

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL
INSTAGRAM TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU GIZI SEIMBANG
DAN AKTIVITAS FISIK REMAJA *OVERWEIGHT* DI MAN 1 ACEH BARAT
TAHUN 2021**

**THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING *INSTAGRAM* SOCIAL
MEDIA ON CHANGES IN BALANCED NUTRITION BEHAVIOR AND
PHYSICAL ACTIVITY OF *OVERWEIGHT* ADOLESCENTS IN MAN 1
ACEH BARAT IN 2021**

Ranita Suri Dewi

Telepon : 085263451064
Email : ranita.suridewi@gmail.com

ABSTRAK

Prevelensi kejadian *overweight* pada remaja usia 10-19 tahun secara global adalah sebesar 17,3%. Salah satu penyebab *overweight* adalah karena perilaku serta aktivitas fisik yang kurang. Edukasi gizi dapat mengubah perilaku seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh edukasi gizi menggunakan media sosial *instagram* terhadap perilaku gizi seimbang dan aktivitas fisik remaja *overweight* di MAN 1 Aceh Barat Tahun 2021. Jenis penelitian adalah *quasi-experiment pre-post test with control group design*. Media yang digunakan adalah *instagram*. Penelitian dilakukan di MAN 1 Aceh Barat dari bulan Oktober 2020 - Juni 2021. Sampel terdiri dari 52 siswa *overweight* menggunakan *Purposive Sampling*. Sebelum edukasi gizi remaja memiliki skor pengetahuan 5,73, skor sikap 24,73, skor tindakan 6,50, dan skor aktivitas fisik 7,76 sedangkan sesudah edukasi gizi skor pengetahuan 8,88, skor sikap 33,69, skor tindakan 6,65, dan skor aktivitas fisik 8,03. Diketahui terdapat perbedaan pengetahuan (p-value 0,001) dan sikap (p-value 0,001) gizi seimbang yang signifikan pada kelompok intervensi menggunakan *instagram*. Tidak terdapat perbedaan tindakan (p-value 0,476) dan aktivitas fisik (p-value 0,056) pada kelompok intervensi menggunakan *instagram*. Diharapkan sekolah dapat memfasilitasi siswa untuk menyebarluaskan informasi mengenai gizi seimbang menggunakan media sosial *instagram*.

Kata Kunci : *overweight*, edukasi gizi, *instagram*, perilaku gizi seimbang, aktivitas fisik

ABSTRACT

The prevalence of overweight in adolescents aged 10-19 years globally is 17,3%. One of the causes overweight is due to lack of behavior as well as physical activity. Nutrition education can change a person's behavior. This study aims to see the effect of nutrition education using Instagram social media on balanced nutritional behavior and physical activity of overweight adolescents in MAN 1 Aceh Barat year 2021. The type of this research is quasi-experiment pre-post test with-control-group design. The media used is Instagram. The research was conducted in MAN 1 Aceh Barat from October 2020-June 2021. The sample consisted of 52 overweight students using Purposive Sampling. Before the nutrition education the adolescent had knowledge score of 5.73, attitude score of 24.73, action score of 6.50, physical activity score of 7.76, after nutrition education knowledge score of 8.88, attitude score of 33.69, action score of 6.65, physical activity score of 8.03. It showed there was a significant difference in knowledge (p-value 0.001) and attitude (p-value 0.001), there was no difference in action (p-value 0.476) and physical activity (p-value 0.056) on intervention group using Instagram. It is hoped the school can facilitate students to disseminate information of balanced nutrition using social media instagram.

Keywords : overweight, nutrition education, balanced nutritional behavior, action, physical activity

Pendahuluan

Remaja merupakan masa perpindahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa.⁽¹⁾ Pada masa remaja terjadi perubahan fisik, psikis, dan kognitif secara cepat. Masalah gizi yang umum ditemukan pada masa remaja adalah masalah gizi *overweight* (gizi lebih). *Overweight* adalah kondisi dimana tubuh mengalami penumpukan lemak berlebih yang ditandai dengan z-score (IMT/U) >1 SD - 2 SD. *Overweight* dapat berdampak pada perkembangan fisik dan kognitif remaja dan penurunan kekebalan tubuh.

