

SKRIPSI

PENGARUH PENGGUNAAN CAKRAM DIET RENDAH KALORI TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA STAFF DI KANTOR PUSAT DIREKTORAT JENDERAL PAJAK



OLEH

**NAMA : ANNISA FADHILA KARUNIATI
NIM : 10021282025038**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2024**

SKRIPSI

PENGARUH PENGGUNAAN CAKRAM DIET RENDAH KALORI TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA *STAFF* DI KANTOR PUSAT DIREKTORAT JENDERAL PAJAK

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : ANNISA FADHILA KARUNIATI
NIM : 10021282025038

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2024**

GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Skripsi, Maret 2024

Annisa Fadhila Karuniati: Dibimbing oleh Indah Yuliana S.Gz., M.Si

Pengaruh Penggunaan Cakram Diet Rendah Kalori terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap pada *Staff* di Kantor Pusat Direktorat Jenderal Pajak

xv + 77 halaman, 24 tabel, 4 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Obesitas merupakan penyakit global, kompleks, multifactorial dan pada umumnya dapat dicegah. Prevalensi global obesitas meningkat dua kali lipat dalam 40 tahun terakhir tanpa memandang jenis kelamin, usia, etnis, atau status sosial ekonomi. Pengetahuan yang tinggi dan sikap yang positif merupakan salah satu faktor yang memengaruhi pencegahan obesitas. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh penggunaan cakram diet rendah kalori terhadap perubahan pengetahuan dan sikap pada staff di Kantor Pusat Direktorat Jenderal Pajak. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen berbentuk *quasi experiment* dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design*, yaitu penelitian eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sampel pada penelitian ini yaitu *staff* di Kantor Pusat Direktorat Jenderal Pajak. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat. Pada penelitian ini data berdistribusi tidak normal sehingga menggunakan uji *wilcoxon rank test* dan dilanjutkan dengan uji *Mann Whitney U Test*. Hasil analisis secara statistik kesimpulannya H_a diterima yaitu terdapat perbedaan rata-rata skor pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media cakram dan *powerpoint*. Dan ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan dan sikap antara kelompok eksperimen yang di intervensi menggunakan media cakram dan kelompok kontrol yang di intervensi menggunakan media *powerpoint*. Saran pada penelitian ini yaitu diharapkan Kantor Pusat Direktorat Jenderal Pajak dapat mengadakan penyuluhan terkait diet rendah kalori secara rutin satu minggu sekali oleh ahli gizi masyarakat bidang promotif dan preventif dari puskesmas setempat dalam rangka mewujudkan staff yang lebih sehat dan berkualitas.

Kata kunci : Diet Rendah Kalori, Media Edukasi, Obesitas

Kepustakaan : 76 (1997 – 2023)

NUTRITION
FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, March 2024

Annisa Fadhila Karuniati: Mentored by Indah Yuliana S.Gz., M.Si

The Effect of Using Low Calorie Diet Discs on Changes in Knowledge and Attitudes in Staff at the Head Office of the Directorate General of Taxes

xv + 77 pages, 24 tables, 4 image, 9 attachments

ABSTRACT

Obesity is a global, complex, multifactorial and generally preventable disease. The global prevalence of obesity has doubled in the last 40 years regardless of gender, age, ethnicity or socioeconomic status. High knowledge and a positive attitude are one of the factors that influence obesity prevention. The aim of this research is to determine the effect of using low-calorie diet discs on changes in knowledge and attitudes among staff at the Head Office of the Directorate General of Taxes. The type of research used in this research is experimental research in the form of quasi expiration with a pretest-posttest control group design, namely experimental research carried out in two groups, namely the experimental group and the control group. The sample in this research is staff at the Head Office of the Directorate General of Taxes. Data analysis was carried out univariate and bivariate. In this study, the data was not normally distributed, so the Wilcoxon rank test was used and continued with the Mann Whitney U Test. The results of the statistical analysis concluded that H_a was accepted, namely that there was a difference in the average knowledge and attitude scores before and after being given the intervention using disc and powerpoint media. And there was a significant difference in the level of knowledge and attitudes between the experimental group which was intervened using disc media and the control group which was intervened using powerpoint media. The suggestion in this research is that it is hoped that the Head Office of the Directorate General of Taxes can hold counseling regarding low-calorie diets regularly once a week by community nutritionists in the promotive and preventive field from local health centers in order to create healthier and more qualified staff.

Keywords : Educational Media, Low Calorie Diet, Obesity
Literature : 76 (1997 – 2023)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas Plagiarism. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/ gagal.

Indralaya, 7 Maret 2024

Yang bersangkutan,



Annisa Fachila Karuniati

NIM. 10021282025038

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH PENGGUNAAN CAKRAM DIET RENDAH KALORI TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA STAFF DI KANTOR PUSAT DIREKTORAT JENDERAL PAJAK

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh:

ANNISA FADHILA KARUNIATI
10021282025038

Indralaya, 7 Maret 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, likely belonging to the supervisor, is written in a cursive style.

Indah Yuliana, S.Gz., M.Si
NIP. 198804102019032018

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa skripsi ini dengan judul “Pengaruh Penggunaan Cakram Diet Rendah Kalori terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap pada Staff di Kantor Pusat Direktorat Jenderal Pajak” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada Tanggal 7 Maret 2024.

