

**SKRIPSI**

**PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA *BOOKLET*  
TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP  
PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA  
DI KABUPATEN MUARA ENIM**



OLEH :

NAMA : RAHMA SAFITRI

NIM : 10021382025066

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2024**

# SKRIPSI

## **PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA *BOOKLET* TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA DI KABUPATEN MUARA ENIM**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar (S1)  
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya



OLEH :

NAMA : RAHMA SAFITRI

NIM : 10021382025066

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2024**

**GIZI****FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI, 20 Febuari 2024

Rahma Safitri, Dibimbing oleh Yuliarti S.K.M., M.Gizi

**Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Obesitas Pada Remaja di Kabupaten Muara Enim**

xv + 87 Halaman, 15 Tabel, 9 Gambar, 9 Lampiran

**ABSTRAK**

Prevalensi obesitas di Indonesia pada remaja usia 12-15 tahun sebesar 2,5% pada tahun 2013 dan mengalami kenaikan menjadi 4,8% pada tahun 2018. Permasalahan gizi pada remaja dapat menyebabkan kurangnya pengetahuan. Seseorang dengan tingkat pengetahuan yang baik dan sikap yang baik berperan penting dalam mengubah kebiasaan dan perilaku gizi yang salah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja mengenai pencegahan obesitas di kabupaten Muara Enim. Penelitian ini menggunakan data kuantitatif dengan desain *quasi eksperimen* dengan rancangan *pre-test pos-test with control group design*. Masing-masing responden berjumlah 44 orang untuk kelompok eksperimen (SMP N 4 Muara Enim) dan kelompok kontrol (SMPN 2 Muara Enim) dengan *purposive sampling*. Kedua kelompok dipilih secara *cluster random sampling* dengan *spinner* dengan kriteria remaja berusia 12-13 tahun. Hasil analisis skor pengetahuan sebelum intervensi pada kelompok eksperimen rata-rata  $11,75 \pm 1,77$  sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata  $12,43 \pm 1,81$ . Pada skor sikap sebelum intervensi pada kelompok eksperimen rata-rata  $55,91 \pm 5,25$ , sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata  $57,86 \pm 5,51$ . Uji *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan ada pengaruh pengetahuan pada kelompok eksperimen ( $p\text{-value} = 0,000$ ) dan kelompok kontrol ( $p\text{-value} = 0,007$ ) sedangkan sikap pada kelompok eksperimen ( $p\text{-value} = 0,000$ ) dan kelompok kontrol ( $p\text{-value} = 0,023$ ). Uji statistik *Mann Whitney U Test* menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan dan sikap remaja mengenai pencegahan obesitas pada kelompok eksperimen dan kontrol. Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media *booklet* terhadap pengetahuan dan sikap remaja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait pengetahuan dan sikap pencegahan obesitas dengan melibatkan petugas kesehatan sehingga dapat terhindar dari obesitas.

Kata kunci : *Booklet*, Obesitas, Pengetahuan , Remaja, Sikap

Kepustakaan : 74 (2013-2023)

**GIZI****FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI, 20 Februari 2024

Rahma Safitri, Dibimbing oleh Yuliarti S.K.M., M.Gizi

**The Effect of Nutrition Education Through Booklet Media on Increasing Knowledge and Attitudes to Prevent Obesity in Adolescents in Muara Enim Regency**

xv + 87 Pages, 15 Tables, 9 Figures, 9 Appendices

**ABSTRACT**

*The prevalence of obesity in Indonesia among adolescents aged 12-15 years was 2.5% in 2013 and increased to 4.8% in 2018. Nutritional problems in adolescents can cause a lack of knowledge. A person with a good level of knowledge and a good attitude plays an important role in changing wrong nutritional habits and behavior. This research aims to determine the effect of nutrition education through booklet media on increasing teenagers' knowledge and attitudes regarding obesity prevention in Muara Enim district. This research uses quantitative data with a quasi-experimental design with a pre-test post-test with control group design, namely there is a comparison (control) group. There were 44 respondents each for the experimental group (SMP N 4 Muara Enim) and the control group (SMPN 2 Muara Enim). The two groups were selected using cluster random sampling with a spinner with the criteria being teenagers aged 12-13 years. The results of the analysis of knowledge scores before intervention in the experimental group averaged  $11.75 \pm 1.77$  while in the control group the average was  $12.43 \pm 1.81$ . The attitude score before intervention in the experimental group averaged  $55.91 \pm 5.25$ , while in the control group the average was  $57.86 \pm 5.51$ . The Wilcoxon signed rank test shows that there are differences in knowledge in the experimental group ( $p$ -value = 0.000) and the control group ( $p$ -value = 0.007) while there are differences in attitudes in the experimental group ( $p$ -value = 0.000) and the control group ( $p$ -value = 0.023). The Mann Whitney U Test statistical test shows that there are differences in teenagers' knowledge and attitudes regarding obesity prevention in the experimental and control groups. It was concluded that there was an influence of nutrition education through booklet media on teenagers' knowledge and attitudes. It is hoped that the results of this research can provide information regarding knowledge and attitudes towards preventing obesity by involving health workers so that obesity can be avoided.*

Keywords: *Booklet, Obesity, Knowledge, Adolescents, Attitude*

Bibliography: 74 (2013-2023)

## LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 20 Febuari 2024



Rahma Safitri

10021382925066

## HALAMAN PENGESAHAN

### **PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA *BOOKLET* TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA DI KABUPATEN MUARA ENIM**

#### **SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh :

**RAHMA SAFITRI**  
10021382025066

Indralaya, 20 Febuari 2024

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya

Pembimbing



Yuliarti., S.KM., M.Gizi  
NIP.198807102019022018

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Pencegahan Obesitas Pada Remaja Di Kabupaten Muara Enim” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 20 Febuari 2024.

