18,8% (2007) menjadi 26,6% (2013) dan menjadi 31% di tahun 2018 (Kemenkes, 2018). Piring makanku merupakan salah satu pesan gizi seimbang yang telah disosialisasikan oleh pemerintah, akan tetapi piring makanku secara kuantitasnya belum tepat digunakan untuk remaja overweight dan obesitas (Rahmayulis, 2016). Kementerian Kesehatan lewat program GENTAS (Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas) menganjurkan penggunaan piring makan model T dalam salah satu gerakannya untuk menurunkan prevalensi obesitas (Kemenkes RI, 2017).

Selama ini belum ditemukan banyak penelitian terkait efektifitas piring makan model T dalam pengaturan makan remaja overweight dan obesitas, secara tidak langsung piring makan model T membuat aturan yang jelas tentang makanan yang lebih baik dikonsumsi baik dari segi kuantitas dan kualitas. Piring makan model T memiliki densitas energi yang rendah karena meningkatkan asupan sayur, sehingga secara langsung menurunkan energi yang berasal dari asupan. Berdasarkan studi pendahuluan di SMA 7 Bandar Lampung dari 20 responden yang diukur 35% memiliki status gizi overweight dan obesitas. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti efek piring makan model T terhadap perubahan pengetahuan tentang penatalaksanaan obesitas pada remaja?

Tujuan penelitian ini adalah meneliti efek piring makan model T terhadap perubahan pengetahuan tentang penatalaksanaan obesitas pada remaja?

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimental dengan desain penelitian pra-eksperimen dengan menggunakan rancangan pre-post test group design. Rancangan ini berupaya untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat tanpa melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok perlakuan (Rukminingsih, 2020). Cara pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswa baik pria dan wanita yang memiliki status overweight berdasar indeks IMT/U $\geq 1,00$ mengikuti pretest, berusia ≥ 15 tahun. Kriteria eksklusi tidak mengikuti kegiatan intervensi yang dibuktikan dengan daftar hadir google form, tidak mengikuti post test. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok yaitu kelompok yang mendapat perlakuan media piring model T, penyuluhan dan pendampingan.

Proses penelitian dimulai dengan uji pre-test. Perlakuan dilakukan dengan cara penyuluhan langsung dengan media PPT., Pemberian booklet GENTAS Kemenkes 2017 yang berisi tatalaksana remaja obesitas dengan pendekatan piring model T., dan pendampingan melalui group wa, dan *google meet* 2 kali seminggu di hari selasa dan jumat dengan sesi tanya jawab 40 menit selama 1 bulan. Selanjutnya dilakukan uji post test berupa 20 pertanyaan pilihan ganda. Dengan pertanyaan yang sudah dilakukan uji validasi isi.

Pelaksanaan pre test dilakukan dengan tatap muka sedangkan post test dilakukan lewat *google meet* dengan mengisi soal di *google form* dikarenakan pandemi covid. Analisis data dilakukan dengan program

komputer. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Karakteristik responden

Terjadi perubahan jumlah subjek dari awal penelitian hingga akhir penelitian dimana terdapat 7 orang subjek yang menolak/ tidak mengikuti kegiatan pendampingan dan tidak melakukan pengisian post test sehingga dilakukan *drop out*. Rata-rata umur subjek setelah intervensi adalah $15,90 \pm 0,77$ bulan. Karakteristik subjek

sebelum intervensi dan setelah intervensi dapat dilihat pada pada Tabel 1.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,0001$ yang berarti terdapat perbedaan rerata skor pengetahuan antara sebelum dan pemberian intervensi gizi. Rerata skor pengetahuan sebelum $10,72 \pm 1,98$ meningkat menjadi $16,25 \pm 2,42$. Dengan skor maksimal 20 *point*. Hasil uji statistik dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 1. Karakteristik subjek sebelum dan setelah intervensi

Variabel	Sebelum perlakuan (n = 47)		Sesudah Perlakuan (n = 40)	
	n	%	n	%
Jenis kelamin				
laki- laki	17	36,2%	14	35%
perempuan	30	63,8%	26	65%
Umur (tahun, bulan)	$15,93 \pm 0,76$		$15,90 \pm 0,77$ bulan	

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 2. Perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah perlakuan

Variabel	Sebelum	Sesudah
Pengetahuan (%)	Mean \pm SD	<i>p</i>
Sebelum	$10,72 \pm 1,98$	0,001 ^{a**}
Setelah	$16,25 \pm 2,42$	

^a uji Wilcoxon

Berdasarkan output rangkum kelompok penelitian diperoleh bahwa terdapat 1 responden dengan skor lebih rendah dibandingkan sebelum perlakuan, tidak ada responden yang nilai post testnya sama dengan pre-test dan terdapat 39 responden yang memiliki nilai post test lebih tinggi dibandingkan pre test.