Indralaya, 7 Maret 2024

Tim Penguji Skripsi

Ketua:

1. Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H.
NIP. 199005052016072201

()

Anggota:

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

()

3. Indah Yuliana, S.Gz., M.Si.
NIP. 198804102019032018

()


Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Ketua Jurusan Gizi


Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM.
NIP. 197606092002122001




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

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Annisa Fadhila Karuniati
NIM : 10021282025038
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
TTL : Jakarta, 8 Juni 2001
Alamat : Jln. Cililitan Kecil 1 No. 29, RT/RW 010/007, Kel. Cililitan,
Kec. Kramat Jati, Jakarta Timur DKI Jakarta
No telp/Hp : 081380909102
Email : annisafadhilak@gmail.com

- **Pendidikan Formal**

2020 – 2024	S1 Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
2016 – 2019	SMA Insan Kamil
2013 – 2016	SMP N 2 Bogor
2007 – 2013	SDN 07 Rawajati Jakarta Selatan

- **Pengalaman Organisasi**

2020 – 2023	<i>Staff</i> Ahli Divisi Social Concern Himpunan Keluarga Gizi (HIKAGI) FKM Universitas Sriwijaya
2021 – 2022	Ketua Pelaksana Bagi-Bagi Bantuan Bersama Mahasiswa Gizi (B4G) FKM Universitas Sriwijaya
2017 – 2018	Bendahara OSIS SMA Insan Kamil

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberi saya jalan kemudahan, kekuatan, kelancaran serta kesehatan sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Penggunaan Cakram Diet Rendah Kalori terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap pada Staff di Kantor Pusat Direktorat Jenderal Pajak” ini dapat dikerjakan dan disusun sebaik mungkin. Skripsi ini disusun untuk memenuhi tugas akhir dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Gizi di Universitas Sriwijaya. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunianya yang memberikan kemudahan, kekuatan, kelancaran serta kesehatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Misnaniarti, S.KM.,M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM selaku Ketua Jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Indah Yuliana S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing saya yang dalam hal ini senantiasa dengan sangat sabar dan selalu memberikan dukungan penuh, arahan, motivasi serta memberikan kemudahan dan kelancaran untuk saya dari awal penulisan skripsi hingga skripsi ini selesai.
5. Ibu Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H selaku dosen penguji yang selalu memberikan dukungan serta arahan kepada saya selama proses penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid selaku dosen penguji yang selalu memberikan semangat, dukungan serta arahan kepada saya selama proses penyelesaian skripsi ini.
7. Para dosen dan seluruh Civitas Akademika FKM Universitas Sriwijaya yang memberikan dukungan untuk saya selama menimba ilmu di Program Studi Gizi.
8. Kepada orang yang tercinta di dunia ini yaitu mama saya Hamidah yang selalu menjadi alasan utama saya bertahan untuk berjuang dalam mencapai kesuksesan sehingga menjadi penyemangat saya ketika lelah dan payah menghadapi semua. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya walaupun

tidak akan cukup untuk membalas semuanya, terima kasih atas cinta dan kasih sayang yang diberikan, terima kasih untuk doa-doa yang selalu di panjatkan serta terimakasih untuk perjuangan yang tidak ternilai yang telah diberikan untuk saya. skripsi ini sebagai bukti akhir dalam mencapai gelar sarjana aku persembahkan untuk mama saya.

9. Kepada kakak saya Belariska Hidayah Insani yang selalu mendukung setiap langkah saya, mengingatkan pentingnya memberikan waktu untuk istirahat, mengajak untuk healing sejenak sehingga dapat memberikan ketenangan dalam menempuh pendidikan hingga ke tahap ini.
10. Kepada Muhammad Faddli yang selalu ada dalam suka dan duka untuk mendengarkan setiap keluh kesah yang terjadi di dalam hidup saya, memberikan motivasi, solusi, dukungan, waktu yang tidak ternilai serta bantuan untuk meringankan beban saya, sehingga saya merasa sangat terbantu dan sangat bersyukur dengan kehadirannya.
11. Terimakasih kepada teman SMP dan SMA saya khususnya Amelia Dwi Ayu dan Ariqoh Ratu Salsabila yang selalu memberikan memberikan support, bantuan, mengulurkan tangan ketika saya terjatuh, dan selalu memberikan lelucon ketika saya sedang sedih sehingga membuat pikiran saya kembali bahagia.
12. Terima kasih kepada teman saya yang pernah ada dalam perjalanan perkuliahan yaitu Riska, Coi, Nadya, Inggi, Nabshal, Cika, Sherly, Putri, mba Galuh yang ada dalam setiap langkah saya.
13. Terimakasih sangat banyak untuk kucing kucing saya Poci, Moci, Ino dan Aboo yang telah mengganggu di setiap kegiatan saya, menemani tidur dan penyusunan skripsi ini, memberikan senyuman untuk saya dengan tingkah laku anehnya, sehingga saya merasa sangat bersyukur dengan kehadiran mereka.
14. Kepada diri saya sendiri yang telah kuat untuk menempuh hidup sampai sejauh ini setelah menjalani semua pengalaman yang telah berlalu, saya sangat bangga.