Indralaya, 20 Febuari 2024

**Ketua Penguji :**

1. Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid  
NIP. 198612112019032009

(  )

**Anggota :**

2. Fenny Etrawati., S.KM., M.KM  
NIP. 198905242014042001
3. Yuliarti., S.KM., M.Gizi  
NIP. 198807102019022018

(  )

(  )

Indralaya, 20 Febuari 2024

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya

Ketua Jurusan Gizi





Indah Purnama Sari, S.KM.,M.KM  
NIP.198604252014042001

## RIWAYAT HIDUP

### Data Pribadi

Nama : Rahma Safitri  
NIM : 10021382025066  
Tempat, Tanggal Lahir : Muara Enim, 15 November 2002  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Jl. Astadin belakang SMAN 2 Muara Enim, Kel. Air  
Lintang, Kec. Muara Enim, Kabupaten Muara Enim  
Email : [rahmasafitri677@gmail.com](mailto:rahmasafitri677@gmail.com)

### Riwayat Pendidikan

1. 2007-2008 : TK Negeri Pembina
2. 2008-2014 : MIN 1 Muara Enim
3. 2014-2017 : MTSN 1 Muara Enim
4. 2017-2020 : SMAN 2 Muara Enim
5. 2020-2024 : Program Studi Gizi, Universitas Sriwijaya

### Riwayat Organisasi

1. Anggota IMMETA SUMSEL periode 2020-2021
2. Staff HIKAGI (Himpunan Mahasiswa Gizi) Divisi SSD Periode 2020-2021
3. Sekretaris Symphony FKM Unsri periode 2021-2022
4. Staff Ahli HIKAGI (Himpunan Mahasiswa Gizi) Divisi SSD periode 2021-2022



## **LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rahma Safitri  
NIM : 10021382025066  
Program Studi : S1 Gizi  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Hak Bebas Royalti Noneklusif (Non Exclusive Royalty Free Right) atau Karya ilmiah saya yang berjudul :

**“Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Pencegahan Obesitas Pada Remaja Di Kabupaten Muara Enim”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyiman, mengalih media/formalkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya

Pada tanggal : 20 Febuari

Yang menyatakan,



Rahma Safitri  
NIM.10021382025066

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul **”Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media *Booklet* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Pencegahan Obesitas Remaja Di Kabupaten Muara Enim”**. Selesainya penelitian ini tidak terlepas dari bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimah kasih kepada :

1. Ibu Dr. Misnaniarti., S.K.M., M.K.M selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM., selaku Ketua Jurusan Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Yuliarti S.KM.,M.Gizi selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak pengetahuan, wawasan dan motivasi serta yang selalu membantu meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan dan saran sehingga proses penyelesaian skripsi ini berjalan dengan lancar.
4. Ibu Desri Maulina Sari S.Gz., M.Epid selaku dosen penguji 1 dan ibu Fenny Etrawati S.KM., M.KM selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan pengetahuan dan pelajaran serta menyediakan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan saran yang membantu dalam kesempurnaan penelitian ini.
5. Para dosen, karyawan dan seluruh civitas Akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
6. Terimakasih buat orang yang paling special dan berjasa dalam hidup penulis, kedua orang tua hebatku bapak Suharto S.Pd.I dan ibu Tumiyem dan adikku Rahmat Hidayat. Terima kasih atas doa, cinta, kepercayaan dan segala bentuk yang telah diberikan sehingga penulis merasa terdukung di segala pilihan dan keputusan yang diambil oleh penulis serta tanpa lelah mendengar keluh kesah penulis hingga di titik ini.

7. Terimakasih keluarga besar Mbah Kadam Family dan keluarga besar Danau Rata Family yang tidak pernah hentinya mendoakan dan memberikan semangat selama proses menempuh pendidikan sarjana gizi.
8. Terimakasih buat temanku Rightshine terutama buat Nabila, Fiona, Riri yang telah mensupport dan membantu dalam menyelesaikan skripsi. Teman-temanku Iska, Sindy dan Zahra terimakasih atas suportmya dari masa sma sampai sekarang masuk ke universitas impian kita, terimakasih buat teman-teman PBL 27 tj bt serta teman-teman dimtyku dan teman seperjuangan anak bimbingan ibu yulianti Fela, Fitriani, Mardiatul, Kania, Ajeng dan Febrina yag telah berjuang dan melakukan bimbingan bersama-sama.
9. Terimakasih buat Kim Namjoon, Kim seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon jungkook BTS, yang selalu memberikan hiburan dan menjadi moodboster disaat peneliti lelah serta menjadi insirasi dan motivasi saat peneliti mengerjakan skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan gizi angkatan 2020 atas waktu yang dilalui bersama selama dibangku perkulihan.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu saya ucapkan banyak terima kasih banyak atas doa, dukungan dan semangat yang telah kalian berikan kepada saya.

Peneliti menyadari bahwa dalam pengerjaan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu, peneliti mengharapkan serta semoga tulisan ilmiah ini dapat menjadi wujud kontribusi saya dalam ilmu pengetahuan.

