

### PENGARUH PENYULUHAN PENCEGAHAN OBESITAS TERHADAP PENGETAHUAN SISWA SMK SWASTA NAHDLATUL ULAMA MEDAN

Fitri Dian Nila Sari\*

Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Nahdlatul Ulama Sumatera Utara

**Abstrak** : Saat ini obesitas merupakan masalah kesehatan global yang semakin meningkat, dan remaja merupakan kelompok populasi yang rentan terhadap perkembangan obesitas. Menurut survei Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 340 juta anak dan remaja yang berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016. Salah satu faktor yang mempengaruhi gizi seseorang adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan pencegahan obesitas terhadap pengetahuan siswa. Sampel dalam penelitian berjumlah 30 orang responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Penelitian menggunakan metode *pre-experimental* dengan rancangan *One Group Pre Test dan Post Test Design*. Variabel pengetahuan siswa saat *pretest* atau sebelum diberikan penyuluhan mayoritas siswa berpengetahuan kurang yaitu sebanyak 16 orang (53,3%), berpengetahuan baik 14 orang (46,7%), dan saat *posttest* atau setelah diberikan penyuluhan pencegahan obesitas jumlah responden yang berpengetahuan kurang menurun menjadi 9 orang (30%). Sedangkan jumlah siswa yang berpengetahuan baik meningkat menjadi 21 orang (70%). Rata-rata pengetahuan siswa *pretest* yaitu 1,4667 dengan Standar Deviasi 0,50742, meningkat menjadi 1,7000 saat *posttest* setelah diberikan penyuluhan dengan Standar Deviasi 0,46609. Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon didapat nilai  $p = 0,008$  ( $p < 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan pencegahan obesitas terhadap pengetahuan pada siswa. Dari penelitian ini, saran kepada pihak sekolah agar ke depannya dapat bekerja sama dengan instansi pelayanan kesehatan setiap tahunnya untuk melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan berisi informasi tentang gizi seimbang.

**Kata Kunci** : Remaja, Penyuluhan, Obesitas, Penyuluhan

**Abstrack** : *Currently, obesity is an increasing global health problem, and adolescents are a vulnerable population group. According to a World Health Organization (WHO), more than 340 million children and adolescents aged 5-19 years were overweight or obese in 2016. One factor that influences a person's nutrition is a lack of knowledge about nutrition. This research aims to determine the effect of obesity prevention counseling on the knowledge of school students. The sample in the research consisted of 30 respondents. The sampling technique used a purposive sampling method with inclusion criteria chosen by the school directly. The research used the pre-experimental method with a One Group Pre Test and Post Test Design. It was found that the student knowledge during the pretest or before being given counseling, the majority of students had poor knowledge, 16 people (53.3%), 14 people had good knowledge (46.7%). During the psttest or after being given counseling on obesity prevention, the number of respondents with poor knowledge decreased to 9 people (30%) while the number of students with good knowledge increased to 21 people (70%). The average pretest student knowledge was 1.4667 with a Standard Deviation of 0.50742, increasing to 1.7000 during the posttest after being given counseling with a Standard Deviation of 0.46609. Based on the results of the Wilcoxon statistical test, the p value = 0.008 (p value < 0.05). It can be concluded that there is an influence of obesity prevention counseling on students' knowledge. From this research, it sugested to schools collaborate with health service agencies carry out outreach activities containing information about balanced nutrition every year.*

**Keywords** : Teenagers, Counseling, Obesity, Knowledge

**Received** : 19 Januari 2024

**Revise** : 30 Januari 2024

**Accepted** : 16 Maret 2024

**Correspondence\***: Fitri Dian Nila Sari

Universitas Nahdlatul Ulama Sumatera Utara

Email : firawadi16@gmail.com

## Pendahuluan

Obesitas atau kelebihan berat badan didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebih yang terjadi akibat ketidakseimbangan asupan *energy (energy intake)* dengan *energy* yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu yang lama.<sup>1</sup> Saat ini obesitas merupakan masalah kesehatan global yang semakin meningkat, dan remaja merupakan kelompok populasi yang rentan terhadap perkembangan obesitas. Menurut survei Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 340 juta anak dan remaja yang berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016.<sup>1</sup> Peningkatan prevalensi obesitas remaja dapat dihubungkan dengan perubahan gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik.