Indralaya, Maret 2024

Annisa Fadhila Karuniati

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

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

Nama : Annisa Fadhila Karuniati
NIM : 10021282025038
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 Penggunaan Cakram Diet Rendah Kalori terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap pada Staff di Kantor Pusat Direktorat Jenderal Pajak”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, 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 : 7 Maret 2024



Annisa Fadhila Karuniati
NIM.10021282025038

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	9
1.5.1 Lingkup Lokasi	9
1.5.2 Lingkup Materi	9
1.5.3 Lingkup Sasaran.....	9
1.5.4 Lingkup Waktu	9
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Obesitas	10

2.1.1	Definisi Obesitas	10
2.1.2	Penyebab Obesitas	12
2.2	Staff.....	13
2.2.1	Definisi <i>Staff</i>	13
2.3	Diet.....	13
2.3.1	Definisi Diet	13
2.3.2	Diet Rendah Kalori	14
2.4	Edukasi.....	15
2.4.1	Media Edukasi.....	16
2.4.2	Media Cakram.....	16
2.5	Pengetahuan	17
2.5.1	Tingkat pengetahuan	18
2.6	Sikap.....	20
2.6.1	Komponen Pokok Sikap.....	20
2.6.2	Faktor yang Mempengaruhi Sikap	20
2.7	Penelitian Terdahulu	22
2.8	Kerangka Teori	25
2.9	Kerangka Konsep.....	26
2.10	Definisi Operasional.....	27
BAB III.....	30
METODE PENELITIAN	30
3.1	Desain Penelitian	30
3.2	Populasi Dan Sampel Penelitian	31
3.2.1	Populasi Penelitian	31
3.2.3	Sampel Penelitian.....	31
3.2.4	Teknik Sampling	32
3.2.5	Besaran Sampel.....	32
3.3	Jenis, Cara Dan Alat Pengumpulan Data.....	33
3.3.1	Jenis Pengumpulan Data	33
3.3.2	Cara Pengumpulan Data.....	34
3.3.3	Alat Pengumpulan Data	35
3.4	Pengolahan Data	37

3.5	Validitas Data	38
3.5.1	Uji Validitas	38
3.5.2	Uji Reliabilitas	40
3.6	Analisis dan Penyajian Data	40
3.6.1	Analisis Data	40
3.6.2	Penyajian Data	41
BAB IV	42
HASIL PENELITIAN	42
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	42
4.2	Hasil Penelitian.....	45
4.2.1	Analisis Univariat	45
4.2.2	Analisis Bivariat.....	54
BAB V	59
PEMBAHASAN	59
5.1	Keterbatasan Penelitian	59
5.2	Pembahasan.....	59
5.2.1	Karakteristik Responden	62
5.2.2	Edukasi dengan Media Cakram	62
5.2.3	Edukasi dengan Media <i>Powerpoint</i>	65
5.2.4	Rata – Rata Skor Pengetahuan <i>Staff</i>	66
5.2.5	Rata – Rata Skor Sikap <i>Staff</i>	67
5.2.6	Pengaruh Media Cakram dan <i>Powerpoint</i> terhadap Tingkat Pengetahuan <i>Staff</i>	68
5.2.7	Pengaruh Media Cakram dan <i>Powerpoint</i> terhadap Sikap <i>Staff</i>	69
BAB VI	70
KESIMPULAN DAN SARAN	70
6.1	Kesimpulan	70
6.2	Saran	70
6.2.1	Bagi <i>Staff</i>	70
6.2.2	Bagi Kantor Pusat Direktorat Jenderal Pajak.....	71
6.2.3	Bagi Penelitian Selanjutnya	71
DAFTAR PUSTAKA	72

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi IMT	11
Tabel 2. 2 Perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT)	11
Tabel 2. 3 Penelitian Terdahulu	22
Tabel 2. 4 Definisi Operasional	27
Tabel 3. 1 <i>pretest-posttest control group design</i>	30
Tabel 3. 2 Hasil Uji Validitas	39
Tabel 3. 3 Hasil Uji Reliabilitas	40
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia	45
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin	45
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pendidikan	46
Tabel 4. 4 Analisis Skor Pengetahuan pada Kelompok Eksperimen	47
Tabel 4. 5 Analisis Skor Pengetahuan pada Kelompok Kontrol	48
Tabel 4. 6 Analisis Skor Sikap pada Kelompok Eksperimen	50
Tabel 4. 7 Analisis Skor Sikap pada Kelompok Kontrol	51
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	52
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Sikap Responden pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	53
Tabel 4. 10 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Data Pengetahuan	54
Tabel 4. 11 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Data Sikap	54
Tabel 4. 12 Perbedaan Rata-Rata Skor Pengetahuan pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sebelum Intervensi	55
Tabel 4. 13 Perbedaan Rata-Rata Skor Pengetahuan pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Setelah Intervensi	55
Tabel 4. 14 Perbedaan Tingkat Pengetahuan antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	56
Tabel 4. 15 Perbedaan Rata-Rata Skor Sikap pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sebelum Intervensi	57
Tabel 4. 16 Perbedaan Rata-Rata Skor Sikap pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Setelah Intervensi	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	25
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	26
Gambar 4. 1 Profil Kantor Pusat Direktorat Jenderal Pajak	42
Gambar 4. 2 Lokasi Kantor Pusat Direktorat Jenderal Pajak.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent	76
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden	77
Lampiran 3 Lembar Karakteristik Responden	78
Lampiran 4 Kuisisioner Pengetahuan	79
Lampiran 5 Kuisisioner Sikap	82
Lampiran 6 Alur Penelitian Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	84
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian	85
Lampiran 8 Output SPSS	87

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Persoalan kesehatan masyarakat masa kini bukan hanya terkait penyakit menular tetapi juga dengan penyakit tidak menular yang mengancam kualitas hidup manusia. Beberapa faktor yang menyebabkan penyakit tidak menular contohnya yaitu seperti aktivitas fisik yang buruk, kebiasaan merokok, diet atau pola makan yang buruk dan faktor lingkungan. Perilaku tidak sehat menjadi salah satu faktor utama munculnya penyakit tidak menular ini. Di Indonesia dan dunia, adanya penyakit menular dan tidak menular menjadi beban ganda yang signifikan (Setyo, *et al.*, 2020).

