

Efektivitas Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Pencegahan obesitas Di Puskesmas Limboto

Puspita Hunowu¹, Fatmah Zakaria², Yuliandary Yunus³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email: pitahunowu375@gmail.com¹, fatmahzakaria@umgo.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang pencegahan obesitas di Puskesmas Limboto. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan One Group Pretest-Posttest Design. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan sikap responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap tentang pencegahan obesitas. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Subjek penelitian adalah 31 remaja putri yang berada di wilayah kerja Puskesmas Limboto. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Sebelum diberikan edukasi gizi, sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 24 responden (77,4%) dan pengetahuan baik sebanyak 7 responden (22,6%). Setelah diberikan edukasi, seluruh responden (100%) memiliki pengetahuan baik. Pada variabel sikap, sebelum edukasi terdapat 10 responden (32,3%) dengan sikap negatif dan 21 responden (67,7%) dengan sikap positif, sedangkan setelah edukasi seluruh responden (100%) memiliki sikap positif. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) pada variabel pengetahuan dan sikap, sehingga edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang pencegahan obesitas di Puskesmas Limboto.

Kata Kunci: edukasi gizi; pengetahuan; sikap; remaja putri; obesitas.

Abstract

This study aimed to determine the effectiveness of nutrition education in improving the knowledge and attitudes of adolescent girls regarding obesity prevention at the Limboto Community Health Center (Puskesmas). A pre-experimental design—specifically a One-Group Pretest-Posttest design—was employed. Measurements were taken before and after the nutrition education intervention to assess changes in the respondents' knowledge and attitudes. Data collection utilized questionnaires assessing knowledge and attitudes regarding obesity prevention. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The study subjects consisted of 31 adolescent girls residing in the working area of the Limboto Community Health Center. Participants were selected using purposive sampling based on established inclusion and exclusion criteria. Prior to the nutrition education, the majority of respondents (24 or 77.4%) possessed poor knowledge, while 7 (22.6%) had good knowledge; following the education, all respondents (100%) demonstrated good knowledge. Regarding attitudes, 10 respondents (32.3%) held negative attitudes and 21 (67.7%) held positive attitudes before the intervention, whereas all respondents (100%) exhibited positive attitudes afterward. The Wilcoxon Signed-Rank Test results yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) for both knowledge and attitude variables, demonstrating that nutrition education is effective in improving the knowledge and attitudes of adolescent girls regarding obesity prevention at the Limboto Community Health Center.

Keywords: nutrition education; knowledge; attitude; adolescent girls; obesity.

1. PENDAHULUAN

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan global yang hingga saat ini masih menjadi tantangan serius bagi sistem kesehatan di berbagai negara. Obesitas didefinisikan sebagai kondisi penumpukan lemak tubuh yang berlebihan akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam jangka waktu yang lama. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada penurunan kualitas hidup individu, tetapi juga meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus, penyakit kardiovaskular, hipertensi, dan gangguan metabolik lainnya (WHO, 2024).

Fenomena obesitas dapat terjadi pada semua usia, terutama pada usia remaja. Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik maupun psikologis (Notoatmodjo, 2020). Remaja putri merupakan kelompok yang memiliki kerentanan khusus terhadap obesitas. Perubahan hormonal selama masa pubertas, tekanan terhadap citra tubuh, serta kebiasaan diet yang tidak seimbang dapat memengaruhi status gizi remaja putri (Imelda Yusri et al., 2025).

Prevalensi obesitas pada remaja putri di Indonesia menunjukkan tren peningkatan, dengan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan sekitar 4,3% remaja putri (13-15 tahun) mengalami obesitas dan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 di DIY menunjukkan 5,6% remaja (16-18 tahun) mengalami obesitas, dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup, konsumsi tinggi lemak/gula, dan kurangnya aktivitas fisik, meski ada variasi data lokal.

