

HANDBOOK OVERWEIGHT DAPAT MENURUNKAN ASUPAN LEMAK DAN BERAT BADAN REMAJA

Ellyani Abadi¹, Adi Supryatno², Fatmawati³, Kameriah³, Abdurrakhman³, Asmar³

¹STIKes Karya Kesehatan, Jl. Jend. AH. Nasution No.89, Anduonohu, Kec. Kambu, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia

²Universitas Banten Jaya, Jl Syech Nawawi Albantani Serang, Banten, Indonesia

³Politeknik Kesehatan Kemenkes, Jl. Jend. A.H. Nasution. No. G.14 Anduonohu, Kota Kendari, Indonesia
Email: ellyaniabadi@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of being overweight on fat intake and body weight of adolescents in the Brothers Kendari private junior high school, Southeast Sulawesi. This research method is a pre-experiment using a pre-test-post-test design. A sample of 32 adolescents was overweight. Body weight data was collected using a calibrated tread scale and fat intake using a 3 x 24 hour recall form. The data was measured 4 times and analyzed using the Paired T-test. The results of statistical tests showed that there was an effect of overweight manuals on adolescent fat intake with p value $0.000 < 0.05$ (95% CI) and there was an effect of overweight manuals on adolescent body weight with p value $0.000 < 0.05$. (CI 95%). The conclusion of the study is that the Overweight Handbook can reduce fat intake and adolescent weight.

Key Word: Handbook, Fat, Overweight, Teenagers.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *handbook overweight* terhadap asupan lemak dan berat badan remaja di sekolah menengah pertama swasta Frater Kendari Sulawesi Tenggara. Metode penelitian ini adalah *pre ekperiment* menggunakan *pre test-post test design*. Sampel sebanyak 32 remaja *overweight*. Pengumpulan data berat badan menggunakan timbangan injak yang terkalibrasi dan asupan lemak menggunakan *form recall* 3 x 24 jam. Data diukur sebanyak 4 kali dan dianalisis menggunakan uji *paired T-test*. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh *handbook overweight* terhadap asupan lemak remaja dengan nilai p value $0,000 < 0,05$ (CI 95%) dan ada pengaruh *handbook overweight* terhadap berat badan remaja dengan nilai p value $0,000 < 0,05$ (CI 95%). Kesimpulan penelitian yaitu Handbook Overweight dapat menurunkan asupan lemak dan berat badan remaja.

Kata Kunci: Handbook, Lemak, Overweight, Remaja.

INTRODUCTION

Overweight merupakan masalah global yang dialami oleh negara maju dan berkembang, data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015, sekitar 1,6 miliar orang dewasa diatas usia 15 tahun mengalami *overweight* dan 400 juta orang dewasa menderita obesitas, satu dari 10 (sepuluh) anak di dunia mengalami obesitas dan peningkatan obesitas pada anak dan remaja saat ini sejajar dengan orang dewasa (WHO, 2015). Indonesia masuk ke peringkat 10

daftar Negara dengan tingkat *overweight* terbanyak di dunia. Dampak fatal *overweight* adalah efek metabolik, risiko penyakit kardiovaskuler seperti diabetes mellitus tipe 2, ischemic stroke dan jantung koroner (WHO, 2016).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wulandari dan Mardianti (2017) menunjukkan ada hubungan antara asupan lemak dengan kejadian *overweight*. Salah satu upaya pencegahan dan penanggulangan *overweight* adalah memberikan edukasi atau pendidikan kesehatan menggunakan *handbook* penilaian status gizi pada remaja yang berisi tentang *overweight* yang meliputi definisi, penyebab, dampak hingga cara pencegahan *overweight*, dan memuat tentang cara menentukan status gizi secara mandiri sehingga remaja memahami status gizinya dan menjadikan suatu pedoman dalam mencegah *overweight*.