Penyakit tidak menular terdapat beberapa jenis yaitu seperti penyakit diabetes mellitus, hipertensi dan jantung koroner. Penyakit-penyakit tersebut biasanya disebabkan oleh berbagai faktor seperti merokok, minim aktivitas fisik dan kegemukan atau obesitas. Faktor risiko yang berperan dalam munculnya penyakit tidak menular salah satunya yaitu obesitas. Obesitas adalah penyakit global, kompleks, multifaktorial, dan umumnya dapat dicegah. Prevalensi global obesitas dalam 40 tahun terakhir meningkat dua kali lipat tanpa memandang jenis kelamin, usia, etnis, atau status sosial ekonomi. Saat ini, lebih dari sepertiga populasi dunia dapat diklasifikasikan sebagai obesitas atau kelebihan berat badan (*overweight*) (Mehrzaad, 2020).

Obesitas biasanya terjadi karena beberapa faktor utama meliputi faktor genetik dan faktor individual seperti usia, pekerjaan, jenis kelamin, merokok, konsumsi alkohol serta pengetahuan dan sikap tentang hidup sehat dan gizi yang berhubungan dengan kegemukan atau obesitas. Penelitian yang telah dilakukan oleh Sugiatmi tahun 2018 hasilnya menunjukkan aktivitas fisik yang rendah, pengetahuan tentang gizi yang minim dan asupan makan yang buruk merupakan faktor risiko kejadian obesitas. Biasanya faktor risiko dapat menyerang orang yang memiliki pengetahuan gizi yang minim.

Obesitas dikaitkan dengan semua penyebab kematian, morbiditas dan kecacatan, yang menyebabkan usia yang tidak sehat, kualitas hidup yang buruk dan peningkatan biaya perawatan kesehatan. Berbagai penelitian telah menemukan bahwa obesitas sentral memprediksi diabetes tipe 2, sindrom metabolik, penyakit kardiovaskular dan kematian lebih baik daripada indeks massa tubuh (IMT). Faktor risiko obesitas sentral antara lain usia, jenis kelamin perempuan, merokok dan kebiasaan minum. Obesitas menimbulkan lebih banyak risiko kesehatan daripada obesitas umum dan dianggap sebagai faktor risiko yang terkait dengan berbagai penyakit kronis. Selain faktor di atas, gaya hidup juga dapat menyebabkan obesitas (Saraswati, *et al.*, 2021).

Obesitas dapat diatasi dengan mengedepankan gaya hidup sehat sebagai kebiasaan. Namun, sayangnya sebagian besar masyarakat acuh terhadap masalah ini, terutama kelompok pekerja kantoran yang rentan terkena obesitas. Pekerja kantoran seringkali sibuk mengerjakan pekerjaannya sehingga kurang memperhatikan pola makan dan minim aktivitas. Untuk mencegah penting untuk menyadari faktor risiko yang mungkin memengaruhi kondisi tersebut. Beberapa faktor risiko yang harus diperhatikan meliputi usia, durasi tidur, pola makan, jenis kelamin, pengetahuan gizi, sikap dan perilaku individu dan aktivitas fisik (Nandar, *et al.*, 2019).

Durasi tidur yang pendek dapat menyebabkan meningkatnya pola makan pada individu. Hal tersebut banyak terjadi pada pekerja kantor biasanya dikarenakan jam kerja yang terlalu lama atau lembur. Jika durasi tidur >7 jam setiap hari dapat mengakibatkan kelainan metabolik, resistensi insulin dan dapat menyebabkan terjadinya obesitas. Selain durasi tidur, penting untuk memperhatikan pola makan sebagai salah satu faktor utama. Kebanyakan pekerja kantoran biasanya mengonsumsi makanan yang tidak beragam, hal ini menyebabkan kelebihan konsumsi energi. Di area perkantoran salah satu contohnya yang dapat menyebabkan konsumsi energi berlebih yaitu tersedia dapur umum yang ada di kantor dan menyediakan teh, susu, kopi atau minuman manis lainnya yang dapat dikonsumsi ketika ada jam kosong atau pada waktu istirahat (Annurullah, *et al.*, 2021).

Beberapa negara berkembang seperti Filipina, penyebab berat badan lebih atau obesitas dikaitkan dengan beberapa faktor meliputi variabel yang tidak bisa berubah maupun yang bisa berubah. Contoh variabel yang tidak bisa berubah meliputi jenis kelamin, usia, etnis dan genetika. Sedangkan beberapa variabel yang bisa berubah meliputi pola makan dan gaya hidup. Obesitas juga berkaitan dengan tingginya kadar insulin, tekanan darah tinggi dan kadar lipoprotein. Hal tersebut merupakan faktor yang berhubungan erat dengan morbiditas orang dewasa yang di akibatkan oleh penyakit obesitas. Berat badan yang berlebihan bisa berkurang seiring dengan bertambahnya usia seseorang (Nugroho, 2020).

Pada tahun 2016 angka statistik *World Health Organization* (WHO) membuktikan sebanyak 1,9 miliar usia dewasa >18 tahun menghadapi masalah *overweight*, sementara >650jt orang menderita obesitas (WHO, 2018). Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan tingkat kejadian obesitas di Indonesia usia >18 tahun yaitu 21,8%. Jika dibandingkan dengan data proporsi obesitas tahun 2013 proporsi obesitas tahun 2018 meningkat sebesar 7%. Proporsi *overweight* di Indonesia lebih rendah dibandingkan obesitas yaitu 13,6%. Data Badan Pusat Statistik tahun 2018, peningkatan obesitas dapat dilihat berdasarkan jenis kelamin. Persentase obesitas pada populasi perempuan mencapai 44,4%, sedangkan laki-laki sebesar 26,6% (Riskesdas, 2018).