Remaja rentan mengalami masalah gizi akibat peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, fisiologis, dan psikososial. Selain itu, kelompok ini sedang dalam fase pertumbuhan yang cepat (*Growth Spurt*) sehingga membutuhkan unsur hara yang relatif lebih banyak.<sup>2</sup> Percepatan perkembangan fisik, pertumbuhan yang pesat serta perubahan gaya hidup dan pola makan dapat mempengaruhi asupan makanan dan motivasi berolahraga, sehingga menyebabkan remaja usia 10-18 tahun rentan mengalami gizi buruk dan membutuhkan peningkatan gizi.<sup>3</sup>

Salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan masyarakat adalah kurangnya pengetahuan gizi. Hilangnya informasi juga melemahkan kemampuan seseorang dalam menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang yaitu dengan memberikan pendidikan gizi sedini mungkin. Pendidikan gizi ini dapat diberikan melalui penyuluhan, pemberian poster, leaflet atau brosur.<sup>4,5</sup> Pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dengan bertambahnya pengetahuan maka diharapkan terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik mengenai gizi dan kesehatan.

Tingkat pengetahuan gizi seseorang mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi seseorang. Semakin tinggi tingkat

pengetahuan seseorang maka semakin baik pula nilai gizinya.<sup>6</sup> Informasi yang relevan adalah informasi mengenai gizi dan jajanan yang dapat diperoleh melalui pembelajaran formal maupun insidental.<sup>7</sup> Pengetahuan gizi yang baik belum tentu seseorang menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.<sup>8</sup> Pengetahuan gizi merupakan pemahaman seseorang terhadap ilmu gizi, zat gizi serta interaksi antara zat gizi dengan nilai gizi dan kesehatan.<sup>9</sup> Mereka yang mempunyai sumber informasi lebih banyak mempunyai pengetahuan lebih luas.<sup>10</sup>

Lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016. Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun telah meningkat secara dramatis dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016.<sup>1</sup> Sedangkan menurut data *Global Nutrition* pada tahun 2015 menyatakan bahwa status nutrisi remaja putri di Indonesia adalah kurus 30,7%, gemuk pada remaja putri 14,2%, obesitas pada remaja putri 4,9%.<sup>11</sup> Berdasarkan laporan Riskesdas tahun 2018, prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia.<sup>12</sup> Sedangkan indeks status gizi remaja usia 13-15 tahun di Kota Medan adalah gizi kurang 8,12% dan gizi lebih 22,29%. Angka ini lebih tinggi dari status gizi di Sumatera Utara dengan angka gizi kurang 7,3% dan gizi lebih 17,7%. Tingkat status gizi penduduk usia 16-18 tahun di kota Medan adalah gizi kurang 3,63% dan gizi lebih 15,92%. Di Sumatera Utara, status gizi adalah gizi kurang 5,1% dan gizi lebih 14,9%. Meskipun prevalensi gizi kurang masih lebih rendah dibandingkan Sumatera Utara, prevalensi gizi lebih lebih tinggi 1,02% di Sumatera Utara.<sup>13</sup>

Penelitian ini dilakukan di SMK Swasta Nahdlatul Ulama (NU) Kota Medan. Berdasarkan hasil observasi awal, di dalam sekolah tersebut hanya memiliki sebuah kantin yang sangat minim. Para siswa dan siswi selain membeli makanan jajanan kantin sekolah mereka juga membeli makanan jajanan di luar pagar sekolah pada saat pulang sekolah. Di samping itu, makanan jajanan sebagian besar mengandung energi dan lemak yang tinggi seperti, burger, roti bakar, bakso sambal,

pisang coklat, bakso bakar, mie instant, gorengan, minuman es tong. Selain itu dari hasil wawancara singkat dengan pihak sekolah tidak pernah ada penyuluhan sejenis dengan materi obesitas oleh pihak lain serta tidak ada materi berkaitan dengan gizi khusus yang disampaikan dalam mata pelajaran.