Berdasarkan data yang disajikan oleh *World Health Organization* (WHO) tahun 2017, terjadi peningkatan angka prevalensi kejadian *overweight* pada remaja rentang usia 5-19 tahun secara global dari tahun 1975 sampai tahun 2016 yaitu sebanyak 4,3% menjadi 17,3%.⁽²⁾ Prevalensi kejadian *overweight* pada remaja usia 10-19 tahun secara global adalah sebesar 17,3%.⁽²⁾ Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 sebanyak 38,3 juta penduduk di Indonesia mengalami gizi lebih dan sebanyak 9,5% remaja usia 16-18 tahun mengalami kegemukan atau *Overweight*.⁽³⁾ Prevalensi kejadian *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun pada provinsi Aceh sebanyak 11,4%.⁽³⁾

Penyebab utama *overweight* ialah karena asupan gizi yang dikonsumsi lebih dari kebutuhan dalam jangka waktu yang lama.⁽⁴⁾ Selain itu terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *overweight* antara lain jenis kelamin, usia, keadaan sosial ekonomi, faktor lingkungan, aktivitas fisik, kebiasaan makan, faktor psikologis, faktor genetik.⁽⁵⁻⁷⁾ Aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab terjadinya *overweight*. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 sebanyak 49,6 % remaja usia 15-19 tahun memiliki aktivitas yang kurang.⁽³⁾

Overweight dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia dimasa yang akan datang dan menimbulkan berbagai faktor resiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, obesitas, penyakit jantung iskemik dan kanker.⁽⁸⁾ Pemerintah telah melakukan berbagai upaya dalam pencegahan dan perbaikan masalah gizi lebih di Indonesia. Program yang dilakukan oleh pemerintah adalah Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) yang bekerjasama dengan berbagai lintas sektor dalam mencapai tujuannya. Salah satu program kesehatan sekolah adalah Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang berfungsi menjadi penggerak dan menciptakan lingkungan sekolah sehat. UKS memiliki tiga program utama dalam menjalankan perannya, meliputi pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan lingkungan sekolah sehat.^(9,10)

Edukasi adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan.⁽¹¹⁾ Untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi maka dibutuhkan suatu media edukasi yang menarik dan informative. Edukasi gizi dapat dilakukan dengan berbagai media pembelajaran, selain itu edukasi gizi juga dapat dilakukan menggunakan media sosial. Berdasarkan data survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2019, sebanyak 73,7 % penduduk Indonesia menggunakan internet dengan provinsi Aceh menduduki peringkat ke-6 dalam penetrasi pengguna internet yaitu sebesar 70 % untuk kategori pulau Sumatera serta sebanyak 51,5 % penduduk Indonesia yang menggunakan internet menyebutkan bahwa alasan utama mereka menggunakan internet adalah karena sosial media.⁽¹²⁾ Berdasarkan data APJII tahun 2019, *Instagram* merupakan media sosial kedua yang paling sering digunakan setelah *Facebook* yaitu sebanyak 42,3 %.⁽¹²⁾