Data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2018 prevalensi pada usia remaja Provinsi Gorontalo overweight 15,6% dan obesitas 23,2%. Pada remaja usia 16–18 tahun prevalensi overweight adalah 9,7% dan obesitas 3,6%. Data Kabupaten/Kota Provinsi Gorontalo pada tahun 2018, menunjukkan prevalensi obesitas pada penduduk dewasa (>15 tahun) yaitu Kabupaten Gorontalo 34,7%, Kota Gorontalo 37,9%, Kabupaten Bone Bolango 24,3%, Kabupaten Boalemo 19,8%, Kabupaten Pohuwato 17,8%.

Upaya pencegahan obesitas pada remaja harus dilakukan sejak dini melalui pendekatan promotif dan preventif. Salah satu intervensi yang efektif adalah edukasi gizi. Edukasi gizi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong perubahan perilaku remaja agar mampu memilih makanan yang sehat dan menerapkan gaya hidup aktif (Amperatmoko et al., 2022).

Dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Erlin Ismawati & Enny Fitriahadi, 2025) didapatkan hasil bahwa temuan ini menunjukkan bahwa media video efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Dengan demikian, pendidikan kesehatan berbasis video terbukti memberikan dampak positif terhadap pemahaman remaja putri.

Berdasarkan hasil wawancara dari 7 remaja putri, didapatkan bahwa 5 remaja putri mengatakan hanya suka mengonsumsi sayuran seperti kangkung dan tidak menyukai sayuran seperti bayam dan wortel, sedangkan 2 di antaranya menyukai makanan cepat saji atau *junk food* yang mengandung banyak minyak, serta kurang dalam berolahraga.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan desain *pre eksperimental* dengan *one group pre post test design*, dimana peneliti mempunyai kewenangan melakukan dan mengendalikan intervensi kepada obyek riset meski peneliti tidak langsung melakukan dengan menggunakan jenis riset pra eksperimental (Setiawati et al., 2025).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Distribusi Karakteristik Responden Ibu

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Respoden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur	11–13 tahun	9	29
	14–16 tahun	10	32,3
	17–19 tahun	12	38,7
	Total	31	100
Pendidikan	SD	7	22,6
	SMP	9	29
	SMA	15	48,4
	Total	31	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 31 responden, sebagian besar berada pada kelompok umur 17-19 tahun sebanyak 12 responden (38,7%), diikuti kelompok umur 14-16 tahun sebanyak 10 responden (32,3%), dan kelompok umur 11 –13 tahun sebanyak 9 responden (29%).

Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden berada pada jenjang pendidikan SMA sebanyak 15 responden (48,4%), diikuti SMP sebanyak 9 responden (29,0%), dan SD sebanyak 7 responden (22,6%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini merupakan remaja usia 12–16 tahun dengan tingkat pendidikan SMA.

Analisis Univariat

Pengetahuan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Edukasi

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	f	(%)	f	(%)
Kurang	24	77.4	0	0
Baik	7	22.6	31	100
Total	31	100.0	31	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang sebanyak 24 responden (77,4%), sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan kategori baik sebanyak 7 responden (22,6%).

Setelah diberikan edukasi, seluruh responden mengalami peningkatan tingkat pengetahuan menjadi kategori baik, yaitu sebanyak 31 responden (100%), dan tidak terdapat lagi responden yang memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang (0%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan tingkat pengetahuan remaja putri secara keseluruhan, yang ditandai dengan meningkatnya proporsi responden pada kategori pengetahuan baik dari 22,6% menjadi 100%.

Sikap

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sikap Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Edukasi

Sikap	Sebelum		Sesudah	
	f	(%)	f	(%)
Sikap Negatif	10	32.3	0	0
Sikap Positif	21	67.7	31	100
Total	31	100.0	31	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden telah memiliki sikap positif sebanyak 21 responden (67,7%), sedangkan responden yang memiliki sikap negatif sebanyak 10 responden (32,3%).