B. PEMBAHASAN

Ada pengaruh pemberian media gizi (piring model T), penyuluhan dan pendampingan gizi terhadap peningkatan pengetahuan. Ditunjukkan dengan peningkatan nilai post test hingga 5,53 point (nilai maksimal 20). Penelitian di kota Padang mendukung

penelitian yang kami lakukan dimana media gizi dalam bentuk flip chart dapat digunakan sebagai salah satu alternatif peningkatan pengetahuan anak SMP obesitas dimana terdapat peningkatan hingga 18,1 point (nilai maksimal 100) nilai post test (Syafita and Handayani, 2020). Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hanum, 2019), menunjukkan bahwa adanya perubahan nilai rerata hasil post test dengan perlakuan pemberian edukasi gizi dengan metode diskusi kelompok yaitu 5,14 menjadi 8,42 dengan nilai p value= 0,0001.

penelitian (Nugroho Jurusan Gizi and Kesehatan Tanjungkarang, 2018) menyatakan bahwa edukasi gizi melalui media komik dapat menjadi alternatif

penyampaian yang cukup baik, lebih mudah diterima, lebih menarik dan menyenangkan untuk dipelajari sehingga secara tidak langsung mendorong perubahan perilaku sesuai pedoman gizi seimbang. Penggunaan media yang baik secara langsung akan menstimulasi penggunaan panca indra akan meningkatkan antusiasme dari responden. Pada penelitian ini piring model T dikemas dalam bentuk booklet yang menarik, selain itu dilakukan sosialisasi cara penggunaannya hingga pendampingan via wa group dan IG, dengan harapan responden lebih faham dan nyaman dalam mempelajari hal hal terkait piring model T dalam pencegahan kejadian obesitas yang kaitannya dengan penurunan asupan melalui pembatasan densitas makanan yang dikonsumsi. Menurut teori yang dikemukakan oleh Lawrence Green (1980) dalam (Notoatmodjo, 2012) menyatakan bahwa pemberian intervensi berupa promosi kesehatan secara langsung dapat berpengaruh terhadap perubahan perilaku ke arah yang lebih baik khususnya dibidang kesehatan. Media berhubungan positif dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi, media yang dapat dipergunakan bisa berupa media cetak dan atau media sosial. Penggunaan media sosial (instagram, twiiter, facebook lebih disukai sehingga lebih mudah diterima oleh remaja (Dagan N, Beskin D, Brezis M, 2015).

Hasil penelitian ini menunjukkan pengetahuan responden mengalami peningkatan sesudah diberikan penyuluhan secara langsung, penggunaan media gizi (piring model T) dan pendampingan via group wa dan IG, intervensi ini membawa pengaruh positif antara sesama responden karena semua responden dapat berperan aktif di group WA, serta menyalurkan pendapatnya mengenai materi yang

disampaikan peneliti sehingga membuatnya lebih tahu dan memahami materi yang disampaikan. (Notoatmodjo, 2013) menyatakan bahwa pemberian pengetahuan dalam hal pendidikan kesehatan dalam waktu yang singkat dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat yang mendorong perilaku kesehatan. Perilaku kesehatan dapat diubah dengan cara pendampingan gizi akan tetapi metode yang digunakan diharapkan sesuai dengan kondisi zaman termasuk didalam perilaku kesahatan adalah pola makan yang benar (Kim *et al.*, 2017).