Penyuluhan diidentifikasi sebagai suatu strategi yang berpotensi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pentingnya pencegahan obesitas. Dengan menyediakan informasi yang akurat dan relevan, penyuluhan dapat membantu remaja memahami dampak negatif obesitas serta mendorong adopsi gaya hidup sehat. Melihat urgensi permasalahan obesitas pada remaja dan potensi penyuluhan sebagai intervensi yang efektif, penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh penyuluhan pencegahan obesitas terhadap pengetahuan remaja.

Dari latar belakang masalah di atas, maka perlu dilakukan suatu upaya yaitu dengan memberikan penyuluhan terhadap para siswa di SMK Swasta NU Medan mengenai upaya pencegahan obesitas. Berdasarkan uraian di atas maka penelitian mengenai pengaruh penyuluhan pencegahan obesitas terhadap pengetahuan pada siswa ini dilakukan.

## Metode

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian quasi experimental dengan rancangan *non-randomized one group pre-post test design* yaitu dengan melaksanakan *pretest* (tes awal sebelum penyuluhan) dan *posttest* (tes akhir sesudah penyuluhan) perlakuan pada masing-masing kelompok. Penelitian dilakukan di SMK Swasta NU Kota Medan selama Mei 2023. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*, pengambilan sampel dilakukan dengan pertimbangan tertentu atau sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan yaitu kriteria inklusi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SMK Swasta NU Kota Medan sedangkan sampel yang menjadi subjek dalam penelitian adalah dipilih khusus oleh pihak sekolah berupa perwakilan dari tiap kelas dari para siswa yang berprestasi di sekolah tersebut berjumlah 30 orang dan

dikumpulkan di dalam ruangan kelas khusus. Pemilihan para siswa berprestasi karena dianggap pihak sekolah mereka lebih mudah diajak untuk berkomunikasi dan memiliki pemahaman yang lebih dibandingkan para teman sekelasnya. Intervensi dilakukan dengan pendekatan KIE melalui penyuluhan kelompok mengenai upaya pencegahan obesitas kepada para siswa dengan metode ceramah dan media video.

Tingkat pengetahuan siswa tentang obesitas merupakan jumlah jawaban yang benar tentang pengetahuan obesitas dan upaya pencegahannya. Tingkat pengetahuan didapatkan dari kuesioner terstruktur dengan 10 butir pertanyaan dimana jawaban benar diberi skor 1 (satu) dan salah diberi skor 0 (nol), baik sebelum dan setelah pendidikan gizi. Tingkat pengetahuan dinyatakan baik apabila skor 6-10 sedangkan dinyatakan kurang apabila skor 0-5. Tahap *pre-test* dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan, kemudian diberikan penyuluhan pencegahan obesitas. Setelah itu, 7 hari kemudian dilakukan kunjungan kembali ke sekolah untuk melakukan tahap *post-test* yaitu mengukur kembali tingkat pengetahuan siswa setelah mendapatkan penyuluhan.

Analisis univariat merupakan analisis yang menitikberatkan pada penggambaran atau deskripsi data yang telah diperoleh. Analisis univariat adalah suatu teknik analisis data terhadap satu variabel secara mandiri, tiap variabel dianalisis tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya. Analisis *univariat* biasa juga disebut analisis deskriptif atau statistik deskriptif yang berujuan menggambarkan kondisi fenomena yang dikaji.<sup>14</sup> Analisis univariat dalam penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing karakteristik responden dan distribusi frekuensi masing-masing variabel. Analisis data diolah secara komputerisasi dengan menggunakan perangkat lunak komputer spss. Selanjutnya hasil olah data disajikan dalam bentuk tabular dan tekstual.