Setelah diberikan edukasi, seluruh responden memiliki sikap positif sebanyak 31 responden (100%) dan tidak terdapat lagi responden yang memiliki sikap negatif (0%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan sikap remaja putri ke arah yang lebih positif. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya proporsi responden yang memiliki sikap positif dari 67,7% sebelum edukasi menjadi 100% setelah edukasi, serta hilangnya kategori sikap negatif setelah pemberian edukasi.

Analisis Bivariat

Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri

Tabel 4 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Edukasi

Pengetahuan Remaja						
Edukasi	Sebelum		Sesudah		Mean Reank	P-value
	N	%	n	%		
Kurang	24	77,4	0	0	15.59	0.000
Baik	7	22,6	31	100		
Total	31	100	31	100		

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi gizi sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan kurang sebanyak 24 responden (77,4%), sedangkan setelah diberikan edukasi gizi seluruh responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 31 responden (100%). Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa dari 31 responden terdapat 30 responden yang mengalami peningkatan pengetahuan (*positive ranks*), tidak terdapat responden yang mengalami penurunan pengetahuan (*negative ranks*), dan terdapat 1 responden dengan nilai tetap (*ties*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi gizi. Menurut peneliti, peningkatan pengetahuan tersebut terjadi karena edukasi gizi mampu memberikan informasi dan pemahaman kepada remaja putri mengenai pentingnya pencegahan obesitas, pola makan sehat, aktivitas fisik, serta dampak obesitas terhadap kesehatan. Informasi yang diberikan selama edukasi dapat meningkatkan pemahaman responden sehingga pengetahuan remaja putri menjadi lebih baik dibandingkan sebelum diberikan edukasi.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan obesitas di Puskesmas Limboto.

Pengaruh iEdukasi Gizi Terhadap Sikap Remaja Putri

Tabel 5 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Sikap Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Edukasi

Sikap Remaja						
Edukasi	Sebelum		Sesudah		Mean Reank	P-value
	N	%	n	%		
Sikap Negatif	24	77,4	0	0	16.47	0.000
Sikap Positif	7	22,6	31	100		
Total	31	100	31	100		

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi gizi sebagian besar remaja putri memiliki sikap positif sebanyak 21 responden (67,7%), sedangkan setelah diberikan edukasi seluruh responden memiliki sikap positif sebanyak 31 responden (100%). Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa dari 31 responden terdapat 30 responden yang mengalami peningkatan sikap (*positive ranks*), 1 responden mengalami penurunan sikap (*negative ranks*), dan tidak terdapat responden dengan nilai tetap (*ties*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan sikap setelah diberikan edukasi gizi. Menurut peneliti, edukasi gizi mampu membentuk sikap positif remaja putri terhadap pencegahan obesitas melalui peningkatan kesadaran mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat dan menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi yang diberikan tidak hanya meningkatkan pemahaman responden, tetapi juga mendorong perubahan cara pandang dan penerimaan remaja putri terhadap perilaku hidup sehat.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berpengaruh terhadap peningkatan sikap remaja putri tentang pencegahan obesitas di Puskesmas Limboto.

Pembahasan

Pengetahuan Remaja Putri

Pada Sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan kurang mengenai pencegahan obesitas. Kondisi ini terlihat dari banyaknya responden yang belum memahami secara baik mengenai gizi seimbang, pola makan sehat, aktivitas fisik, kebutuhan cairan tubuh, serta dampak obesitas terhadap kesehatan. Rendahnya pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa informasi mengenai kesehatan dan gizi masih belum diterima secara optimal oleh remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Limboto.

Berdasarkan karakteristik responden, tingkat pengetahuan yang kurang lebih banyak ditemukan pada kelompok remaja awal (11–13 tahun) serta responden dengan tingkat pendidikan SD dan SMP. Dari data penelitian terlihat bahwa sebagian besar responden dengan pendidikan SD berada pada kategori pengetahuan kurang. Selain itu, responden yang termasuk dalam kelompok remaja awal juga cenderung memiliki skor pengetahuan yang lebih rendah dibandingkan kelompok remaja tengah dan remaja akhir.