Angka obesitas pada tahun 2018 berdasarkan data Riskesdas DKI Jakarta menduduki peringkat kedua tertinggi di seluruh Indonesia. Di urutan pertama prevalensi obesitas tertinggi yaitu di provinsi Sulawesi Utara berada di angka 42,5%. Sedangkan, prevalensi obesitas di DKI Jakarta pada tahun 2018 yaitu berada di angka 41,90%. Provinsi DKI Jakarta memiliki prevalensi obesitas pada masyarakat usia >18 tahun sebesar 29,8%, usia remaja 13-18 tahun yaitu 18,3% dan usia anak 5-12 tahun yaitu 14,01%. Sedangkan prevalensi obesitas di Kota Jakarta Selatan yaitu berada di angka 38,98%, dibandingkan dengan standar *World Health Organization* (WHO) angka ini tergolong tinggi yaitu menekan angka prevalensi kurang dari 20% (Riskesdas, 2018).

Data BPS tahun 2018 menunjukkan bahwa terdapat 49 juta jiwa bekerja sebagai pekerja kantor pada usia >18 tahun, sedangkan tahun 2021 terdapat 48 jt jiwa yang bekerja sebagai pekerja kantoran (Badan Pusat Statistik, 2021).

Data Riskesdas menunjukkan bahwa kuantitas obesitas tergolong tinggi pada jenjang dewasa yaitu >18 tahun. Data BPS menunjukkan setiap tahun hingga tahun 2021 menunjukkan kebanyakan orang usia >18 tahun yang memiliki profesi pekerja kantor atau pegawai cenderung rentan mengalami obesitas dibandingkan dengan mereka yang memiliki pekerjaan lain. Data prevalensi obesitas pada profesi PNS/TNI/Polri/BUMN/BUMD merupakan kedua tertinggi di DKI Jakarta yaitu sebesar 48,14% (Riskesdas, 2018).

Di Indonesia usaha meningkatkan derajat kesehatan masyarakat juga telah tercantum pada program RPJMN (Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional) periode 2020-2024 disektor kesehatan. RPJMN menetapkan target pengembangan di bidang kesehatan yang mencakup lima poin penting, yaitu mempercepat perbaikan gizi masyarakat, memperkuat gerakan masyarakat sehat, meningkatkan pengendalian penyakit, meningkatkan kesehatan ibu dan anak serta meningkatkan pelayanan kesehatan (Kemenkes, 2022).

Sebagai bagian dari program keberlanjutan, RPJMN diarahkan untuk meraih tujuan strategis dalam mewujudkan masyarakat yang sehat dan berkualitas. Oleh karenanya, untuk mewujudkan masyarakat yang lebih sehat dan berkualitas perlu diperkenalkan media yang sesuai dan lebih mudah dalam menyampaikan pesan gizi terutama pada masyarakat salah satunya dengan penggunaan media cakram. Memberikan edukasi dengan penggunaan media dan metode yang tepat sasaran dapat memengaruhi pengetahuan dan sikap individu atau masyarakat.

Model KAB (pengetahuan, sikap, dan perilaku) menyatakan bahwa perubahan dalam perilaku berlangsung secara progresif. Seiring dengan peningkatan pengetahuan seseorang terhadap suatu hal, dapat terjadi perubahan dalam sikap seseorang. Perubahan sikap seseorang kearah yang lebih positif, dapat terjadi perubahan perilaku. Sikap dapat memengaruhi pola makan dan aktivitas fisik. Sehingga pengetahuan dan sikap positif merupakan faktor yang memengaruhi pencegahan obesitas (Kristian, *et al.*, 2019).

Pada dunia pendidikan di era ini telah berkembang berbagai metode salah satunya dalam penyampaian pesan yang memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku. Penyuluhan umumnya selalu menggunakan

media, karena media dapat menyampaikan pesan secara efektif dan lebih mudah untuk di pahami. Penggunaan media membantu menghindari kesalahan persepsi, menjelaskan informasi dengan lebih jelas serta dapat mempermudah pemahaman seseorang. Media promosi kesehatan berfungsi sebagai sarana pendukung untuk menyampaikan pesan kesehatan yang dapat diraba, dicium, dilihat, dirasakan, atau didengar dengan tujuan memfasilitasi penyebaran informasi dan komunikasi. Oleh karena itu, responden mampu memahami informasi kesehatan dan dapat membuat keputusan untuk mengambil perilaku sesuai informasi yang diterima (Emma, *et al.*, 2019).

Media yang biasanya digunakan dalam penyampaian informasi meliputi media cetak, elektronik, audio, video, sosial, visual dan grafis, dan presentasi. Media cakram merupakan salah satu media cetak yang berbentuk piringan bundar yang digunakan untuk menyebarkan pengetahuan tentang gizi, diet sehat, informasi nutrisi, serta panduan makanan seimbang. Media cakram gizi memanfaatkan multimedia seperti gambar, video, animasi, dan audio, sehingga lebih menarik perhatian audiens. Kombinasi beragam media ini dapat menjelaskan konsep-konsep gizi dengan cara yang lebih visual dan interaktif serta media ini memungkinkan individu untuk mempelajari informasi gizi kapan dan dimana saja (Hafizah, *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian Sulviani pada tahun 2022, menunjukkan bahwa dibandingkan penyuluhan tanpa menggunakan media apapun, media cakram dinilai lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan terkait konsumsi sayur dan buah dengan sasaran remaja. Media cakram menyajikan informasi yang menarik tentang konsumsi buah dan sayur, sehingga suasana saat edukasi berlangsung terasa lebih menyenangkan. Metode edukasi yang menarik memberikan pengaruh yang positif, sehingga menghasilkan edukasi yang mudah dimengerti dan efektif.