Analisis bivariat merupakan analisis untuk mengetahui interaksi dua variabel membuktikan adanya pengaruh yang signifikan antara penyuluhan pencegahan obesitas terhadap pengetahuan siswa *pretest* dan *posttest* dilakukannya penyuluhan. Analisis *bivariat*

dilakukan untuk melihat hubungan antar dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.<sup>14</sup> Analisis bivariat menggunakan tabel silang untuk menyoroti dan menganalisis perbedaan atau hubungan antara dua variabel.

Data saat *pretest* dan *posttest* dilakukan uji *Paired T-test*, yaitu uji kenormalan data terlebih dahulu untuk memastikan data berdistribusi normal atau tidak. Apabila data tidak berdistribusi normal, maka dilakukan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikan 5%.<sup>15</sup> Surat etik penelitian ini yaitu 348/UNUSU.2/2/D/VI/2022.

### Hasil

Karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1. Tabel 1 menunjukkan bahwa 19 orang (63,3%) responden berjenis kelamin laki-laki sedangkan 11 orang (36,7%) berjenis kelamin perempuan dengan usia paling banyak berada di usia 14 tahun sebesar 14 orang (46,7%) rerata umur mereka sebesar 16,37 tahun.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden (n=30)

Karakteristik	N	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	19	63,3
Perempuan	11	36,7
Total	30	100,0
<b>Usia (tahun)</b>		
14	1	3,3
15	3	10,0
16	14	46,7
17	9	30,0
18	2	6,7
19	1	3,3
Total	30	100,0
Mean	16,37	

Tabel 2 menunjukkan bahwa variabel pengetahuan siswa saat *pretest* atau sebelum diberikan penyuluhan mayoritas siswa berpengetahuan kurang yaitu sebanyak 16 orang (53,3%), yang berpengetahuan baik 14 orang (46,7%), dan saat *posttest* atau setelah diberikan penyuluhan pencegahan obesitas jumlah responden yang berpengetahuan kurang menurun menjadi 9 orang (30%) sedangkan jumlah siswa yang berpengetahuan baik meningkat menjadi 21 orang (70%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa *Pretest* dan *Posttest* (n=30)

Variabel	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
<b>Pengetahuan</b>				
Baik	14	46,7	21	70,0
Kurang	16	53,3	9	30,0
Total	30	100	30	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa hanya semua daya bernilai p 0,000 atau  $p < 0,05$ . Sehingga semua data tidak berdistribusi normal, maka uji yang digunakan yaitu uji Wilcoxon.

**Tabel 3.** Analisis Kenormalan Data

Output	Pengetahuan	
	Pretest	Posttest
N	30	30
Mean	1,4667	1,7000
KSZ	0,354	0,440
	0,000	0,000

**Tabel 4.** Hasil Uji Wilcoxon Pengetahuan Siswa

Variabel	N	Mean	SD	Nilai P
<b>Pengetahuan</b>				
Pretest	30	1,4667	0,50742	0,008
Posttest	30	1,7000	0,46609	

Tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan siswa *pretest* yaitu 1,4667 dengan Standar Deviasi 0,50742, sedangkan rata-rata pengetahuan siswa *posttest* meningkat menjadi 1,7000 dengan Standar Deviasi 0,46609. Ada perbedaan nilai pengetahuan siswa saat *pretest* dan *posttest* setelah diberikan penyuluhan. Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon menggunakan SPSS didapat nilai P = 0,008 dimana nilai  $P < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan pencegahan obesitas terhadap pengetahuan pada siswa.