Penelitian yang dilakukan oleh Mahdali (2013) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan, sikap positif, kebiasaan sarapan akibat edukasi gizi remaja kelebihan berat badan/obesitas, demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Prameswari (2017) menunjukkan ada pengaruh pemberian informasi gizi melalui media komik terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi pada siswa. Pemberian edukasi gizi menggunakan berbagai media telah banyak dilakukan, namun pemberian *handbook* masih jarang dilakukan

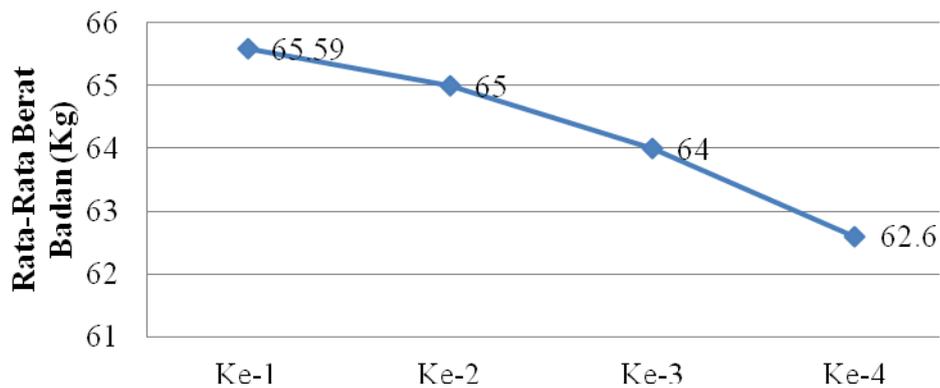
Berdasarkan hasil studi empiris di SMP se-Kota Kendari, dapat diketahui bahwa secara visual kejadian *overweight* di SMP Frater lebih banyak ditemukan dibanding di SMP lainnya. Berdasarkan hasil *screening* terhadap seluruh siswa di SMP Frater Kendari, dapat diketahui bahwa dari 270 siswa, terdapat 38 siswa (14,1%) yang mengalami kelebihan berat badan yang hal itu menunjukkan bahwa masalah gizi khususnya *overweight* di SMP Frater telah melebihi standar 10% sehingga diperlukan inovasi untuk mengatasi *overweight* (Kemenkes RI., 2014).

METHOD

Penelitian ini adalah *pre ekperiment* menggunakan *one group pre test-post test design*. Sampel adalah siswa *overweight* di SMP Frater Kendari. Data asupan lemak dikumpulkan melalui wawancara menggunakan formulir *recall* 3x24 jam. *Recall* sebelum pemberian *handbook* dilakukan pada hari pertama dan kedua, kemudian dilakukan sosialisasi dengan menjelaskan tentang *handbook* *overweight* dan memberikan *handbook* kepada remaja selama 10 minggu, setelah itu dilakukan pengukuran kembali asupan lemak dan berat badan remaja. Uji statistic menggunakan uji T-Paired.