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu peneliti tidak melihat sejauh mana praktek perubahan perilaku makan dan perubahan status gizi pada subjek penelitian apakah sesuai dengan peningkatan pengetahuan. Hasil penelitian (Lestantina, 2018) di kota Bengkulu menyatakan bahwa pemberian konseling gizi pada remaja obesitas berpengaruh pada penurunan asupan energi dan lemak. Pemberian kombinasi latihan streaching dan pengaturan gizi dalam hal ini konseling gizi mampu secara efektif mempengaruhi status gizi responden, ditandai dengan penurunan berat badan, penurunan IMT dan penurunan persen lemak tubuh pasca mengikuti rangkaian penelitian. Sehingga praktek pemilihan makanan dan pengukuran status gizi subjek disarankan dilakukan pada penelitian selanjutnya.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai test pengetahuan sebelum intervensi adalah $10,72 + 1,98$, sedangkan rata-rata nilai test pengetahuan setelah intervensi adalah $16,25 + 2,42$. Ada peningkatan rata-rata nilai test pengetahuan sebelum dan setelah pemberian intervensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Tanjungkarang atas

kesempatannya mendapatkan hibah penelitian pemula 2020, kepala sekolah SMA.N 7 Bandar Lampung, Koordinator guru olahraga dan pembina OSIS serta seluruh siswa yang terlibat

PUSTAKA

- Dagan, N., Beskin, D., & Reis, B., 2015. Effects of Social Network Exposure on Nutritional Learning: Development of an Online Educational Platform. *JMIR Serious Games Journal*, 124.
- Ekaningrum Anisa Y., Dadang Sukandar, Drajat Martianto., 2017. Keterkaitan densitas gizi, harga pangan dan status gizi pada anak sekolah dasar negeri pekayon 16 Pagi. *Jurnal Gizi Pangan*, Juli 2017
- Glinkowska, B. and Glinkowski, W. M., (2018). Association of sports and physical activity with obesity among teenagers in Poland., *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 31(6), pp.
- Kemkes RI .,2017. Panduan Pelaksanaan GENTAS. Kemkes RI.
- Kemkes RI., 2019. Panduan untuk Fasilitator: Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian. Kemkes RI, UNICEF
- Kim, B. R., Seo, S. Y., Oh, N. G., & Seo, J. S., 2017. Effect of Nutrition Counseling Program on Weight Control in Obese University Students. *Clin Nutr Res*. 2017 Jan;6(1):7-17, 11.
- Tindaon, Rotua L dan Parida Hanum., 2019. Pengaruh penyuluhan dengan metode diskusi kelompok Terhadap pengetahuan tentang tehnik Penyimpanan asi ibu bekerja. *Jurnal JUMANTIK Vol. 4 No.2 Juni 2019 - Nopember 2019*
- Weni Kurdanti, Isti Suryani, Nurul Huda Syamsiatun, Listiana Purnaning Siwi, Mahardika Marta Adityanti, Diana Mustikaningsih, Kurnia Isnaini Sholihah., 2015. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Vol. 11, No. 4, April 2015
- Lestantina A., Anang Wahyudi, Emy Yuliantini., 2018. Konseling gizi pada remaja obesitas. *Jurnal media kesehatan*. Volume 11 no1 juni 2018.
- Notoatmodjo, S. 2012. Promosi Kesehatan di Sekolah. Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2013. Promosi Kesehatan Global. Rineka Cipta
- Nugroho, A. Pengaruh media Pendidikan gizi (komik) terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan berat badan pada anak sekolah dasar dengan obesitas. *Jurnal Kesehatan: Vol 9 no 1*.
- Praditasari JA & Sri Sumarmi, 2018. Asupan lemak, aktivitas fisik dan

- kegemukan pada Remaja putri di smp bina insani Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, Vol. 13, No. 2 Juli–Desember 2018: hlm. 117–122
- Rahmayulis, Rita. 2016. *Atasi obesitas pada anak dengan diet REST ala rita rahmayulis*. Gramedia Pustaka Utama
- Rukminingsih, gunawan adhan, M. adhan Latif., 2020. *Metode penelitian Pendidikan (Kuantitatif, kualitatif, penelitian Tindakan kelas)*. Erhaka Utama Yogyakarta.
- Wati Ermita dewi LA, Eti Poncorini P, Ruben darmayan., 2017. *Effects of Fruit and Vegetable Consumption, a Socio-Economic Factor of Adolescent Obesity in Surakarta City. Journal of Health Promotion and Behavior*, 02(01), pp. 55–64.
- WHO., 2018. *Global Strategy on Diet, Physical Activity and health*. www.who.int/dietphysicalactivity
- Zulferi, siti syafita, marni handayani., 2020. *Analisis pengetahuan dan sikap siswa smp pembangunan UNP tentang obesitas dan overweight dengan penyuluhan Gizi menggunakan media flipchart*. *Ensiklopedia of Journal* .Vol. 2 No.4 Edisi 1 Juli 2020. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>