Kurangnya pengetahuan responden juga dipengaruhi oleh minimnya edukasi kesehatan mengenai pencegahan obesitas yang diterima baik dari sekolah, keluarga, maupun tenaga kesehatan. Sebagian besar remaja belum memahami pentingnya Pedoman Gizi Seimbang (PGS), pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak, pentingnya sarapan, konsumsi buah dan sayur, serta aktivitas fisik rutin. Banyak responden juga belum mengetahui bahwa obesitas dapat terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi tubuh.

Meskipun sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang sebelum diberikan edukasi, terdapat beberapa remaja putri yang telah memiliki pengetahuan baik mengenai pencegahan obesitas. Responden tersebut umumnya berada pada kategori remaja tengah (14–16 tahun) dan remaja akhir (17–19 tahun) serta memiliki tingkat pendidikan SMP dan SMA. Hal ini menunjukkan bahwa semakin bertambah usia seseorang, semakin berkembang pula kemampuan berpikir, menganalisis, dan memahami informasi yang diterima. Kondisi tersebut memungkinkan remaja memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik, dan upaya pencegahan obesitas dibandingkan remaja dengan usia dan tingkat pendidikan yang lebih rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ramadhanti et al. (2022) yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat pengetahuan rendah mengenai obesitas sebelum diberikan edukasi gizi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa kurangnya pengetahuan dipengaruhi oleh minimnya informasi kesehatan yang diterima remaja mengenai pola makan sehat dan pencegahan obesitas. Penelitian lain oleh Lestari et al. (2022) juga menyatakan bahwa remaja dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih mampu memahami pentingnya menjaga status gizi dan menerapkan pola hidup sehat.

Rendahnya tingkat pengetahuan remaja putri menunjukkan bahwa edukasi gizi sangat diperlukan sebagai upaya promotif dan preventif dalam pencegahan obesitas. Edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta kemampuan individu dalam menjaga kesehatannya. Melalui edukasi gizi, remaja putri dapat memperoleh informasi yang benar mengenai pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, serta dampak obesitas terhadap kesehatan sehingga diharapkan mampu menerapkan perilaku hidup sehat secara mandiri.

Setelah diberikan edukasi gizi, seluruh remaja putri memiliki tingkat pengetahuan baik dan tidak terdapat lagi responden dengan kategori pengetahuan kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai pencegahan obesitas, gizi seimbang, pola makan sehat, aktivitas fisik, serta pentingnya menjaga kesehatan sejak usia remaja.

Peningkatan pengetahuan terjadi pada seluruh kelompok responden, baik pada kategori remaja awal (11–13 tahun), remaja tengah (14–16 tahun), maupun remaja akhir (17–19 tahun). Selain itu, responden dengan tingkat pendidikan SD, SMP, dan SMA juga mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi gizi. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden dengan tingkat pendidikan SD dan SMP masih memiliki pengetahuan yang kurang mengenai pencegahan obesitas. Namun, setelah diberikan edukasi, seluruh responden mengalami peningkatan pengetahuan hingga berada pada kategori baik. Selain itu, penggunaan media lembar balik membantu responden memahami materi secara lebih efektif melalui kombinasi informasi visual dan penjelasan yang mudah dipahami.

Menurut asumsi peneliti, peningkatan pengetahuan pada seluruh responden terjadi karena edukasi gizi diberikan dengan metode yang mudah dipahami dan didukung penggunaan media lembar balik yang menarik secara visual. Penyampaian materi secara langsung, adanya diskusi dan tanya jawab, serta keterlibatan aktif responden selama proses edukasi membantu remaja lebih mudah memahami informasi mengenai pencegahan obesitas.