Indralaya, 20 Febuari 2024



Peneliti  
Rahma Safitri

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>v</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Bagi Peneliti .....	6
1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat.....	6
1.4.3 Bagi Masyarakat.....	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1.5.1 Lingkup Lokasi .....	6
1.5.2 Lingkup Waktu.....	6
<b>BAB II.....</b>	<b>8</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1 Remaja.....	8
2.1.1 Definisi Remaja.....	8
2.1.2 Karakteristik Pertumbuhan Dan Perkembangan Remaja .....	9
2.2 Obesitas .....	10
2.2.1 Definisi Obesitas .....	10
2.2.2 Perhitungan <i>Index</i> Massa Tubuh (IMT) .....	11
2.2.3 Klasifikasi IMT .....	11
2.2.4 Penyebab Obesitas.....	12
2.2.5 Tanda dan Gejala Obesitas .....	13
2.2.6 Dampak Obesitas.....	14
2.2.7 Pencegahan Obesitas .....	14
2.3 Pengetahuan .....	15

2.4	Sikap.....	18
2.5	Edukasi Gizi .....	20
	2.5.1 Pengertian Edukasi.....	20
	2.5.2 Media Edukasi Gizi.....	20
	2.5.3 Media Booklet dan <i>PowerPoint</i> .....	21
2.6	Penelitian Terdahulu .....	24
2.7	Kerangka Teori.....	25
2.8	Kerangka Konsep .....	26
2.9	Definisi Operasional.....	27
2.10	Hipotesis.....	28
<b>BAB III.....</b>		<b>29</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>		<b>29</b>
3.1	Desain Penelitian.....	29
3.2	Populasi Dan Sampel Penelitian.....	30
	3.2.1 Populasi Penelitian .....	30
	3.2.2 Sampel Penelitian.....	30
	3.2.3 Perhitungan Sampel.....	31
	3.2.4 Teknik Pengambilan Sampel.....	32
3.3	Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data .....	33
	3.3.1 Jenis Data .....	33
	3.3.2 Cara Pengumpulan Data.....	33
	3.3.3 Alat Pengumpulan Data.....	37
3.4	Pengolahan Data.....	37
3.5	Validitas dan Reliabilitas Data .....	38
	3.5.1 Validitas Data.....	38
	3.5.2 Reliabilitas Data .....	40
3.6	Analisis Dan Penyajian Data.....	40
	3.6.1 Analisis Univariat.....	40
	3.6.2 Analisis Bivariat.....	40
	3.6.3 Penyajian data .....	41
<b>BAB IV.....</b>		<b>42</b>
<b>HASIL PENELITIAN.....</b>		<b>42</b>
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	42
	4.1.1 Gambaran Umum SMP Negeri 4 Muara Enim (Kelompok Eksperimen)...	42
	4.1.2 Gambaran Umum SMP Negeri 2 Muara Enim (Kelompok Kontrol) .....	44
4.2	Hasil Penelitian .....	45
	4.2.1 Analisi Univariat .....	45
	4.2.3 Analisis Bivariat.....	61
<b>BAB V.....</b>		<b>65</b>
<b>PEMBAHASAN.....</b>		<b>65</b>
5.1	Keterbatasan Penelitian .....	65

5.2	Pembahasan.....	65
5.2.1	Karakteristik Responden .....	65
5.2.2	Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Responden Mengenai Pencegahan Obesitas .....	66
5.2.3	Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Sikap Responden Mengenai Pencegahan Obesitas .....	75
5.2.4	Perbedaan Rata-Rata Pengetahuan dan Sikap Resoponden Mengenai Pencegahan Obesitas Sebelum dan Sesudah Intervensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol .....	81
<b>BAB VI.....</b>		<b>85</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>85</b>
6.1	Kesimpulan.....	85
6.2	Saran.....	86
<b>Daftar Pustaka.....</b>		<b>87</b>
<b>LAMPIRAN</b>		

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1</b> Klasifikasi IMT/U .....	<b>11</b>
<b>Tabel 2.2</b> Penelitian Terdahulu .....	<b>24</b>
<b>Tabel 2.3</b> Definisi Operasional .....	<b>27</b>
<b>Tabel 3.1</b> Hasil Uji Validitas.....	<b>39</b>
<b>Tabel 4.1</b> Deskripsi Karakteristik Responden .....	<b>45</b>
<b>Tabel 4.2</b> Frekuensi Pengetahuan Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	<b>48</b>
<b>Tabel 4.3</b> Distribusi Skor Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Obesitas Sebelum dan Sesudah Intervensi .....	<b>50</b>
<b>Tabel 4.4</b> Distribusi Frekuensi Sikap Pada Kelompok Eksperimen .....	<b>51</b>
<b>Tabel 4.5</b> Distribusi Frekuensi Sikap Pada Kelompok Kontrol.....	<b>56</b>
<b>Tabel 4.6</b> Distribusi Skor Sikap Remaja Tentang Pencegahan Obesitas Sebelum dan Sesudah Intervensi .....	<b>60</b>
<b>Tabel 4.7</b> Hasil Uji Normalitas Data Pengetahuan Dan Sikap Kelompok Eksperimen Dan Kontrol.....	<b>61</b>
<b>Tabel 4.8</b> Perbedaan Pengetahuan Remaja tentang Pencegahan Obesitas Sebelum dan Sesudah Intervensi Menggunakan Media Booklet dan PPT .....	<b>62</b>
<b>Tabel 4.9</b> Perbedaan Sikap Remaja Tentang Pencegahan Obesitas Sebelum dan Sesudah Intervensi Menggunakan Media Booklet dan PPT .....	<b>63</b>
<b>Tabel 4.10</b> Perbedaan Rata-Rata Pengetahuan Dengan Media Booklet Dan Powerpoint .....	<b>64</b>
<b>Tabel 4.11</b> Perbedaan Rata-Rata Sikap Dengan Media Booklet Dan Powerpoint .....	<b>64</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1 Kerangka Teori .....</b>	<b>25</b>
<b>Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....</b>	<b>26</b>
<b>Gambar 3.1 Proses Pembuatan Media Promosi Gizi <i>Booklet</i> .....</b>	<b>34</b>
<b>Gambar 3.2 Proses Pembuatan Media PowerPoint .....</b>	<b>34</b>
<b>Gambar 4.1 SMPN 4 Muara Enim (Kelompok Ekseperimen) .....</b>	<b>42</b>
<b>Gambar 4.2 Peta Lokasi SMPN 4 Muara Enim .....</b>	<b>43</b>
<b>Gambar 4.3 SMPN 2 Muara Enim Kelompok Kontrol.....</b>	<b>44</b>
<b>Gambar 4.4 Peta Lokasi SMPN 2 Muara Enim .....</b>	<b>45</b>