Berdasarkan data Dinas Pendidikan Aceh Barat diketahui bahwa MAN 1 Aceh Barat merupakan 1 dari 2 sekolah menengah atas yang letaknya berada dipusat kota dan berdekatan dengan restoran cepat saji serta swalayan, sehingga berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa akses siswa untuk mendapatkan makanan menjadi lebih mudah selama jam sekolah. Hasil studi pendahuluan di MAN 1 Aceh Barat untuk tahun ajaran 2020/2021 memiliki siswa berjumlah 932 orang, dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 266 dan siswa perempuan sebanyak 666 orang. Berdasarkan hasil wawancara dan pengukuran studi pendahuluan pada siswa kelas X dan XI secara acak didapatkan bahwa dari 36 siswa sebanyak 11% siswa berstatus gizi obesitas dan 39% siswa bersatus gizi *overweight*, dan sebanyak 95% siswa menggunakan serta memiliki akun *instagram* aktif. Berdasarkan studi pendahuluan diketahui bahwa siswa sudah pernah mendapatkan penyuluhan terkait gizi oleh pihak puskesmas Johan Pahlawan yang dilakukan sebelum pandemi Covid-19.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Sosial *Instagram* Terhadap Perilaku Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Remaja *Overweight* di MAN 1 Aceh Barat Kota Meulaboh Tahun 2021”.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experimental* dengan pedekatan *pre-post test with control group*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan memakai metode *purposive atau judgemental Sampling*. Jumlah sampel 26 orang untuk kelompok intervensi dan 26 orang untuk kelompok kontrol ditentukan dengan rumus: ⁽¹³⁾

$$n = \frac{\sigma^2(Z_{\alpha/2} + Z_{1-\beta})^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2}$$

Data primer pada penelitian ini berupa kuisisioner yang yang berisi 10 pertanyaan terkait pengetahuan gizi seimbang, 10 pertanyaan terkait sikap gizi seimbang, 10 pertanyaan terkait tindakan gizi seimbang, 22 pertanyaan terkait aktivitas fisik dan data antropometri responden.

Data sekunder meliputi daftar nama siswa kelas X dan XI yang didapat dari dokumen sekolah serta data kesehatan sekolah dari Dinas Kesehatan serta data dari Dinas Pendidikan Aceh Barat. Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan *paired sample t-test*.

Penelitian dilakukan dengan memberikan edukasi gizi tentang gizi seimbang melalui media sosial *instagram*. Sebelum dilakukan edukasi, responden diberikan *pre-test* terlebih dahulu dan setelah edukasi selesai dilakukan maka responden penelitian akan diberikan *post-test*. Edukasi diberikan sebanyak 3 kali, dilakukan setiap hari selasa selama 3 minggu atau rentang waktu 21 hari. Khusus untuk materi berupa video, disampaikan kepada remaja *overweight* kelompok intervensi dengan 6 topik yang berbeda pada setiap video intervensi. Video yang disampaikan berdurasi 58 detik sampai 1,2 menit. Total materi yang disajikan dalam bentuk video adalah sebanyak 6 materi. Dua materi pada video intervensi pertama adalah tentang *overweight* dan aktivitas fisik, kemudian 2 materi pada video untuk intervensi kedua adalah tentang pengaturan makan remaja *overweight* dan gizi seimbang (4 pilar gizi seimbang), serta 2 materi terakhir pada video intervensi ketiga adalah materi tentang pesan umum gizi seimbang dan pesan khusus gizi seimbang untuk remaja. Untuk leaflet akan diberikan pada setiap kali intervensi dengan menggunakan leaflet yang

sama. Responden akan memberikan *like* dan komentar pada kolom *comment* sebagai tanda bahwa responden telah melihat, membaca dan mengerti terhadap materi pada postingan tersebut. Peneliti juga akan mengingatkan responden untuk melihat postingan materi yang telah diunggah pada instagram melalui *Direct message group Instagram* dan *Whatsapp group* setiap 2 hari sekali.

Hasil

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa terjadi peningkatan skor rata-rata pengetahuan gizi seimbang antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Skor rata-rata pengetahuan gizi seimbang kelompok intervensi sebelum diberikan edukasi adalah 5,73 dan pengetahuan gizi seimbang setelah diberikan edukasi adalah 8,88 dengan *p-value* 0,001 (*p-value*<0,05), hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan gizi seimbang yang signifikan pada remaja *overweight* kelompok intervensi sebelum dan setelah intervensi menggunakan media sosial *instagram*. Skor rata-rata pengetahuan gizi seimbang kelompok kontrol pada saat *pretest* adalah 6,08 dan rata-rata skor pengetahuan gizi seimbang kelompok kontrol setelah *posttest* adalah 7,00 dengan *p-value* 0,001 (*p-value*<0,05), hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan gizi seimbang yang signifikan pada remaja *overweight* kelompok kontrol.