### Pembahasan

Usia remaja adalah umur individu yang berada dalam usia 10-19 tahun<sup>16</sup> dimana usia remaja terbagi atas 3 kategori, yaitu usia remaja awal (10- 12 tahun), usia remaja madya (13-15 tahun) dan usia remaja akhir (16-19 tahun). Kelompok ini merupakan kelompok usia peralihan



dari anak-anak menuju dewasa muda. Remaja usia 13 sampai 18 tahun mengalami pertumbuhan yang sangat cepat sehingga kebutuhan gizi untuk pertumbuhan dan aktivitas meningkat. Kebutuhan gizi kelompok ini meliputi pertumbuhan pesat pada masa pubertas, kebiasaan makan, menstruasi, serta penampilan dan citra tubuh remaja putri.<sup>17</sup>

Berdasarkan sebuah studi di Nepal, anak laki-laki memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami kelebihan berat badan dibandingkan anak perempuan. Kebanyakan orang tua di Nepal lebih menginginkan anak laki-laki sehingga anak laki-laki biasanya memiliki saudara kandung yang lebih sedikit. Jumlah anak yang lebih sedikit atau anak tunggal telah dikaitkan dengan tingginya risiko obesitas pada beberapa penelitian.<sup>18</sup>

Penelitian yang dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner kepada siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan berupa penyuluhan mengenai obesitas serta upaya pencegahan obesitas dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan mengubah cara berpikir siswa tentang bahaya obesitas, diet seimbang dan upaya untuk mencegah obesitas.

Dari hasil yang ada (Tabel 2) terlihat bahwa masih banyak siswa yang tingkat pengetahuannya kurang. Hal ini karena usia, pendidikan dan pekerjaan dapat berpengaruh pada pemahaman seseorang.<sup>19</sup> Adanya peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan sesuai dengan penelitian<sup>20</sup> dimana pengetahuan peserta meningkat setelah diberikan pendidikan gizi. Pada saat pre test jumlah peserta dengan kategori baik sebanyak 28% dan meningkat menjadi 38% setelah diberikan pelatihan gizi.

Penyuluhan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi seseorang. Penyuluhan merupakan salah satu cara mendidik untuk menambah pengetahuan seseorang. Tujuan akhir dari penyuluhan adalah untuk mengubah perilaku masyarakat secara pendidikan. Sebab dengan pembinaan diharapkan masyarakat memahami pentingnya pangan dan gizi, sehingga siap berperilaku dan bertindak sesuai standar gizi. Pendidikan dan pengetahuan merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi perilaku manusia. Pengetahuan yang diperoleh seseorang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan. Semakin

tinggi pendidikan seseorang maka semakin luas pengetahuannya.<sup>4,5</sup>

Pengetahuan gizi seimbang adalah pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber zat gizi yang terdapat pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara penanganan makanan yang baik agar zat gizi tidak hilang dan cara hidup sehat<sup>10</sup>. Banyak permasalahan gizi dan kesehatan yang dapat diatasi dengan bantuan pengetahuan dan pemahaman tentang pola makan sehat dan pola hidup sehat. Pada penelitian ini masih terdapat responden yang pengetahuannya kurang. Hal ini sesuai dengan pernyataan Rosya (2022) bahwa umur atau usia dan pendidikan memiliki korelasi positif terhadap pemahaman materi.<sup>21</sup> Rendahnya pengetahuan tentang gizi seimbang dapat disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang gizi seimbang dari lingkungan sekitar.<sup>22</sup> Pengetahuan yang buruk terhadap pola makan memiliki 4,308 kali lebih besar untuk mengalami kelebihan berat badan atau obesitas.<sup>23</sup>