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1 Surat Perizinan.....</b>	<b>94</b>
<b>Lampiran 2 Pengisian kuesioner Responden.....</b>	<b>100</b>
<b>Lampiran 3 Lembaran Informend Consent .....</b>	<b>102</b>
<b>Lampiran 4 Kuesioner Penelitian Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Obesitas .....</b>	<b>103</b>
<b>Lampiran 5 Kuisoner Penelitian Sikap Remaja Tentang Pencegahan Obesitas .....</b>	<b>105</b>
<b>Lampiran 6 Media Edukasi Gzi Kelompok Eksperimen .....</b>	<b>106</b>
<b>Lampiran 7 Media Edukasi Kelompok Kontrol.....</b>	<b>111</b>
<b>Lampiran 8 Ouput SPSS.....</b>	<b>113</b>
<b>Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....</b>	<b>116</b>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju ke dewasa, biasanya antara 10 sampai 19 tahun. Pada tahap ini masa remaja awal dimulai pada usia 12 hingga 15 tahun (Amdadi *et al.*, 2021). Masa remaja awal merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang dimana terjadi proses percepatan pertumbuhan, percepatan pertumbuhan tersebut yang mengakibatkan perubahan fisiologis, psikologis dan sosial selama perkembangannya (Junita and Wulansari, 2021). Remaja rentan terhadap risiko kesehatan karena pada remaja terjadi perkembangan tubuh yang pesat sehingga memerlukan nutrisi yang cukup, namun kebutuhan akan nutrisi yang tepat seringkali diabaikan oleh remaja sehingga dapat menimbulkan sejumlah permasalahan kesehatan pada remaja, salah satunya obesitas (Asrori *et al.*, 2020).

Obesitas kini menjadi masalah global, bahkan *World Health Organization* (WHO) telah menyatakan sebagai epidemik global . Obesitas merupakan penimbunan lemak secara berlebihan akibat adanya ketidakseimbangan antara asupan energi (*energy intake*) dan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam jangka waktu yang lama (WHO, 2015). Obesitas terjadi karena asupan energi yang masuk lebih besar dibandingkan yang keluar sehingga terjadi kelebihan energi dalam bentuk jaringan lemak (Mulyani, 2020).

Obesitas pada remaja terus meningkat dengan prevalensi obesitas pada remaja perempuan usia 5-19 tahun sebanyak 18% serta pada remaja laki-laki sebesar 19% (World Health Organization, 2021). Prevalensi obesitas mengalami peningkatan di negara berkembang salah satunya di Indonesia. Prevalensi obesitas di Indonesia, pada remaja usia 12 hingga 15 tahun sebesar 2,5% pada tahun 2013 dan mengalami kenaikan sebesar 4,8% pada tahun 2018 (RISKESDAS RI, 2018). Berdasarkan Data Riskesdas RI, prevalensi status gizi (IMT/U) remaja usia 12-15 tahun menurut provinsi,

Sumatera Selatan menempati urutan ke-18 dari 34 provinsi di Indonesia, pada tahun 2013 pertumbuhannya sebesar 10,9% dan pada tahun 2018 sebesar 18,22%. Sedangkan di kabupaten Muara Enim, prevalensi obesitas remaja umur 12-15 tahun termasuk peringkat ke 6 dari 17 kabupaten/kota sebesar 1,6% pada tahun 2013 dan mengalami kenaikan sebesar 4,95% pada tahun 2018 (RISKESDAS RI, 2018).

Penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji, berkurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program gizi, usia, dan jenis kelamin dan lain-lain mempengaruhi perubahan keseimbangan energi dan berkontribusi terjadinya obesitas (Kurdanti *et al.*, 2021). Beberapa penelitian sudah menunjukkan bahwa keluarga dan sekolah menjadi gerbang utama untuk mendukung terciptanya remaja yang sehat dan aktif (Pertiwi and Niara, 2022). Mencegah obesitas pada masa remaja dinilai lebih mudah dibandingkan mengatasi obesitas pada usia dewasa, karena sulitnya menurunkan berat badan melalui perubahan gaya hidup pada usia dewasa (Simbolon *et al.*, 2018).

Permasalahan gizi pada remaja, salah satu penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fernandita dan Enik (2022) pada siswa kelas VII, Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi pada remaja merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja. Pengetahuan gizi remaja merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja (Kurdanti *et al.*, 2021). Kebanyakan remaja yang mengalami kelebihan berat badan kurang mendapatkan informasi gizi sehingga kecil kemungkinannya untuk menentukan pilihan menu yang bergizi dan sikap remaja sangat erat kaitannya dengan pengetahuan. Sikap yang baik biasanya dibarengi dengan tingkat pengetahuan baik dan sikap juga berperan penting dalam mengubah kebiasaan dan perilaku buruk, sebagian besar masalah gizi dapat dihindari apabila remaja mempunyai informasi yang cukup (Anggraeny *et al.*, 2016). Pemberian edukasi pada

remaja merupakan salah satu cara untuk mengatasi dan mencegah terjadinya obesitas pada remaja (Rusdi *et al.*, 2021).