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa terjadi peningkatan skor rata-rata sikap gizi seimbang antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Skor rata-rata sikap gizi seimbang kelompok intervensi sebelum diberikan edukasi adalah 24,73 dan sikap gizi seimbang setelah diberikan edukasi adalah 33,69 dengan *p-value* 0,001 (*p-value*<0,05), hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata sikap gizi seimbang yang signifikan pada remaja *overweight* kelompok intervensi sebelum dan setelah intervensi menggunakan media sosial *instagram*. Skor rata-rata sikap gizi seimbang kelompok kontrol pada saat *pretest* adalah 25,69 dan rata-rata skor sikap gizi seimbang pada kelompok kontrol setelah *posttest* adalah 27,35 dengan *p-value* 0,094 (*p-value*>0,05), hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata sikap gizi seimbang pada remaja *overweight* kelompok kontrol.

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa terjadi peningkatan skor rata-rata tindakan gizi seimbang antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi namun terjadi penurunan skor rata-rata tindakan gizi seimbang antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol. Skor rata-rata kelompok intervensi sebelum diberikan edukasi adalah 5,92 dan tindakan gizi seimbang setelah diberikan edukasi adalah 5,85 dengan *p-value* 0,476 (*p-value*>0,05), hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata tindakan gizi seimbang pada remaja *overweight* kelompok intervensi sebelum dan setelah intervensi menggunakan media sosial *instagram*. Skor rata-rata tindakan gizi seimbang kelompok kontrol pada saat *pretest* adalah 6,65 dan rata-rata skor tindakan gizi seimbang pada kelompok kontrol setelah *posttest* adalah 6,50 dengan *p-value* 0,600 (*p-value*>0,05), hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata tindakan gizi seimbang pada remaja *overweight* kelompok kontrol.

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa terjadi peningkatan skor rata-rata aktivitas fisik antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Skor rata-rata aktivitas fisik kelompok intervensi sebelum diberikan edukasi adalah 7,76 dan aktivitas fisik setelah diberikan edukasi adalah 8,03 dengan *p-value* 0,056 (*p-value*>0,05), hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata

aktivitas fisik pada remaja *overweight* pada kelompok intervensi sebelum dan setelah intervensi menggunakan media sosial *instagram*. Skor rata-rata aktivitas fisik kelompok kontrol pada saat *pretest* adalah 7,44 dan rata-rata skor aktivitas fisik kelompok kontrol setelah *posttest* adalah 7,52 dengan *p-value* 0,605 (*p-value*>0,05), hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata aktivitas fisik pada remaja *overweight* kelompok kontrol.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan bahwa terjadi peningkatan skor rata-rata pengetahuan gizi seimbang, sikap gizi seimbang, tindakan gizi seimbang dan aktivitas fisik remaja *overweight* kelompok intervensi. Sedangkan, pada remaja *overweight* kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan skor rata-rata pengetahuan gizi seimbang, sikap gizi seimbang dan aktivitas fisik saja. Hal ini disebabkan oleh karena adanya pemberian intervensi berupa edukasi menggunakan media sosial *instagram*.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan gizi seimbang pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan menggunakan media sosial *instagram* dapat memberikan dan menambah pengetahuan remaja *overweight* terhadap gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan pada remaja *overweight* kelompok intervensi terjadi karena media yang digunakan yaitu *instagram* memiliki tampilan yang menarik yang dilengkapi dengan berbagai fitur terbaru seperti *feed*, *IGTV*, *snagram* serta fitur menarik lainnya sehingga remaja *overweight* lebih mudah menerima materi yang diberikan. *Instagram* juga merupakan media yang berbasis audiovisual. Media audiovisual merupakan jenis media yang baik dalam mempengaruhi terjadinya peningkatan pengetahuan karena jenis media ini mempunyai kemampuan lebih baik karena melibatkan indra pendengaran sekaligus penglihatan.⁽¹⁴⁾