Sikap Remaja Putri

Sebagian besar remaja putri telah memiliki sikap positif terhadap pencegahan obesitas sebelum diberikan edukasi gizi. Sikap positif tersebut terlihat dari adanya kesadaran responden mengenai pentingnya menjaga kesehatan, memperhatikan pola makan, menjaga berat badan, dan melakukan aktivitas fisik untuk mencegah obesitas. Namun, masih terdapat sebagian responden yang memiliki sikap negatif terhadap pencegahan obesitas sehingga menunjukkan bahwa pemahaman dan kesadaran mengenai pentingnya perilaku hidup sehat belum sepenuhnya dimiliki oleh seluruh responden.

Berdasarkan karakteristik responden, sikap positif lebih banyak ditemukan pada kelompok remaja tengah (14–16 tahun) dan remaja akhir (17–19 tahun) dengan tingkat pendidikan SMP dan SMA. Responden pada kelompok usia tersebut cenderung memiliki kemampuan berpikir yang lebih matang dibandingkan remaja awal, sehingga lebih mudah memahami pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan perilaku hidup sehat. Selain itu, remaja tengah dan remaja akhir umumnya mulai memiliki perhatian yang lebih besar terhadap bentuk tubuh, berat badan, dan penampilan fisik sehingga lebih menyadari pentingnya upaya pencegahan obesitas.

Sebagian besar responden dengan sikap positif juga berada pada kelompok pendidikan SMP dan SMA. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin baik pula kemampuan dalam memahami informasi kesehatan dan membentuk sikap yang positif terhadap perilaku hidup sehat. Responden yang memiliki sikap positif kemungkinan telah memperoleh informasi kesehatan dari sekolah, media sosial, internet, keluarga, maupun tenaga kesehatan mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat dan aktivitas fisik.

Menurut World Health Organization, masa remaja merupakan periode terjadinya perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi pola pikir serta pembentukan sikap seseorang. Pada masa ini, remaja mulai memiliki perhatian terhadap citra tubuh dan penampilan fisik sehingga lebih mudah memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan dan berat badan. Hal tersebut menjadi salah satu faktor yang menyebabkan sebagian besar responden telah memiliki sikap positif terhadap pencegahan obesitas.

Setelah diberikan edukasi gizi, seluruh responden menunjukkan sikap positif terhadap pencegahan obesitas dan tidak terdapat lagi responden dengan sikap negatif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan mampu meningkatkan kesadaran dan membentuk sikap positif remaja putri mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat dan mencegah obesitas sejak usia remaja. Peningkatan sikap positif terjadi pada seluruh kelompok usia dan tingkat pendidikan, baik pada remaja awal (11–13 tahun), remaja tengah (14–16 tahun), maupun remaja akhir (17–19 tahun), serta pada responden dengan tingkat pendidikan SD, SMP, dan SMA. Sebelum diberikan edukasi, responden yang berada pada kategori remaja awal dan sebagian responden dengan tingkat pendidikan SD masih menunjukkan sikap negatif terhadap pencegahan obesitas. Namun, setelah diberikan edukasi gizi, seluruh responden menunjukkan sikap positif terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan mencegah obesitas.

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2016), sikap merupakan respon seseorang terhadap suatu objek yang dipengaruhi oleh pengetahuan, pengalaman, keyakinan, dan informasi yang diterima. Semakin baik pengetahuan seseorang maka semakin baik pula sikap yang terbentuk. Dalam penelitian ini, peningkatan sikap positif terjadi seiring dengan meningkatnya pengetahuan responden setelah diberikan edukasi gizi.