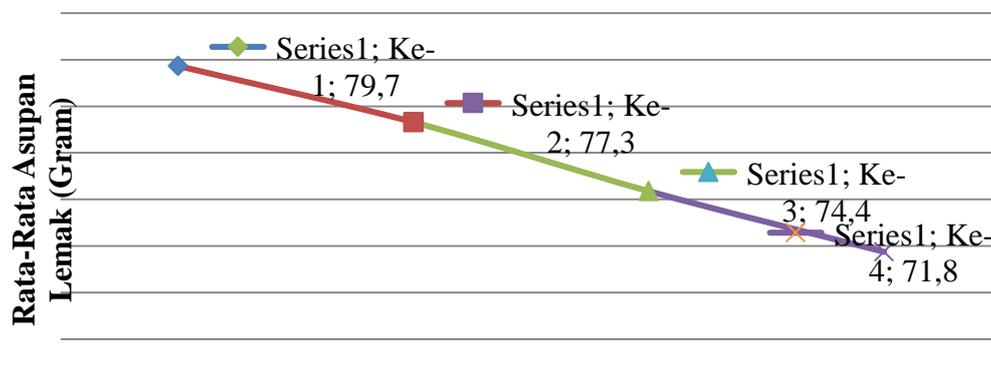
RESULTS AND DISCUSSION

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 32 responden, terbanyak adalah Laki-Laki yakni 17 orang (53,1) dan 15 orang (46,9%) adalah perempuan. Umur responden terbanyak adalah umur 15 tahun yakni 17 orang (53,1%) dan frekuensi terendah pada kategori umur 16 tahun yakni 3 orang (9,4%). Kemudian penelitian ini juga menunjukkan bahwa rata-rata berat badan responden pada 4 kali pengukuran mengalami penurunan yakni pada pengukuran pertama adalah 65,59 kg, kedua sebesar 65 kg, ketiga sebesar 64 kg dan pada pengukuran ke empat adalah 62,6 kg.



Gambar 1. Rata-Rata Berat Badan (kg)

Rata-rata asupan lemak responden pada 4 kali pengukuran mengalami penurunan yaitu pengukuran pertama 79,7 gr, pengukuran kedua 77,3 gr, ketiga adalah 74,4 gr dan pada pengukuran terakhir 71,8 gr.



Gambar 2. Rata-Rata Asupan Lemak (gram)

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 32 sampel, rata-rata (*mean*) berat badan remaja sebelum diberikan *handbook overweight* adalah 65,59 kg, kemudian setelah diberikan *handbook overweight*, berat badan remaja menjadi 59,84 kg, rata-rata penurunan berat badan mencapai 2,99. Hasil uji statistik menggunakan *Paired T Test* diperoleh nilai *p value* sebesar

$0,000 < \alpha (0,05)$ dan nilai $t_{Hitung} (16,627) > t_{tabel} (1,96)$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga *handbook overweight* berpengaruh terhadap penurunan berat badan remaja di SMP Frater Kendari.

Rata-rata (*mean*) asupan lemak remaja mengalami peningkatan yakni sebelum diberikan *handbook overweight* adalah 79,72 gr dan setelah diberikan *handbook overweight*, asupan lemak remaja menjadi 71,75, rata-rata peningkatan lemak adalah 7,97. Hasil uji statistik menggunakan *Paired T Test* diperoleh nilai *p value* sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$ dan nilai $t_{Hitung} (11,62) > t_{tabel} (1,96)$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga disimpulkan bahwa *handbook overweight* berpengaruh terhadap penurunan asupan lemak remaja di SMP Frater Kendari.

Tabel 1. Pengaruh *Handbook Overweight* terhadap berat badan remaja di SMP Frater Kendari

Waktu Pengukuran	Jumlah Sampel	Rata-Rata	t_{Hit}	<i>p-value</i>
Berat Badan Remaja				
Sebelum pemberian <i>handbook overweight</i>	32	65,59	16,627	0,000*
Sesudah pemberian <i>handbook overweight</i>	32	62,60		
Asupan lemak				
Sebelum pemberian <i>handbook overweight</i>	32	79,72	11,62	0,000*
Sesudah pemberian <i>handbook overweight</i>	32	71,75		

* *p value* uji *Paired T Test*

Hasil penelitian menemukan bahwa terjadi penurunan sebanyak 7,97 kg asupan lemak setelah diberikan *handbook overweight*. Hasil recall 3 x 24 pada awal penelitian, ditemukan asupan lemak remaja sebesar 79,7 gr, kemudian setelah diberikan intervensi selama 2 bulan mengalami penurunan menjadi 71,8 gr. Secara umum standar asupan lemak berdasarkan angka kecukupan gizi pada remaja laki-laki usia 13-15 tahun adalah 83 gram dan perempuan adalah 71 gram, sedangkan pada remaja laki-laki usia 16-18 tahun adalah 89 gram dan perempuan adalah 71 gram. Berdasarkan hasil AKG tersebut dapat diketahui bahwa pada umumnya konsumsi lemak remaja laki-laki masih dibawah standar sedangkan asupan lemak remaja perempuan telah melebihi standar yang ditetapkan menurut Kemenkes RI tahun 2010, hal ini karena pada umumnya remaja perempuan mengonsumsi makanan yang tinggi lemak seperti Daging dan ayam dengan frekuensi > 2 kali seminggu sedangkan remaja laki-laki jarang (frekuensi < 2 kali seminggu) mengonsumsi makanan sumber lemak seperti daging dan ayam.