Pada responden kelompok kontrol juga terjadi perbedaan rata-rata skor pengetahuan gizi seimbang, hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor pemungkin salah satunya adalah pengaruh teman sebaya, selain itu juga dapat dipengaruhi oleh rasa ingin tahu responden kelompok kontrol terhadap pertanyaan yang diberikan pada saat *pretest* membuat mereka berinisiatif untuk mencari informasi terkait gizi seimbang dari berbagai sumber seperti misalnya internet, media sosial serta media massa lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata sikap gizi seimbang pada kelompok intervensi, namun tidak terdapat perbedaan rata-rata sikap gizi seimbang pada kelompok kontrol. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perubahan sikap adalah dengan pemberian edukasi melalui media audiovisual, akan tetapi sikap tidak hanya dapat dipengaruhi oleh pemberian informasi berupa edukasi saja.⁽¹⁴⁾ Faktor lain yang dapat mempengaruhi sikap seseorang adalah pengaruh dari luar seperti pengaruh dari orang tua, teman sebaya, pengalaman pribadi, adat kebudayaan, media massa, agama, emosional serta pengaruh orang yang dianggap penting.⁽¹⁵⁾

Pada responden kelompok kontrol tidak terjadi perbedaan rata-rata skor sikap gizi seimbang, hal ini dapat disebabkan karena berbagai faktor pemungkin salah satunya adalah pengaruh teman sebaya, selain itu tidak ada motivasi mereka untuk merespon pertanyaan *pretest* maupun *posttest* secara positif sehingga sikap mereka tidak mengalami perubahan. Lalu pada kelompok kontrol juga tidak diberikan

intervensi berupa edukasi gizi sehingga kesadaran mereka terkait gizi seimbang masih susah dirubah menjadi respon yang lebih positif.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata tindakan gizi seimbang pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Terbentuknya perilaku baru pada seseorang dimulai dengan domain kognitif, artinya subjek memiliki pengetahuan terhadap suatu objek karena adanya stimulasi yang berupa materi diluarnya yang kemudian akhirnya rangsangan yang didapatkannya disadari sepenuhnya sehingga menimbulkan respon lebih jauh berupa suatu tindakan baru terhadap stimulasi yang didapatkan tadi.⁽¹⁴⁾ Namun, selain itu tindakan juga dipengaruhi oleh faktor pemungkin dan faktor penguat. Maka, pada penelitian ini memungkinkan remaja *overweight* kelompok intervensi belum dapat mencapai tingkatan pengetahuan dan sikap yang dapat mengubah tindakanya walaupun setelah diberikan edukasi gizi menggunakan *instagram*.⁽¹⁶⁾ Selain itu tidak terdapatnya perbedaan tindakan gizi seimbang pada remaja *overweight* kelompok intervensi juga dapat dipengaruhi oleh waktu penelitian yang masing terlalu singkat yaitu selama 3 minggu (21 hari), sehingga belum bisa melihat perubahan tindakan secara signifikan.