Pemberian edukasi menggunakan media lembar balik menjadi salah satu faktor yang mendukung peningkatan sikap responden. Media lembar balik memiliki tampilan gambar dan penjelasan yang menarik sehingga membantu responden memahami materi dengan lebih

mudah. Responden menjadi lebih aktif dalam bertanya dan berdiskusi mengenai pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pencegahan obesitas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zakaria dan Yunus (2022) yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan mampu meningkatkan sikap responden menjadi lebih positif setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan. Penelitian lain oleh Fitriani dan Handayani (2022) juga menyatakan bahwa edukasi kesehatan menggunakan media visual efektif meningkatkan sikap remaja terhadap perilaku hidup sehat karena materi lebih mudah dipahami dan menarik perhatian responden.

Peningkatan sikap positif pada seluruh responden menunjukkan bahwa edukasi gizi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memengaruhi cara pandang, kesadaran, dan kesiapan responden dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Sikap positif tersebut diharapkan dapat menjadi dasar dalam pembentukan perilaku sehat seperti menjaga pola makan, rutin beraktivitas fisik, dan menghindari kebiasaan yang dapat meningkatkan risiko obesitas.

Efektivitas Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Pencegahan Obesitas

Edukasi gizi yang diberikan kepada remaja putri di Puskesmas Limboto terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang pencegahan obesitas. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan skor pengetahuan dan sikap pada sebagian besar responden setelah diberikan intervensi edukasi gizi. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai p -value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) baik pada variabel pengetahuan maupun sikap, sehingga menunjukkan bahwa edukasi gizi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai pencegahan obesitas.

Pada variabel pengetahuan, hampir seluruh responden mengalami peningkatan nilai setelah diberikan edukasi gizi. Dari 31 responden terdapat 30 responden yang mengalami peningkatan pengetahuan dan hanya 1 responden yang memiliki nilai tetap, serta tidak terdapat responden yang mengalami penurunan pengetahuan. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan mampu diterima dan dipahami dengan baik oleh sebagian besar responden.

Peningkatan pengetahuan tersebut terlihat dari perubahan pemahaman responden mengenai pengertian obesitas, penyebab obesitas, dampak obesitas terhadap kesehatan, pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, pembatasan gula, garam, dan lemak, serta pentingnya menjaga keseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden belum memahami secara optimal mengenai konsep gizi seimbang dan pencegahan obesitas. Namun setelah diberikan edukasi, responden menjadi lebih memahami cara menjaga kesehatan dan mencegah obesitas sejak usia remaja.

Berdasarkan karakteristik responden, peningkatan pengetahuan terjadi pada seluruh kelompok usia remaja dan tingkat pendidikan. Remaja awal (11–13 tahun) yang sebelumnya banyak memiliki pengetahuan kurang mengalami peningkatan menjadi kategori baik setelah diberikan edukasi gizi. Demikian pula pada kelompok remaja tengah (14–16 tahun) dan remaja akhir (17–19 tahun), yang menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah intervensi. Peningkatan yang terjadi pada remaja tengah dan remaja akhir diduga berkaitan dengan kemampuan berpikir yang lebih matang sehingga lebih mudah memahami informasi yang diberikan. Selain itu, responden dengan tingkat pendidikan SD, SMP, dan SMA juga mengalami peningkatan pengetahuan setelah mengikuti edukasi. Hasil ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan melalui media lembar balik dapat diterima dengan baik oleh seluruh responden, karena disajikan secara sederhana, sistematis, dan mudah dipahami meskipun responden memiliki perbedaan usia dan tingkat pendidikan.

Keberhasilan edukasi dalam meningkatkan pengetahuan responden juga dipengaruhi oleh penggunaan media lembar balik (flipchart). Media lembar balik membantu responden memahami materi karena memuat gambar dan penjelasan singkat yang menarik serta mudah dipahami. Penggunaan media visual membuat responden lebih fokus dan tertarik terhadap materi yang disampaikan. Selain itu, gambar yang digunakan membantu responden lebih mudah mengingat informasi mengenai pola makan sehat, aktivitas fisik, dan dampak obesitas terhadap kesehatan.