Penelitian yang dilaksanakan Mahmudah tahun 2020 menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan mengenai konsumsi sayur dan buah di Yogyakarta yaitu SMA Muhammadiyah 3. Hasil nilai $p=0,007$, hasil rata-rata pengetahuan meningkat dari 68,30 menjadi 72,67 setelah di intervensi media cakram. Sementara itu, penelitian Wening pada tahun 2019 menunjukkan

hasil yang serupa. Analisis statistik dengan *uji T test Dependent* mengungkapkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap di wilayah Puskesmas Kopo yang terletak di Bandung. Fokus penelitian ini yaitu pada ibu hamil yang menerima edukasi menggunakan media cakram MP-ASI.

Media *powerpoint* adalah salah satu perangkat lunak atau aplikasi yang dibuat khusus untuk presentasi visual dengan cepat dan mudah. Beberapa fitur yang membuat media *powerpoint* menarik untuk dioperasikan sebagai alat presentasi untuk menyampaikan edukasi yaitu kemampuan untuk mengolah gambar, teks dan animasi, serta warna yang dapat dibuat sesuai dengan kreativitas penggunaannya (Nurhidayati, *et al.*, 2019).

Sejalan dengan penelitian penelitian Salmiah tahun 2016 pada siswa kelas X SMK Negeri 3 Takalar adanya pengaruh pada siswa dengan menggunakan media *powerpoint* sebagai media edukasi dengan rata-rata skor *pretest* yaitu 41.11 dan setelah diintervensi media *powerpoint* hasil rata-rata skor *posttest* I yaitu 66.65 dan pada *posttest* II rata-rata skor meningkat sebesar 85.71. Sejalan juga dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Febriana tahun 2018 hasil p-value sebesar 0.000 artinya bahwa adanya pengaruh edukasi dengan menggunakan media *powerpoint* terhadap hasil minat belajar siswa SMA Negeri 1 Bumiayu sebelum dan setelah diintervensi.

Powerpoint juga memiliki kekurangan salah satunya yaitu memakan waktu, *powerpoint* ini memerlukan persiapan yang cukup menyita waktu dan tenaga. Untuk menggunakan media ini dibutuhkan kesabaran dan tahap demi tahap untuk menyusun dan membuatnya. Sehingga membutuhkan waktu yang tidak sedikit. Selain itu, untuk menggunakan media *microsoft powerpoint* ini dibutuhkan keahlian yang lebih untuk dapat membuat *powerpoint* yang benar, baik dan menarik sehingga dapat menyita perhatian responden. Jika dibandingkan dengan media lain *powerpoint* memerlukan interaksi yang lebih rumit, simulasi, atau visualisasi data yang dinamis. *Powerpoint* kurang cocok dibandingkan dengan media edukasi lain yang lebih fleksibel (Popo, 2018).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ria tahun 2019 terdapat pengaruh penggunaan media cakram dan *powerpoint* terhadap keterampilan remaja dalam melakukan SADARI. Pada kelompok eksperimen nilai mean

(11,84) dengan kelompok kontrol (7,45), dari hasil rata-rata menunjukkan peningkatan lebih besar pada kelompok yang diintervensi dengan media cakram, sehingga disimpulkan bahwa intervensi menggunakan media cakram lebih berpengaruh dibandingkan media *powerpoint*.

Data riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi obesitas di DKI Jakarta tergolong tinggi pada profesi PNS/TNI/Polri/BUMN/BUMD yaitu 48,14%, angka ini tergolong tinggi jika dibandingkan data riskesdas nasional yaitu angka prevalensi kurang dari 40%. Hal ini membuktikan bahwa banyaknya *staff* perkantoran yang memiliki status gizi obesitas. Kurangnya pengetahuan terkait gizi merupakan salah satu faktor yang menyebabkan obesitas. Alasan terbentuknya sikap seseorang yaitu berawal dari pengetahuan. Media cakram merupakan alat bantu untuk menyampaikan informasi, penyuluhan dengan menggunakan media cakram diet rendah kalori diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap *staff* yang bekerja di kantor.

Berdasarkan obeservasi awal yang dilakukan telah di Kantor Pusat Direktorat Jenderal Pajak diperoleh bahwa masih banyak *staff* yang belum mengetahui tentang diet rendah kalori untuk pencegahan obesitas, pernyataan ini di dukung oleh laporan dokter di klinik kantor tersebut yang menyatakan bahwa belum adanya penyuluhan atau sosialisasi terkait kesehatan. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan riset mengenai pengaruh penggunaan cakram diet rendah kalori terhadap perubahan pengetahuan pada *staff* di Kantor Pusat Direktorat Jenderal Pajak terletak di Kota Jakarta Selatan karena lokasi penelitian relevan dengan topik penelitian. Lokasi tersebut memiliki karakteristik atau masalah yang terkait dengan pertanyaan penelitian yang diajukan, baik secara geografis maupun dalam hal izin atau persetujuan yang diperlukan.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini, bagaimana pengaruh penggunaan cakram diet rendah kalori terhadap perubahan pengetahuan dan sikap pada *staff* di Kantor Pusat Direktorat Jenderal Pajak?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh penggunaan cakram diet rendah kalori terhadap perubahan pengetahuan dan sikap pada *staff* di Kantor Pusat Direktorat Jenderal Pajak.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik reponden (nama, tanggal lahir, usia, jenis kelamin dan pendidikan) pada *staff* di Kantor Pusat Direktorat Jenderal Pajak.
- b. Mengetahui perbedaan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan setelah intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- c. Mengetahui perbedaan rata-rata skor sikap sebelum dan setelah intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- d. Menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah intervensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- e. Menganalisis perbedaan sikap sebelum dan setelah intervensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini memiliki potensi untuk memvalidasi teori yang telah ada sebelumnya dan dapat menjadi pedoman untuk penelitian lanjutan mengenai pengaruh edukasi menggunakan media cakram.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan, pengalaman dan meningkatkan keterampilan peneliti dalam menganalisis masalah yang ada dimasyarakat khususnya terkait dengan pengaruh penggunaan cakram diet rendah kalori terhadap perubahan pengetahuan pada *staff* di Kantor Pusat Direktorat Jenderal Pajak.