Tidak terdapatnya perbedaan tindakan gizi seimbang pada remaja *overweight* kelompok intervensi juga dipengaruhi oleh motivasi responden untuk mengubah tindakan dan perilaku gizi seimbangnya, dukungan orang tua dan lingkungan juga sangat mempengaruhi perubahan tindakan terkait gizi seimbang ini. Pada masa pandemi Covid19 seperti saat ini juga dapat mempengaruhi persediaan makanan di tingkat keluarga sehingga terdapat beberapa keluarga yang persediaan makanan yang dikonsumsinya tidak mencukupi dan tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang, hal ini juga mempengaruhi terjadi dan tidak terjadinya perubahan tindakan pada responden kelompok intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata aktivitas fisik pengetahuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Tingkatan aktivitas fisik dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya adalah kegiatan sehari-hari yang biasa dilakukan oleh remaja *overweight* tersebut baik disekolah maupun diluar sekolah. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi terbentuknya perilaku kesehatan yang baik pada seseorang, seperti pengetahuan yang cukup untuk merubah perilaku seseorang agar dapat melakukan aktivitas fisik secara rutin. Pendidikan dan pengetahuan yang baik dapat memberikan perubahan terhadap aktivitas fisik remaja *overweight*. Aktivitas fisik dalam kategori sedang ke berat seperti berolahraga berat akan membakar energi lebih banyak sehingga dapat engan cepat menurunkan berat badan pada remaja *overweight*.⁽¹⁷⁾ Dalam perubahan perilaku seseorang harus memiliki kesadaran dan motivasi sendiri dari dalam dirinya. Apalagi pada saat ini pengaruh media elektronik sangat berpengaruh besar terhadap perilaku aktivitas fisik pada remaja.

Perubahan aktivitas fisik tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap saja, namun juga dipengaruhi oleh lingkungan fisik dan sikap dan perilaku keluarga dan teman yang berada di satu lingkungan. Faktor tersebut mempengaruhi remaja *overweight* secara langsung dan tidak langsung, sehingga memungkinkan remaja *overweight* belum mampu untuk menerapkan tindakan yang benar. Selain itu, perubahan tindakan seseorang juga tidak dapat terlihat dalam jangka waktu yang singkat, sehingga membutuhkan tambahan waktu lebih untuk melihat perubahan aktivitas fisik pada remaja *overweight* kelompok intervensi. Oleh karena itu, remaja pada saat ini sangat membutuhkan dorongan serta bantuan dari orang tua untuk mengatur kegiatannya agar dapat melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Tidak terdapatnya perbedaan tindakan gizi seimbang pada remaja *overweight* kelompok intervensi juga dipengaruhi oleh motivasi responden untuk mengubah perilaku aktivitas fisiknya serta berbagai dukungan dari keluarga, teman sebaya serta lingkungan yang belum terdapat fasilitas untuk melakukan perubahan dan peningkatan frekuensi dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Pandemi Covid-19 yang sedang melanda saat ini juga menjadi faktor pemungkin yang menyebabkan responden kelompok intervensi menjadi lebih malas bergerak karena adanya pembatasan untuk mencegah penularan Covid-19 ini.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan skor rata-rata pengetahuan gizi seimbang, sikap gizi seimbang, tindakan gizi seimbang dan aktivitas fisik pada remaja *overweight* kelompok intervensi. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan skor rata-rata pengetahuan gizi seimbang, sikap gizi seimbang dan aktivitas fisik pada remaja *overweight* kelompok kontrol namun tidak terjadi peningkatan skor rata-rata tindakan gizi seimbang pada kelompok kontrol. Berdasarkan hasil penelitian juga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor pengetahuan gizi seimbang dan skor sikap gizi seimbang remaja *overweight* pada kelompok intervensi, kemudian terdapat perbedaan rata-rata skor pengetahuan gizi seimbang remaja *overweight* pada kelompok kontrol. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa Tidak terdapat perbedaan rata-rata skor sikap gizi seimbang, tindakan gizi seimbang dan aktivitas fisik dengan pada remaja *overweight* kelompok kontrol, serta tidak terdapat perbedaan rata-rata skor tindakan gizi seimbang dan aktivitas fisik pada remaja *overweight* kelompok intervensi.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas, kepada dosen pembimbing atas bimbingannya, kepada dosen penguji atas saran dan kritiknya, kepada seluruh dosen dan staff akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas, kepada kepala sekolah dan guru MAN 1 Aceh Barat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Santrock JW. *Adolescence*. Jakarta (ID): Erlangga; 2003.
2. WHO. Prevalence of overweight among children and adolescents, BMI $>+1$ standard deviation above the median, crude Estimates by country, among children aged 5-19 years [Internet]. WHO. 2017
3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan RI. 2018;1–582.
4. Rachmi, Cut Novianti, Esthetika Wulandari, Harry Kurniawan, Luh Ade Ari Wiradnyani, Rinaldi Ridwan TCA. *Aksi Bergizi*. Jakarta (ID): Kemenkes RI; 2019.
5. Manurung NK. Pengaruh Karakteristik Remaja, Genetik, Pendapatan Keluarga, Pendidikan Ibu, Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas di SMU RK Tri Sakti Medan 2008. Universitas Sumatera Utara; 2009.
6. Intantiyana, Meylda, Laksmi Widajanti MZR. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di Sma Negeri 9 Kota Semarang. *J Kesehat Masy*. 2018;6(5):404–12.
7. Febriani RT. Analisis Faktor yang mempengaruhi status gizi lebih remaja di kota malang. 2018;1–135.
8. Balitbangkes RI . Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS). Jakarta (ID): Kemenkes RI; 2017 p.
9. Apriani L, Gazali N. Pelaksanaan trias usaha kesehatan sekolah (UKS) di sekolah dasar. *J Keolahragaan*. 2018;6(1):20–8.
10. Fridayanti, Devinta Very GNP. Peran Uks (Usaha Kesehatan Sekolah) Dalam Upaya Penanggulangan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah. *JHE (Journal Heal Educ*. 2016;1(2).
11. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta (ID): Rineka Cipta; 2007.
12. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). *Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia* [Internet]. 2020
13. Ogston SA, Lemeshow S, Hosmer DW, Klar J, Lwanga SK. Adequacy of Sample Size in Health Studies. *Biometrics*. 1991;47(1):347.
14. Notoatmodjo S. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta (ID): Rineka Cipta; 2011.
15. Sunaryo. *Psikologi Untuk Pendidikan*. Jakarta (ID): EGC; 2004.
16. Rusdi FY. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sma N 2 Kota Padang. *Fak Kesehat Masy Univ Andalas Padang*, 2020. 2020;10(April):31–8.
17. Ayu S. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Diskusi Kelompok Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Pada Siswa Gizi Lebih Di SMP Pembangunan Kota Padang Tahun 2018. *Andalas*; 2018.