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2016), sikap merupakan respon seseorang terhadap suatu objek yang dipengaruhi oleh pengetahuan, keyakinan, pengalaman, dan informasi yang diterima. Dalam penelitian ini, peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah edukasi turut memengaruhi pembentukan sikap responden menjadi lebih positif terhadap pencegahan obesitas. Semakin baik pemahaman responden mengenai dampak obesitas dan pentingnya pola hidup sehat maka semakin baik pula sikap yang terbentuk.

Menurut asumsi peneliti, keberhasilan edukasi gizi dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri dipengaruhi oleh metode penyampaian materi yang sederhana, penggunaan media lembar balik yang menarik, serta adanya komunikasi dua arah selama proses edukasi berlangsung. Selain itu, karakteristik responden yang sebagian besar berada pada usia remaja pertengahan dan akhir dengan tingkat pendidikan SMP dan SMA memudahkan responden dalam menerima dan memahami informasi kesehatan yang diberikan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang pencegahan obesitas di Puskesmas Limboto dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang pencegahan obesitas di Puskesmas Limboto, yang ditunjukkan dengan peningkatan pengetahuan dari mayoritas kategori kurang (77,4%) menjadi baik (100%) dan sikap positif dari 67,7% menjadi 100%, serta hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan p-value 0,000 ($p < 0,05$).

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H., Antoni, A., & Muhamad, Z. (2023). *Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Di Sd Negeri Pijorkoling Kota Padangsidimpuan*. 1(1), 1–6.
- Amalia, J. O., & Putri, T. A. (2022). *Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak-Anak Di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul*. 4(1), 65–70.
- Amalia, T. P., Sulistyowati, E., & Mintarsih, S. N. (2023). Efektivitas pemberian edukasi gizi melalui media e-booklet gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa overweight di Batang. *Jurnal Riset Gizi*, 11(1). <https://doi.org/10.31983/jrg.v11i1.10779>
- Amalia, T. P., Sulistyowati, E., Mintarsih, S. N., Gizi, J., & Kemenkessemarang, P. (2023). *Efektivitas Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media E-Booklet Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Siswa Overweight Di Batang*. 11(1), 13–17.
- Amperatmoko, A. S., Apriningsih, Makkiyah, F. A., & Wahyuningtyas, W. (2022). Perbedaan efektivitas penggunaan jenis media Edukasi Tentang Anemia Terhadap Pengetahuan, Sikap, Efikasi Diri Remaja Putri Desa Sirnagalih. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1).
- Assidhiq, M. R., Prihatin, S., & Susiloretni, K. A. (2020). *Efektifitas Edukasi Gizi Dengan Media E-Booklet Pencegahan Obesitas Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Serta Penurunan Berat Badan Pada Remaja*. 10(2), 138–143.