Edukasi gizi merupakan kegiatan edukasi pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan rasa percaya diri, sehingga masyarakat tidak hanya menjadi sadar, mengetahui dan memahami, tetapi juga mau dan mengetahui bagaimana menerapkan anjuran pola hidup sehat (Sekti RM dan Fayasari A, 2019). Edukasi dilaksanakan dengan menggunakan media yang memudahkan dan memperjelas penyerapan dan pemahaman materi, informasi yang disajikan serta dapat membantu guru untuk menyampaikan materi tersebut. Tujuannya adalah untuk membekali remaja dengan konsep pendidikan gizi yang menarik dan realistis melalui media sedemikian rupa sehingga penyampaian materi mudah diterima dan remaja tidak bosan (Atasasih, 2022). Media edukasi gizi dapat digunakan sebagai salah satu alat untuk melakukan edukasi gizi, dalam hal ini memudahkan komunikasi dan penyebaran informasi. Media pembelajaran *booklet* dan *powerpoint* merupakan salah satu cara untuk menyampaikan informasi dalam waktu yang relatif singkat, praktis dan mudah dibawa kemana-mana sehingga dapat menambah pengetahuan remaja tentang obesitas.

*Booklet* merupakan buku kecil yang berfungsi untuk menyampaikan pesan atau informasi mengenai materi pembelajaran (Pakpahan *et al.*, 2021). *Booklet* merupakan salah satu media yang menyajikan materi dalam bentuk ringkasan dan memiliki gambar yang menarik, sehingga dapat digunakan sebagai sumber belajar agar siswa lebih memahami materi pembelajaran (Violla dan Fernandes, 2021). Selain itu juga, media *Powerpoint* merupakan salah satu media perangkat lunak untuk persentasi, media *powerpoint* memungkinkan pengguna untuk membuat dan menyajikan persentasi visual dengan cara yang menarik dan efektif (Hasanah and Permadi, 2020). Oleh karena itu, siswa dapat memahami materi pembelajaran dengan mudah. Pemanfaatan *booklet* dan *powerpoint* pada remaja merupakan upaya dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja melalui penyuluhan menggunakan media *booklet* dan *powerpoint* bertujuan untuk membantu

generasi muda memahami bahaya obesitas pada remaja dan menyadari pentingnya hal tersebut. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Pertwi and Niara, 2022) didapatkan hasil bahwa media *booklet* cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja. Dalam penelitian yang dilakukan (Violla and Fernandes, 2021) didapatkan hasil bahwa rata-rata pengetahuan remaja meningkat setelah dilakukan pendidikan dengan semua media dan tanpa media. Media *booklet* memberikan skor nilai dengan kategori baik lebih tinggi dibandingkan dengan media poster, *leaflet* dan tanpa media yaitu sebesar 87,5 % sedangkan terendah yaitu media *leaflet* sebesar 30,8 %. Efektivitas Media pendidikan yang paling tinggi dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia adalah media *booklet*.

Menurut data dari dinas kesehatan kabupaten Muara Enim, kecamatan Muara Enim termasuk ke-1 dari 22 kecamatan yang mengalami obesitas pada remaja umur 12-15 tahun yang dimana pada tahun 2021-2022 obesitas di kecamatan Muara Enim sebanyak 5,6% orang sedangkan pada tahun 2023 sebanyak 5,87% orang, kecamatan Muara Enim memiliki 10 sekolah menengah pertama negeri, salah satunya yaitu SMP Negeri 4 Muara Enim dan SMP Negeri 2 Muara Enim. Berdasarkan studi pendahuluan, masih banyak remaja yang membeli makanan di luar sekolah dibandingkan membawa bekal yang dimana perilaku remaja tersebut dapat bisa mengakibatkan terjadinya obesitas. Siswa juga belum mengetahui secara pasti dari penyebab obesitas serta dampak yang ditimbulkan dari obesitas dan belum ada penelitian yang melakukan edukasi terkait obesitas di SMP tersebut. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin melaksanakan penelitian dengan judul Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media *Booklet* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Pencegahan Obesitas Pada Remaja Di Kabupaten Muara Enim.

## 1.2 Rumusan Masalah

Masa remaja merupakan masa menuju masa dewasa dan obesitas merupakan masalah gizi yang umum terjadi pada remaja. Obesitas adalah

penumpukkan lemak yang berlebihan sehingga berat badan diatas normal. Pencegahan obesitas dilakukan dengan memberikan penyuluhan edukasi gizi. Penyuluhan akan lebih menarik dan efektif apabila menggunakan media dalam penyampainnya, *booklet* dan *powerpoint* (PPT) merupakan media yang dapat digunakan dalam proses edukasi gizi. Oleh karena itu rumusan masalah dalam penelitian ini adalah peneliti tertarik dan termotivasi untuk melakukan penelitian apakah ada “pengaruh edukasi gizi melalui media *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pencegahan obesitas pada remaja di kabupaten Muara Enim?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja mengenai pencegahan Obesitas Pada Remaja di kabupaten Muara Enim.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi dan karakteristik responden (umur, jenis kelamin, uang jajan, pendapatan orang tua dan pekerjaan orang tua) pada remaja di kabupaten Muara Enim.
- b. Untuk mengetahui dan menganalisis rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada remaja di kabupaten Muara Enim.
- c. Untuk mengetahui dan menganalisis skor sikap remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada remaja di kabupaten Muara Enim
- d. Untuk menganalisis rata-rata perbedaan pengetahuan remaja tentang pencegahan obesitas antara kelompok eksperimen dengan menggunakan media *booklet* dan kelompok kontrol dengan menggunakan media *powerpoint* pada remaja di kabupaten Muara Enim.