Penelitian ini juga menemukan bahwa terjadi penurunan berat badan sebanyak 2,99 kg, yaitu rata-rata berat badan remaja sebelum diberikan *handbook overweight* adalah 65,59 kg

dan setelah diberikan *handbook overweight* menjadi 62,60 kg. *Handbook overweight* diberikan selama ± 2 bulan kepada siswa yang mengalami *overweight* untuk dibaca dan diterapkan dalam upaya menurunkan berat badan, kemudian dilakukan pengukuran berat badan sebanyak 4 kali disertai pemberian informasi terhadap isi *handbook*. *Handbook overweight* memuat tentang definisi *overweight*, gejala, penyebab, cara menentukan status gizi, dampak *overweight* hingga upaya pencegahan *overweight*. Selain itu *Handbook overweight* berisi tentang gizi seimbang bagi remaja sehingga dapat menentukan makanan yang tepat dalam upaya menurunkan berat badan dan disertai tips untuk menurunkan berat badan dengan cara meningkatkan aktifitas dan mengurangi cemilan serta mengatur pola makan.

Hasil uji statistik membuktikan bahwa *handbook overweight* berpengaruh terhadap asupan lemak dan berat badan remaja di SMP Frater Kendari yakni *handbook overweight* dapat menurunkan asupan lemak dan berat badan remaja. Hal ini didukung oleh pelaksanaan sosialisasi sebelum diberikan *handbook overweight* dan juga pemberian informasi tentang upaya yang perlu dilakukan oleh remaja *overweight* untuk menurunkan berat badannya. Penurunan berat badan responden juga di dukung oleh media *handbook* yang dirancang menarik sehingga menumbuhkan minat baca kepada responden yang dapat dilihat pada *handbook* yang didesain dengan kontras warna dan bahasa yang mudah dipahami oleh remaja. *Handbook* merupakan buku dengan ukuran kecil seukuran saku sehingga efektif untuk dibawa kemana mana dan dapat dibaca kapan saja pada saat dibutuhkan, dengan keefektifan buku saku tersebut siswa dapat memperoleh pengetahuan mengenai gizi sehingga dapat berdampak pada tindakannya dalam menurunkan asupan gizi khususnya asupan lemak.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saragih (2017) tentang promosi kesehatan untuk penanggulangan *overweight* dan obesitas, penelitian tersebut membuktikan adanya penurunan status obesitas menjadi *overweight* ($p=0,04$) pada kelompok perlakuan pada saat *pre test* dibandingkan dengan *post tes*. Lebih lanjut, penelitian tersebut menyatakan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan *booklet* yang dikombinasikan dengan media lain dapat menurunkan berat badan remaja yang mengalami kegemukan, ini bisa disebabkan media tersebut mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang obesitas sehingga secara tidak langsung akan mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan sehingga berdampak positif terhadap penurunan berat badan.