- Assidhiq, M. R., Prihatin, S., & Susiloretni, K. A. (2022). Efektifitas edukasi gizi dengan media e-booklet pencegahan obesitas terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap serta penurunan berat badan pada remaja. *Jurnal Riset Gizi*, 10(2), 138–143. <https://doi.org/10.31983/jrg.v10i2.10743>
- Az-Zahra, K., & Kurniasari, R. (2022). Efektivitas Pemberian Media Edukasi Gizi Yang Menarik Dan Inovatif Terhadap Pencegahan Anemia Kepada Remaja Putri : Literature Review. 5(6), 618–627.
- Az-zahra, N., & Kurniasari, D. (2022). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja tentang perilaku hidup sehat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), 115–123.
- Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P., & Hafni, I. (N.D.). 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. 35–45.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman edukasi kesehatan dan gizi masyarakat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Djalalinia, S., Qorbani, M., Peykari, N., & Kelishadi, R. (2015). Health impacts of sedentary behavior among children and adolescents: A systematic review. *Journal of Lifestyle Medicine*, 5(1), 1–12.
- Emiliana, N., & Setiarini, A. (2024). Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Dan Remaja : A Systematic Literature Review. 18(4), 509–517.
- Fitriani, N., & Handayani, S. (2022). Efektivitas media lembar balik dalam edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan remaja. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 45–53.
- Habibie, I. Y., Rafiq, A., & Maghfiroh, D. (2022). Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Sekolah Dalam Manajemen Obesitas Remaja Di Indonesia : Literature Review. 11.
- Habibie, I. Y., Rafiq, A., & Maghfiroh, D. (2022). Efektivitas edukasi gizi berbasis sekolah dalam manajemen obesitas remaja di Indonesia: Literature review. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 220–227. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i3.33128>
- Hanum, A. M. (2023). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja Azmy Mu' Thia Hanum Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga. 9(2), 137–147.
- Imelda Yusri, Hayatur Ridha Sari, Malisa Juni, & Ade Putri Aprilia. (2025). Efektivitas Penkes Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Awal Tentang Pemenuhan Kebutuhan Gizi. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, Junaedi, F., & Wahab, A. (2023). *Metodologi penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Kamiliatun Nisa', Atti Yudiernawati, & Sugianto Hadi. (2024). The Effect of Health Education Through Animated Videos on Preventive Knowledge and Attitudes Obesity in Adolescents of SMPN 8 Malang. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(9)2317–2323. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i9.5643>
- Kurniasari, E. S., Mintarsih, S. N., Yuniarti, Y., Susiloretni, K. A., & Supadi, J. (2021). Efektifitas edukasi gizi dengan ceramah dan media e-booklet terhadap pengetahuan dan sikap remaja obesitas. *Jurnal Riset Gizi*, 9(2). <https://doi.org/10.31983/jrg.v9i2.7590>
- Lestari, P. Y. (N.D.). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Status Gizi Remaja Relationship Of Nutritional Knowledge To Nutritional Status Teenage.

- Mahmudah, U., Priawantiputr, W., & Rahmat, M. (2025). *Edukasi Gizi Berbasis Video Lebih Efektif Dalam Video-Based Nutrition Education Is More Effective In Increasing Adolescents '.* 35(2), 827–838.
- Marfuah, D., & Pertiwi Dyah Kusudaryati, D. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Asupan Zat Besi Pada Remaja Putri. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 18(2), 116–123. <https://doi.org/10.26576/Profesi.V18i2.73>.
- Murdingrum, S., & Handayani. (2021). Efektifitas Media Edukasi Gizi Untuk Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3).
- Mutia, A., Jumiyat, & Kusdalinah. (2022). *Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19.* 11(September 2021), 26–34.
- Notoatmodjo. (2020). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan.* Rineka Cipta.
- Nugraha, E. A., Tursilowati, S., Novardi, A., Susiloretni, K. A., & Mintarsih, S. N. (2023). *Efektifitas Edukasi Gizi Dengan Media Instagram Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Pola Makan Untuk Pencegahan Obesitas Pada Siswa Sma.* 11(1), 44–49.
- Rahmawati, D., Sari, M., & Putri, A. (2020). Penggunaan media lembar balik dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(2), 87–95.
- Ramadhanti, F. M., Sulistyowati, E., & Jaelani, M. (2022). Pengaruh edukasi gizi dengan media video motion graphics terhadap pengetahuan dan sikap tentang obesitas remaja. *Jurnal Gizi*, 11(1), 22–31. <https://doi.org/10.26714/jg.11.1.2022.22-31>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan R&B.*
- Swarjana, I. K. (2022). *Populasi-Sampel Teknik Sampling & Bias Dalam Penelitian* (E. Risanto, Ed.; 1st Ed.). Andi (Anggota Ikapi).
- Who. (2024, February 29). *Prevalence Of Obesity - Among Children For 5-19 Years.* World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Adolescent health and nutrition.* Geneva: WHO.
- Zakaria, R., & Yunus, M. (2022). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap perubahan pengetahuan dan sikap remaja tentang pencegahan obesitas.