Dalam penelitian ini, penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah ditambah media video. Tahap *pretest* nilai rata-rata pengetahuan siswa mengenai obesitas yaitu 1,4667 (kurang), sedangkan pada tahap *posttest* nilai rata-rata pengetahuan siswa mengenai obesitas yaitu 1,7000 (baik). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah dilakukan penyuluhan menggunakan metode ceramah dan media video. Metode ceramah dalam penyuluhan merupakan cara yang paling efektif untuk pendekatan terhadap suatu kelompok, dimana metode ini akan mempermudah terjadinya trust antara pemateri dan sasaran sehingga tujuan yang diinginkan mudah tercapai.<sup>24</sup> Ceramah disertai media video terbukti efektif digunakan sebagai media edukasi siswa dalam peningkatan pengetahuan. Dengan pengetahuan yang cukup diharapkan mereka dapat menerapkan ke dalam perilaku pola makan dan gaya hidup sehat agar terhindar dari kejadian obesitas. Penyuluhan dengan media video menjadi suatu media yang efektif karena pada saat pemberian perlakuan para siswa memiliki antusias yang tinggi untuk menonton tayangan video tersebut. Video merupakan pengganti alam sekitar dan dapat menunjukkan objek secara normal, video juga

dapat menggambarkan suatu proses secara tepat dan dapat diingat dengan mudah, sehingga mendorong dan meningkatkan motivasi siswa untuk melihatnya. Video banyak sekali melibatkan alat indra untuk menerima dan mengolah informasi. Keunggulan lain dari media video adalah pesan yang disampaikan mudah dipahami dan berdampak nyata terhadap hasil belajar ranah kognitif, efektif, dan psikologis.<sup>25</sup> Pengalaman belajar dengan menonton video akan lebih mudah diserap oleh siswa dalam ingatan mereka sebanyak 50% daripada hanya dengan media cetak seperti buku dan ceramah biasa.<sup>26</sup>

Peningkatan pengetahuan tentang gizi diharapkan akan meningkatkan status gizi. Mereka yang mendengarkan dengan seksama dan memperhatikan pendidikan gizi akan memperluas pengetahuannya tentang gizi. Pengetahuan gizi dapat menentukan pilihan makanan dan status gizi.<sup>27</sup>

### Kesimpulan

Responden merupakan siswa SMA yang berada di rentang usia 16-19 tahun, termasuk ke dalam kategori remaja dengan 19 orang (63,3%) responden berjenis kelamin laki-laki sedangkan 11 orang (36,7%) berjenis kelamin perempuan. Dari penelitian ini didapatkan bahwa variabel pengetahuan siswa saat *pretest* atau sebelum diberikan penyuluhan mayoritas siswa berpengetahuan kurang yaitu sebanyak 16 orang (53,3%), yang berpengetahuan baik 14 orang (46,7%), dan saat *posttest* atau setelah diberikan penyuluhan pencegahan obesitas jumlah responden yang berpengetahuan kurang menurun menjadi 9 orang (30%) sedangkan jumlah siswa yang berpengetahuan baik meningkat menjadi 21 orang (70%).

Rata-rata pengetahuan siswa *pretest* yaitu 1,4667 dengan Standar Deviasi 0,50742, meningkat menjadi 1,7000 saat *posttest* setelah diberikan penyuluhan dengan Standar Deviasi 0,46609. Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon menggunakan SPSS didapat nilai  $p = 0,008$  dimana nilai  $p < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan pencegahan obesitas terhadap pengetahuan pada siswa.

### Conflict of Interest

Tidak ada konflik kepentingan dalam penulisan artikel ini.

### Author Contribution

FDNS: merancang dan menentukan analisis data, pengumpulan data, dan pengolahan data.

### Acknowledgment

Penulis berterima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan artikel ini.