Penelitian ini dipertegas oleh penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Mardianti (2017) bahwa ada hubungan antara asupan lemak dengan kejadian *Overweight* pada Remaja di SMA Muhammadiyah 4 Kartasura Kabupaten Sukoharjo. Penelitian ini mengemukakan bahwa

remaja yang asupan lemaknya tinggi dapat berdampak pada peningkatan berat badannya sehingga dapat menyebabkan *Overweight*. Hal ini karena dalam sistem metabolisme, lemak merupakan zat gizi yang membutuhkan waktu yang lama untuk dipecah menjadi zat gizi yang dibutuhkan dalam pertumbuhan dan perkembangan sel-sel tubuh. Disamping itu lemak pada umumnya disimpan di otot dalam bentuk glikogen dan juga disimpan dibawah kulit sebagai cadangan makanan yang dibutuhkan oleh tubuh ketika kekurangan zat gizi.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa asupan lemak yang melebihi kebutuhan akan memicu timbulnya *overweight*. Makanan berlemak yang mempunyai rasa lezat dapat meningkatkan selera makan yang akhirnya mengkonsumsi makanan berlebihan. Lemak juga merupakan cadangan energi di dalam tubuh yang paling besar. Lemak tubuh pada umumnya disimpan di jaringan bawah kulit (*subkutan*) sebesar 50%, di sekeliling organ dalam rongga perut sebesar 45%, dan 5% di dalam jaringan intramuskuler (Almatsier, 2009). Lemak merupakan simpanan sumber zat gizi esensial. Fungsi dari lemak sendiri adalah sebagai sumber energi paling padat yang menghasilkan 9 kkal tiap gramnya. Asupan lemak yang melebihi kebutuhan dalam jangka waktu lama dapat memicu timbulnya *overweight* (Sartika, 2008). Peran media dalam pendidikan adalah sebagai alat peraga untuk menyampaikan informasi atau pesan-pesan tentang kesehatan. Media cetak merupakan media yang paling dekat dengan siswa. Materi cetak juga menempati posisi penting dalam pendidikan kesehatan karena memberikan pesan-jelas yang dapat dibawa kerumah (Notoatmodjo, 2014). Media digunakan dalam kegiatan pembelajaran karena memiliki kemampuan untuk menyajikan peristiwa yang kompleks dan rumit menjadi lebih sistematis dan sederhana, meningkatkan daya tarik dan perhatian pembelajar, dan meningkatkan sistematika pembelajaran (Patimah, 2017)

CONCLUSION

Berdasarkan hasil dari pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, diperoleh kesimpulan sebagai berikut *Handbook overweight* berpengaruh terhadap penurunan asupan lemak dan berat badan yaitu dapat menurunkan asupan lemak dan berat badan remaja di SMP Frater Kendari.

ACKNOWLEDGMENTS

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada SMP Frater Kendari yang telah banyak memberikan saran dan masukannya.

REFERENCES

- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Mahdali, M,I, Ridwan Thaha 2013. Efek Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap Serta Perubahan Perilaku Remaja Obesitas di Kota Gorontalo. *Skripsi*. Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo, Bagian Gizi Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, Bagian Promosi Kesehatan Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- Notoatmodjo, S., 2014. *Ilmu Perilaku dan Pendidikan Kesehatan*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Patimah, S. 2017. *Gizi Remaja Putri Plus 1000 Hari Pertama Kehidupan*, Bandung : PT. Refika Aditama.
- Saragih Jes. 2017. *Promosi kesehatan untuk penanggulangan overweight dan obesitas pada mahasiswi akademi kebidanan*. Tesis. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Sartika, R.A.D. 2008. Pengaruh Asam Lemak Jenuh, Tidak Jenuh dan Asam Lemak Trans terhadap Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. 2 (4). Epok.
- WHO. 2015. *Obesity. Situation and trends*. Geneva: WHO technical report series.
- WHO.2016. *Overweight and Obesity: Adults Ages 18+*. 2016. Tersedia di: http://www.who.int/gho/ncd/risk_factor_s/overweight_text/en.
- Wulandari, D.T & Mardianti, N.L, 2017. Hubungan Antara Asupan Karbohidrat dan Lemak dengan Kejadian Overweight pada Remaja di SMA Muhammadiyah 4 Kartasura Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Riset Kesehatan*. 9(1).
- Wulandari M & Prameswari, G.N. 2017. Media Komik Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Pada Anak yang Gemuk dan Obesitas. *Jurnal of Health Education*.