1.4.2.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan, pengetahuan dan ilmu bagi mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat dan dapat dijadikan bahan referensi pada penelitian sejenis atau penelitian selanjutnya.

1.4.2.3 Bagi Masyarakat

Sebagai lahan informasi tentang diet rendah kalori untuk obesitas menggunakan media yang lebih mudah untuk dibaca dan dipahami oleh masyarakat.

1.4.2.4 Bagi Kantor Pusat Direktorat Jenderal Pajak

Memberikan manfaat dan informasi tentang diet rendah kalori untuk obesitas bagi seluruh *staff* di Kantor Pusat Direktorat Jenderal Pajak.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Lokasi

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Kantor Pusat Direktorat Jenderal Pajak. Terletak di Kota Jakarta Selatan, Provinsi DKI Jakarta.

1.5.2 Lingkup Materi

Lingkup materi pada penelitian ini adalah diet rendah kalori.

1.5.3 Lingkup Sasaran

Sasaran pada penelitian ini adalah *staff* di Kantor Pusat Direktorat Jenderal Pajak.

1.5.4 Lingkup Waktu

Penelitian ini berlangsung di bulan November 2023 sejak surat penelitian diterbitkan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat. Adapun timeline yang telah dilaksanakan sebagai berikut :

1. Seminar proposal berlangsung pada minggu ke – 3 bulan September 2023.
2. Penelitian berlangsung pada minggu ke – 4 bulan November 2023.
3. Pengolahan data berlangsung pada minggu ke – 2 sampai 4 bulan Desember 2023.
4. Seminar hasil berlangsung pada minggu ke – 4 bulan Januari 2024.
5. Sidang skripsi berlangsung pada minggu ke – 1 bulan Maret 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Cahyono, E., Studi Ilmu Keperawatan, P., Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang, S., Korespondensi, A., Veteran Mancar, J., Peterongan, K., Jombang, K., & Timur, J. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. In *Jurnal Keperawatan* (Vol. 12, Issue 1).
- Alifa Annurullah, G., Shakeela Jasmine, M., Ardrafitri Saraswati, N., Rizka, Y., Studi, P. S., Masyarakat, K., Ilmu Kesehatan, F., & Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, U. (2021). *Faktor Risiko Obesitas pada Pekerja Kantoran: A Systematic Review*. 2(2).
- Amin, N. F., Abunawas, K., & Garancang, S. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel Penelitian. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1).
- Andika, A., Susanti, F., Tinggi, S., Ekonomi, I., & Padang, K. (2018). *Pengaruh Marketing Mix terhadap Keputusan Pembelian Parfum di Azzwars Parfum Lubeg Padang*.
- Ardiani, H. E., Permatasari, T. A. E., & Sugiati, S. (2021). Obesitas, Pola Diet, dan Aktifitas Fisik dalam Penanganan Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24853/mjnf.2.1.1-12>
- Asyhar, R. (2012). *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran*.
- Chaterina Purbasari, Fatimah Khalid, Mardiyatun Fadla, & Bunga Nurwati. (2023). *Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Karies pada Anak Anak*.
- Cita Mafngula Nandar, R., Fatimah Pradigdo, S., & Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat, S. (2019). *Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kejadian Obesitas pada Pekerja Wanita (Studi pada Perusahaan Makanan Ringan di Semarang)* (Vol. 7, Issue 1). <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Emma, S., Jatmika, D., & Kes, M. (2019). *Pengembangan Media Promosi Kesehatan*.
- Hafid, W., Hanapi, S., Studi, P., & Masyarakat, K. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1).