- e. Untuk menganalisis rata-rata perbedaan sikap remaja tentang pencegahan obesitas antara kelompok eksperimen dengan menggunakan media *booklet* dan kelompok kontrol dengan menggunakan media *powerpoint* pada remaja di kabupaten Muara Enim.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini menjadi saran edukasi untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang pengaruh edukasi gizi melalui media *booklet* dengan meningkatkan pengetahuan dan sikap pencegahan obesitas pada remaja di kabupaten Muara Enim. Peneliti dapat memanfaatkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan di Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

### **1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat**

Hasil penelitian dapat dijadikan sumber referensi dapat ditambahkan dalam daftar pustaka atau tinjauan pustaka bagi civitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

### **1.4.3 Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi masyarakat khususnya remaja dalam memberikan informasi mengenai obesitas agar tidak terjadi obesitas yang tidak diinginkan.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

### **1.5.1 Lingkup Lokasi**

Penelitian ini telah dilaksanakan di Kabupaten Muara Enim yaitu di SMP Negeri 4 Muara Enim sebagai kelompok eksperimen dan SMP Negeri 2 Muara Enim sebagai kelompok kontrol.

### **1.5.2 Lingkup Waktu**

Pengambilan dan pengumpulan data dilaksanakan pada November sampai Desember 2023

## Daftar Pustaka

- Afriani, A.E. *et al.* (2019) ‘Tingkat Stres, Durasi dan Kualitas Tidur, serta Sindrom Makan Malam Pada Mahasiswi Obesitas dan Non Obesitas Fakultas Kedokteran’, *Sport and Nutrition Journal*, 1(2), pp. 63–73. Available at: <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i2.35014>.
- Ahmad Kholid. (2018). *Promosi kesehatan : dengan pendekatan teori perilaku, media, dan aplikasinya*. Jakarta : Rajawali Press
- Alfora, D. *et al.* (2023) ‘Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Gizi Remaja’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), pp. 43–49.
- Amdadi, Z. *et al.* (2021) ‘Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Risiko Perkawinan Dini Dalam Kehamilan Di Sman 1 Gowa’, *Inovasi Penelitian*, 2 no.n7(7), pp. 2067–2074.
- Anggraeny, O. *et al.* (2016) ‘Korelasi Pemberian Diet Rendah Protein Terhadap Status Protein, Imunitas, Hemoglobin, dan Nafsu Makan Tikus Wistar Jantan (The Correlation of Low Protein Diet Administration on Status of Protein, Immunity, Hemoglobin, and Appetite of Male Wistar Rats Ratt’, *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(2), pp. 105–122. Available at: <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2016.003.02.6>.
- Arsyad (2015) ‘Peran Media Pendidikan Dalam Meningkatkan Kemampuan Bahasa Arab Siswa Madrasah’, *Jurnal Ilmiah Didaktika*, 16(1), p. 44.
- Asmiranti *et al.* (2021) ‘Penerapan Gizi Seimbang Selama Masa New Normal Covid-19 Di Ma Ddi Alliritengae Maros’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), pp. 1–6.
- Asrori, A. *et al.* (2020) ‘Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Logbook Terhadap Pengetahuan Dan Asupan Remaja Putri Anemia’, *Prime Nutrition Journal*, 5(2), pp. 96–102.
- Atasasih, H. (2022) ‘Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting’, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), pp. 116–121. Available at: <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>.
- Aziz, I. (2019) ‘Pengaruh Uang Saku, Gaya Hidup, dan Perilaku Menabung terhadap Pola Konsumsi Non Makanan Mahasiswa (Studi Pada: Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Brawijaya)’, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB UB*, 8(1), pp. 1–16.
- Banjarnahor, R.O. *et al.* (2021) ‘Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja : Studi literatur Risk factors of overweight and obesity in childhood and adolescence : A literature review’, *TROPICO: Tropical Public Health Journal*, 1(1), pp. 35–45.



- Cahyaningtyas, A.A.M. and Huriyah, T. (2023) 'Penerapan Piring Makan Model T Dan Edukasi Aktivitas Fisik Pada Keluarga Dengan Remaja Obesitas', *Nursing Science Journal (NSJ)*, 4(1), pp. 58–66.
- Defiani, D. (2018) 'Pengaruh Penggunaan Media Power Point Terhadap hasil belajar siswa di sma N 1 sungai raya', *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(9), pp. 1–8. Available at: <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/27595>.
- Dr. Rendi A. *et al.* 2018. *Anak Obesitas Dampak Pada Kesehatan dan Perkembangan Anak*. PT Elex media computindo. Jakarta
- Elpira, N. and Ghufron, A. (2015) 'Pengaruh Penggunaan Media Powerpoint Terhadap Minat Dan Hasil Belajar Ipa Siswa Kelas Iv Sd', *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 2(1), pp. 94–104. Available at: <https://doi.org/10.21831/tp.v2i1.5207>.
- Evan *et al.* (2017) 'Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang', *Nursing News*, 2(3), pp. 708–717.
- Fayasari, A. and Lestari, P.W. (2022) 'Stres dan depresi berkaitan dengan emotional eating dan mindful eating pada mahasiswa saat pandemi Covid-19', *Action: Aceh Nutrition Journal*, 7(2), p. 127. Available at: <https://doi.org/10.30867/action.v7i2.622>.
- Febrian Syah, M.N. *et al.* (2023) 'Pengaruh Media PowerPoint Interaktif Terhadap Hasil Belajar Generasi Z Siswa Kejuruan', *Jmel*, 9(1), pp. 1–7. Available at: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jmel/article/view/40441>.
- Hasanah, U. and Permadi, M.R. (2020) 'Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Stunting Di Kabupaten Probolinggo', *Harena : Jurnal Gizi*, 1(1), pp. 56–64.
- Herliah, A. *et al.* (2022) 'Effect of web-based she smart education models on adolescent girl's knowledge, attitudes, and practice about obesity', *International journal of health & medical sciences*, 5(1), pp. 50–55. Available at: <https://doi.org/10.21744/ijhms.v5n1.1832>.
- Heri, H. *et al.* (2020). *Media Booklet Sebagai Media Promosi Kesehatan Peningkatan Pengetahuan Dan Self Efficacy Orangtua Memberikan Pendidikan Seksual Remaja*, *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 6(3), pp.97. <http://doi:10.20527/jpkmi.v6i3.8178>. <https://doi.org/10.21744/ijhms.v5n1.1832>
- Hutasoit, M. *et al.* (2023) 'Booklet Sebagai Media Edukasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia', *Faletahan Health Journal*, 10(02), pp. 137–141. Available at: <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i02.407>.