Tabel

Tabel 1 Perbedaan Skor Pengetahuan Gizi Seimbang pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Pengetahuan Gizi Seimbang	Mean ± SD		p-value
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
Kelompok Intervensi	5,73 ± 1,373	8,88 ± 0,09	0,001
Kelompok Kontrol	6,08 ± 1,294	7,00 ± 1,166	0,001

Tabel 2 Perbedaan Skor Sikap Gizi Seimbang pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Sikap Gizi Seimbang	Mean ± SD		p-value
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
Kelompok Intervensi	24,73 ± 3,965	33,69 ± 3,564	0,001
Kelompok Kontrol	25,69 ± 5,066	27,35 ± 4,261	0,094

Tabel 3 Perbedaan Skor Tindakan Gizi Seimbang pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tindakan Gizi Seimbang	Mean ± SD		p-value
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
Kelompok Intervensi	6,50 ± 1,476	6,65 ± 1,536	0,476
Kelompok Kontrol	5,96 ± 1,164	5,85 ± 1,255	0,600

Tabel 4 Perbedaan Skor Aktivitas Fisik pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Aktivitas Fisik	Mean ± SD		p-value
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
Kelompok Intervensi	7,76 ± 1,01	8,03 ± 0,95	0,056
Kelompok Kontrol	7,44 ± 0,844	7,52 ± 0,924	0,605