### Daftar Pustaka

1. WHO. World Health Organization. 2020. WHO. World Health Organization (WHO): Obesity and overweight.
2. Kisnawaty SW, Arifah I, Viviandita J, Pramitajati I, Hanifah DN. Hubungan Perilaku Ibu dalam Penemuan Gizi Balita dengan Status Gizi Berdasarkan Indeks TB/U pada Balita di Puskesmas Purwantoro 1. *Jurnal Ners*. 2023;7(1).
3. Hanani R, Badrah S, Noviasy R. Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*. 2021;14(2).
4. Suhardjo. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. 2 ed. Jakarta: Bumi Aksara; 2003. 158 hlm.
5. Ircham Machfoedz ESuryani. Pendidikan Kesehatan Bagian Dari Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Fitramaya; 2007. 170 hlm.
6. Damayanti Ae. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. Skripsi. 2016.
7. Nissa C, Rachmasanti A, Mahra As, Arisanti Yn, Devi C, Nugraha A, Dkk. Program “Pagiku Cerah” Sebagai Upaya Perbaikan Perilaku Mengenai Gizi Seimbang Pada Remaja. *Jurnal Proactive*. 2022;1(1).
8. Putri Tp, Yuliarti. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Muara Beliti. *Indonesian Journal Of Nutrition Science And Food*. 2022;1(1).
9. Wulandari S, Mardisentosa B. Pengaruh Pengetahuan Gizi Perilaku Makan Dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMA Babussalam Kota Tangerang Tahun 2020. *Nusantara Hasana Journal [Internet]*. 2021;1(3):88–91. Tersedia pada:

- <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/64>
10. Notoatmodjo S. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan, Rineka Cipta. Jakarta, halaman. 2003;
  11. IFPRI. Global Nutrition Report 2015. The Global Nutrition Report. 2015;
  12. Riskesdas. Hasil Utama Riskesdas 2018 Kementerian. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018;
  13. Riskesdas. Laporan Provinsi Sumatera Utara Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018.
  14. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Kombinasi Dan R&D.*; 2018.
  15. Iman M. Pemanfaatan SPSS Dalam Penelitian Bidang Kesehatan & Umum. Citapustaka Media Perintis. 2015;
  16. Sarwono SW. Psikologi Remaja Edisi Revisi. Psikologi Remaja. 2011.
  17. RI K. PMK No. 41 Tahun 2014 ttg Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Dirjen Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat. 2014.
  18. Karki A, Shrestha A, Subedi N. Prevalence and associated factors of childhood overweight/obesity among primary school children in urban Nepal. BMC Public Health. 2019;19(1).
  19. Kurniawan A, Katmawati S, Paramita F, Samah DA, Bachtiar BF, Mahardyka GC, Sari PD. (2021). Gambaran Pola Konsumsi dan Pengetahuan Mengenai Kadarzi Pada Suku Osing Kabupaten Banyuwangi. Jurnal Kesmas, 11(4), 59-65.
  20. Agnesia D. Peran Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja Di Sma Yasmu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. Academics In Action Journal of Community Empowerment. 2020;1(2).
  21. Rosya A. Pengaruh Pendidikan dan Kelompok Umur Terhadap Pemahaman Materi Literasi Keuangan di Wilayah Prakasa Peningkatan Pengembangan Pertanian dan Pemberdayaan Pedesaan (READSI) Kabupaten Sambas Kalimantan Barat. AgroSainTa [Internet]. 2022;6(2). Tersedia pada:<https://epublikasi.pertanian.go.id/berkala/ags/article/view/3131>.
  22. Nuryani N. Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku dan Status Gizi Pada Remaja di Kabupaten Gorontalo. Jurnal Dunia Gizi. 2019;2(2).
  23. Pajriyah, Sulaeman. Hubungan Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan di SMA Daarul Mukhtarain Tangerang. Nusantara Hasana Journal. 2021;1(2).
  24. Notoatmodjo, S., 2012. Promosi Kesehatan di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.
  25. Fatimah F, Selviana S, Widyastutik O, Suwarni L. Efektivitas Media Audiovisual (Video) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Kelompok Masyarakat Tentang Program G1r1j. Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa. 2019;6(2).
  26. Emiliasari T. Pengaruh Psikoedukasi tentang Pendewasaan Usia Perkawinan. (PUP) terhadap Sikap tentang Pernikahan Dini pada Remaja [skripsi]. Univeritas Muhammadiyah Malang. 2017.
  27. Darmawati I, Arumiyati S. Pengetahuan Gizi Remaja SMPN 40 Kota Bandung. Jurnal Kesehatan Poltekkes Ternate. 2017;10(2).