- Janah, N. and Nugroho, P.S. (2021) 'Risiko Perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik dan Mengonsumsi Buah Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja', *Borneo Student Research (BSR)*, 3(1), pp. 546–551. Available at: <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2297>.
- Jatmika, S.E.D. *et al.* (2019) *Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan, K-Media*.
- Junita, D. and Wulansari, A. (2021) 'Pendidikan Kesehatan tentang Anemia pada Remaja Putri di SMA N 12 Kabupaten Merangin', *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), p. 41. Available at: <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.148>.
- Juwita, E. *et al.* (2020) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Prolanis Puskesmas Kecamatan Cimahi Tengah', *Journal Nutrition*, 9(2), pp. 87–93.
- Kadita *et al.* (2016) 'Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight.', *Journal of Nutrition*, 4(Jilid 5), pp. 360–367.
- Kemendes (2021) 'FactSheet\_Obesitas\_Kit\_Informasi\_Obesitas.pdf', *Epidemi Obesitas*, pp. 1–8.
- Kemendes RI (2020) *Peraturan Menteri Kesehatan tentang Standar Antropometri Anak*. Jakarta.
- Krisdiani, A.F. *et al.* (2020) 'Pengaruh Edukasi Melalui Twitter Thread Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMP Harjamukti Depok', *Ikesma*, 16(2), pp. 95–102. Available at: <https://doi.org/10.19184/ikesma.v16i2.18804>.
- Kurdanti, W. *et al.* (2021) 'Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja', *Gizi Klinik Indonesia*, 8(4), pp. 484–492. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.gendis.2020.11.005>.
- Kurniasari, E.S. *et al.* (2021) 'Efektivitas Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Media E-Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Obesitas', *Jurnal Riset Gizi*, 9(2), pp. 1–8.
- Manggabarani, S. *et al.* (2020) 'Edukasi Aktivitas Fisik Dalam Pencegahan Obesitas Di Madrasah Tsanawiyah Aisyiyah Kota Binjai', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Kesehatan*, 1, pp. 1–6.
- Masdarwati, M. *et al.* (2022) 'Factors Associated with Obesity Incidence in the Military Command XIV/Hasanuddin Makassar', *Al GIZZAI: PUBLIC HEALTH NUTRITION JOURNAL*, 2(1), pp. 23–32. Available at: <https://doi.org/10.24252/algizzai.v2i1.26006>.
- Maspupah, T. *et al.* (2022) 'Perilaku Pencegahan dan Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 pada Usia Produktif di Kabupaten Bogor Tahun 2021', *Journal of Public*

- Health Education*, 2(1), pp. 242–253. Available at: <https://doi.org/10.53801/jphe.v2i1.66>.
- Mawitjere, M.C.L. *et al.* (2021) ‘Gambaran asupan zat gizi makro mahasiswa semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangu saat pembatasan pandemi Covid-19’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), pp. 1–11.
- Maziyah, D.S. *et al.* (2023) ‘Konsumsi Jajanan Kaitannya Dengan Asupan Gula, Garam, Lemak Pada Remaja Jepara Selama Pandemi Covid-19.’, *Journal of Nutrition College*, 12(2), pp. 113–120. Available at: <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i2.35679>.
- Mulyani, Y. (2020) ‘Promosi Kesehatan Penanggulangan Obesitas Dini Pada Usia Remaja Melalui Pembatasan Asupan Karbohidrat’, *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), pp. 5–11. Available at: <https://doi.org/10.37160/emass.v2i1.365>.
- Novziransyah, N. and Daulay, M.S. (2018) ‘Hubungan Waktu Tidur dengan Kelebihan Berat Badan pada Mahasiswa dan Staf Pengajar FK UISU’, *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik*, 6(1), pp. 265–270.
- Notoatmodjo, S. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2018. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta
- Nurazis, G.G. *et al.* (2021) ‘Pengaruh Cakram Edukasi Pola Diet Untuk Obesitas Dan Overweight Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Kepatuhan Diet Di Islamic Boarding School’, *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(1), pp. 74–82. Available at: <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i1.1565>.
- Pakpahan, M. *et al.* (2021) *Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan*. 1st edn, Jakarta: EGC. 1st edn. Edited by R. Watrianthos. Makassar: Yayasan Kita Menulis. Available at: [https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19791/1/2021\\_Book Chapter\\_Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan.pdf](https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19791/1/2021_Book_Chapter_Promosi%20Kesehatan%20dan%20Perilaku%20Kesehatan.pdf).
- Pertiwi, Y. and Niara, S.I. (2022) ‘Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan: Studi Literatur’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(2), pp. 96–104. Available at: <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i2.278>.
- Pratama, D. (2021) ‘Olahraga Rekreasi Untuk Anak Usia Dini Guna Menjaga Kebugaran Jasmani Dan Mencegah Obesitas Pada Anak Di Masa Pandemi’, *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), pp. 121–130.
- Pratiwi, A.P. *et al.* (2017) ‘Hubungan Gaya Hidup Dengan Obesitas Pada Remaja Smp Sederjat’, *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(2), pp. 1–8.