- Hafizah, & Dewi, Z. (2022). Cakram Gizi sebagai Media Penyuluhan untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Pola Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2). <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/6765>
- Hafni Sahir, S. (2022). *Metodologi Penelitian*. www.penerbitbukumurah.com
- Hery, L. A., & Stit, Q. (2020). Pemanfaatan Media dalam Metode Simulasi pada Pembelajaran PAI. In *PENSA : Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial* (Vol. 2, Issue 2). <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pensa>
- Hidayat, A. A. (2021). Cara Mudah Menghitung Besar Sampel. *Health Book Publishing*, 6.
- Jaelani, M., Larasati, M. D., Rahmawati, A. Y., & Ambarwati, R. (2018). Efektifitas Aktivitas Peer Group terhadap Penurunan Berat Badan dan Persen Lemak Tubuh pada Remaja Overweight. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 30(2), 127–132.
- Kemenkes. (2022). *Rencana Aksi Program Kesehatan Masyarakat*.
- Kesehatan Tambusai JURNAL KESEHATAN TAMBUSAI, J., Gisvandya Nurazis, G., & Yuni Damayanti, A. (2021). *Pengaruh Cakram Edukasi Pola Diet untuk Obesitas dan Overweight Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Kepatuhan Diet di Islamic Boarding School*. 2(1).
- Kristian, K., Kurniawan, F., & Kurniadi, A. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar di Jakarta. In *JMJ* (Vol. 7, Issue 2).
- Kusumaningrum, I. D., Nugraha, P., Bm, S., Kesehatan, B. P., Ilmu, D., Fakultas, P., & Masyarakat, K. (2018). *Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Kepala Keluarga dalam Penerapan Deklarasi Kawasan Dilarang Merokok (KDM) (Studi di Wilayah Pedukuhan Gluntung Kidul Desa Caturharjo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul)* (Vol. 6). <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Linarwati, M., Fathoni, A., Minarsih, M. M., Jurusan, M., Fakultas, M., Dan, E., Universitas, B., Semarang, P., Dosen,), & Manajemen, J. (2016). Studi Deskriptif Pelatihan dan Pengembangan Sumberdaya Manusia serta Penggunaan Metode Behavioral Event Interview dalam Merekrut

- Karyawan Baru di Bank Mega Cabang KUDUS. In *Journal of Management* (Vol. 2, Issue 2).
- Maryati, A., Riya, R., & Remaja Di Smp N, S. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMP N 19 Muaro Jambi. *Journal of Health Promotion*, 6(6).
- Mehrzaad, R. (2020). Definition and introduction to epidemiology of obesity. In *Obesity: Global Impact and Epidemiology* (pp. 1–6). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818839-2.00001-6>
- Nurhidayati, Imam Asrori, Mohammad Ahsanuddin, & Wahib Dariyadi. (2019). Pembuatan Media Pembelajaran Berbasis Powerpoint dan Pemanfaatan Aplikasi Android untuk Guru Bahasa Arab. *Jurnal Karinov*, 2(3).
- Popo Musthofa Kamil. (2018). *Perbedaan Hasil Belajar Siswa pada Materi Sistem Pencernaan pada Manusia dengan Menggunakan Media Powerpoint dan Media Torso*.
- Putra, Y. W., Solichathi, A., Sekolah, R., Ilmu, T., & Surakarta, K. (2018). *Index Massa Tubuh (IMT) Mempengaruhi Aktivitas Remaja Putri SMP Negeri 1 Sumberlawang: Vol. XVI* (Issue 1).
- Putu, I., & Dharma Hita, A. (2020). *Efektivitas Metode Latihan Aerobik dan Anaerobik untuk Menurunkan Tingkat Overweight dan Obesitas* (Vol. 7, Issue 2).
- Riskesdas. (2018a). *Hasil Riset Kesehatan Dasar*.
- Riskesdas. (2018b). *Laporan Provinsi DKI Jakarta Riskesdas 2018*.
- Rosalinda, M., & Nugroho, S. (2022). Kehadiran Pelajar pada Jam Olahraga dan Aktivitas Fisik Menuju Sekolah dengan Kejadian Obesitas. In *Borneo Student Research* (Vol. 3, Issue 3).
- Rose, S., Noer, E. R., Muniroh, M., & Kartini, A. (2023). Literatur Review: Pembatasan energi untuk peningkatan umur panjang. Manajemen alternatif terhadap metabolik obesitas. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 8(1), 139. <https://doi.org/10.30867/action.v8i1.602>
- Saraswati, S. K., Rahmaningrum, F. D., Pahsya, M. N. Z., Paramitha, N., Wulansari, A., Ristantya, A. R., Sinabutar, B. M., Pakpahan, V. E., &

- Nandini, N. (2021). Literature Review : Faktor Risiko Penyebab Obesitas. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, 20(1), 70–74. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.1.70-74>
- Sari, S. P., & Mahmudah, U. (2020). Penggunaan Media Cakram Gizi terhadap Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Remaja. *JURNAL NUTRISIA*, 22(1), 1–7. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v22i1.202>
- Setiyo, P., Fakultas, N., Masyarakat, K., Muhammadiyah, U., Timur, K., No, J., 15, K., Samarinda, K., & Timur, I. (n.d.). JENIS KELAMIN DAN UMUR BERISIKO TERHADAP OBESITAS PADA REMAJA DI INDONESIA SEX AND AGE RISK WHICH AFFECTING TO OBESITY ON ADOLESCENT IN INDONESIA. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 110–114. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/3581>
- Setyo Widodo, D., Yandi, A., & Author, C. (2022). *Model Kinerja Karyawan: Kompetensi, Kompensasi dan Motivasi, (Literature Review MSDM)*. <https://doi.org/10.38035/jim.v1i1>
- Sulviani, S., Kurniasari, R., Elvandari, M., Studi Gizi, P., Ilmu Kesehatan, F., Singaperbangsa Karawang, U., & Ronggowaluyo, J. H. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Cakram Gizi Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 14(14), 308–316. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6994855>
- Suryaalamsah, I. I., Akbar, Z., Harisatunnasyitoh, Z., Azyzah, D., T Yuliarti, N. A., Annisa, S. N., Anandita, K., Naufal, F. R., Sarjana Gizi, P., Kedokteran dan Kesehatan, F., Muhammadiyah Jakarta, U., & Kedokteran, P. (2020). *Peningkatan Pengetahuan Tentang Kegemukan dan Obesitas pada Pengasuh Pondok Pesantren IGBS Darul Marhamah Desa Jatisari Kecamatan Cileungsi Kabupaten Bogor Jawa Barat*. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>