- Prayitno, S.O. and Dieny, F.F. (2019) 'Perbedaan Konsumsi Cairan dan Status Hidrasi Pada Remaja Obesitas dan Non Obesitas', *Journal of Nutrition College*, 1(1), pp. 144–152.
- Pritasari, Didit D, Nugraheni TL. 2017. *Gizi Dalam Daur Kehidupan. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Kemenkes RI.*
- Puspitaningrum, W. *et al.* (2017) 'Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terkait Kebersihan Dalam Menstruasi Di Pondok Pesantren Al-Ishlah Demak Triwulan II Tahun 2017', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), pp. 2356–3346. Available at: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/viewFile/18362/17442>.
- Putri, N.M. (2020) 'Pengembangan Booklet sebagai Media Pembelajaran pada Mata Pelajaran Pengelolaan Bisnis Ritel Materi Perlindungan Konsumen Kelas XI BDP di Smkn Mojoagung', *Jurnal Pendidikan Tata Niaga (JPTN)*, 8(3), pp. 925–931.
- Rachmijati, C. (2018) 'Penggunaan Internet Sebagai Optimalisasi Media Pembelajaran Bahasa Inggris (Program Pengabdian Pada Masyarakat Di Desa Margaluyu Kecamatan Cipendeuy)', *Abdimas Siliwangi*, 1(2), p. 61. Available at: <https://doi.org/10.22460/as.v1i2p61-74.106>.
- Rahman, A. *et al.* (2022) 'Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan', *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), pp. 1–8.
- Rate, S. *et al.* (2023) 'Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Remaja Putri Di Kabupaten Maros', *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 13(1), pp. 1–5. Available at: <https://doi.org/10.54444/jik.v13i1.118>.
- RISKESDAS RI (2018) 'Laporan Provinsi Sumatera Selatan', *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 19(9), pp. 1–7. Available at: <http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3665>.
- Rusdi, F.Y. *et al.* (2021) 'Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang', *Journal of Nutrition College*, 10(1), pp. 31–38. Available at: <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29271>.
- Santya, T. *et al.* (2019) 'Sistem Pakar Menentukan Maksimal Kalori Harian Berbasis Mobile', *Innovation in Research of Informatics (INNOVATICS)*, 1(2), pp. 70–77. Available at: <https://doi.org/10.37058/innovatics.v1i2.920>.
- Sapriyah (2019) 'Peran Media Pembelajaran Dalam Proses Belajar Mengajar', *Diklat Review: Jurnal manajemen pendidikan dan pelatihan*, 3(1), pp. 45–56. Available at: <https://doi.org/10.35446/diklatreview.v3i1.349>.
- Saragih, A.N.R. and Andayani, L.S. (2022) 'Pengaruh Promosi Kesehatan dengan

- Media Video dan Booklet terhadap Pengetahuan Siswa mengenai Perilaku Sedentari di MAN 1 Medan’, *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 4(1), p. 47. Available at: <https://doi.org/10.47034/ppk.v4i1.5996>.
- Sartika, W. *et al.* (2022) ‘Pengaruh Uang Saku Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19’, *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), pp. 400–405.
- Sawir, M. (2016) ‘Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat ISSN 1410 - 5675’, *Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat*, 5(1), pp. 34–37.
- Sazani, A. (2016) ‘Efektivitas Media Nutrizan Diet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Diet Yang Sehat Pada Remaja Putri Smk Jurusan Kecantikan Di Kota Tegal’, *Journal of Health Education*, 1(2), pp. 8–12. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealthedu>.
- Sekti RM and Fayasari A (2019) ‘Edukasi Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), pp. 77–88. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.36590/jika.v1i2.15>.
- Simbolon, D. *et al.* (2018) ‘Edukasi Gizi dan Perubahan Berat Badan Remaja Overweight dan Obesitas’, *Jurnal Kesehatan*, 9(2), p. 289. Available at: <https://doi.org/10.26630/jk.v9i2.841>.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Supariasa. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Takumansang, S.A. (2017) ‘Hubungan Konsumsi Fast Food Terhadap Obesitas Remaja di Smp Muhammadiyah 9 Yogyakarta’, *Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, pp. 1–10. Available at: [http://digilib.unisayogya.ac.id/2595/1/NASKAH\\_PUBLIKASI.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/2595/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf).
- Violla, R. and Fernandes, R. (2021) ‘Efektivitas Media Pembelajaran E-Booklet Dalam Pembelajaran Daring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Sosiologi’, *Jurnal Sikola: Jurnal Kajian Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(1), pp. 13–23. Available at: <https://doi.org/10.24036/sikola.v3i1.144>.
- WHO (2015) *Obesity: Preventing and Managing The Global Epidemic: Technical Report Series.*, World Health Organization.
- Widhi, A.S. and Alamsyah, P.N. (2022) ‘Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Sarapan Pada Siswa SMP IT Nurul Fajar Cikarawang’, *Nutrition Scientific Journal*, 1(1), pp. 41–51. Available at:

<https://doi.org/10.37058/nsj.v1i1.5962>.

- Wijaya, F.A. (2019) 'CONTINUING MEDICAL EDUCATION Akreditasi PB IDI-2 SKP ASI Eksklusif: Nutrisi Ideal untuk Bayi 0-6 Bulan', *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(4), pp. 296–300.
- Wulandari, S. *et al.* (2016) 'Faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 4 Kendari tahun 2016', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 1(3), pp. 1–13. Available at: <http://ojs.uho.ac.id/index.php/JIMKESMAS/article/view/1239>.
- Yulianto, Y. *et al.* (2021) 'Pengaruh penyuluhan manfaat sayur dan buah terhadap asupan zat gizi remaja obesitas siswa/siswi SLTP di Kota Palembang', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 4(2), p. 53. Available at: <https://doi.org/10.22146/ijcn.17475>.
- Zulferi, Z. *et al.* (2022) 'Pengaruh Media Teka Teki Silang Dalam Penyuluhan Overweight Dan Obesitas Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Kelas X Man 1 Kota Padang Tahun 2022', *Menara Ilmu*, 16(2), pp. 188–196. Available at: <https://doi.org/10.31869/mi.v16i2.3799>.