PENGARUH *HANDBOOK OWERWEIGHT* TERHADAP PENURUNAN ASUPAN KARBOHIDRAT DI SMP FRATER KENDARI

Ellyani Abadi[1], Sunarsih[2], Andi Nilawati Usman[3]

[1] STIKES Karya Kesehatan
[2] STIKES Mandala Waluya Kendari
[3] Universitas Hasanuddin

ABSTRAK

Prevalensi overweight pada remaja di SMP Frater sebanyak 14,1% (melebihi standar masalah gizi 10%), olehnya itu diperlukan inovasi berupa pemberian *handbook* guna mengatasi masalah *overweight*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *handbook overweight* terhadap penurunan berat badan remaja di SMP Frater Kendari.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif (*pre ekperiment)* dengan *desain pre test-post test desain*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 7 Mei - 14 Juli 2018. Populasi adalah seluruh siswa atau siswi SMP Swasta Frater yang *overweight* yaitu 38 orang, sampel sebanyak 32 orang diperoleh secara *simple random sampling*. Pengumpulan data asupan karbohidrat *form recall* 3 x 24 jam. Data diukur sebanyak 4 kali pengukuran serta dianalisis menggunakan uji *paired T-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata (*mean*) asupan KH remaja mengalami peningkatan yaitu sebelum diberikan *handbook overweight* adalah 327,0 gr, kemudian setelah diberikan *handbook overweight,* asupan KH remaja menjadi 268,6 gr, Rata-rata peningkatan asupan KH adalah 58,4 gr. Hasil uji *paired T-test* pada asupan karbohidrat diperoleh nilai *p value* (0,000)<α (0,05).

Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh *handbook overweight* terhadap penurunan asupan karbohidrat remaja *overweight* di SMP Frater Kendari. Disarankan bagi siswa *overweight* SMP Frater, agar selalu membaca *handbook overweight* dan membatasi makanan yang tinggi karbohidrat dan bagi pihak SMP Frater agar rutin melakukan edukasi tentang membatasi asupan karbohidrat pada penderita *overweight* dengan menggunakan *handbook*.

Kata Kunci : *Handbook, Overweight,* Karbohidrat, Remaja

PENDAHULUAN

Overweight adalah berat badan yang melebihi berat badan normal dan dapat menimbulkan dampak negatif bagi penderitanya (Ginting, 2013). Menurut *World Health Organization* (WHO) kelebihan berat badan menyebabkan efek metabolik, risiko penyakit yang akan timbul yaitu diabetes mellitus tipe 2, ishemic stroke dan jantung koroner. Tingkat kematian meningkat dengan meningkatnya derajat kasus kelebihan berat badan dan obesitas (WHO, 2016).

Overweight menjadi masalah global, menurut *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 yakni sebanyak 40 juta orang dewasa mengalami kegemukan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan, sebanyak 18,8% anak usia 5-12 tahun mengalami *overweight* dan 10,8% menderita obesitas, disamping itu prevalensi remaja gemuk yang berumur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8% yang terdiri dari 8,3% *overweight* dan 2,5% *obesitas*, prevalensi Nasional obesitas umum pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, yaitu 32,9% dibanding 19,7% (Kemenkes RI, 2013).

Hasil pemeriksaan kelebihan berat badan di Sulawesi tenggara pada tahun 2015 pada penduduk berusia 15 tahun keatas yang berkunjung ke Puskesmas terdapat 33,67% mengalami obesitas dan pada tahun 2016 terdapat 25,48% mengalami obesitas (Dinas Kesehatan Provinsi Sultra, 2016), sedangkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Kendari pada tahun 2015 terdapat 17,05% mengalami obesitas dan meningkat pada tahun 2015 menjadi 29,27% (Dinas Kesehatan Kota Kendari, 2017).

Faktor yang mempengaruhi kegemukan antara lain faktor lingkungan seperti kurangnya aktivitas fisik dan perilaku makan. Perilaku makan seperti berlebihnya asupan energi, meningkatnya konsumsi karbohidrat dan lemak juga salah satu penyebab kelebihan berat badan (Roda, 2016).

Remaja adalah salah satu kelompok umur yang rentan mengalami kelebihan berat badan dan obesitas, dampak *overweight* yang sering diabaikan oleh remaja adalah perasaan merasa dirinya berbeda atau dibedakan dari keluarga, teman dan kelompoknya akan membuat individu dengan kelebihan berat badan (*overweight)* rentan terhadap berbagai masalah psikologis (Nutr, dkk., 2017).

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*.

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 terdiri dari 17 orang (44,7%) yang mengalami obesitas dan 21 orang (55,26%) mengalami *overweight*, kemudian terdapat 10 orang kurus (3,7%) dan 222 orang (82,2%) status gizi remaja dalam kategori normal (SMP Frater Kendari, 2018).

Hasil wawancara awal terhadap 10 siswa remaja *overweight* menunjukkan bahwa sebagian besar yakni 70% konsumsi Karbohidrat remaja dalam kategori lebih. SMP Frater juga memiliki usaha kesehatan sekolah (UKS) yang menangani permasalahan kesehatan pada siswa namun petugas UKS belum memahami cara penilaian status gizi dan upaya pencegahan *overweight* berupa penyuluhan menggunakan media *handbook* juga belum pernah diterapkan di SMP Frater Kendari (Wawancara di SMP Frater Kendari, 2018).

Olehnya itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "pengaruh *handbook overweight* (dampak, pencegahan dan penanggulangan) terhadap penurunan berat badan remaja *overweight* di SMP Frater Kendari".

BAHAN DAN METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa atau siswi SMP Swasta Frater Kendari yang mengalami *overweight* sebanyak 38 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian siswa *overweight* di SMP Frater Kendari. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *Simple Random Sampling* yakni pengambilan sampel secara acak sederhana menggunakan sistem lot, sehingga semua remaja *overweight* berpeluang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini.

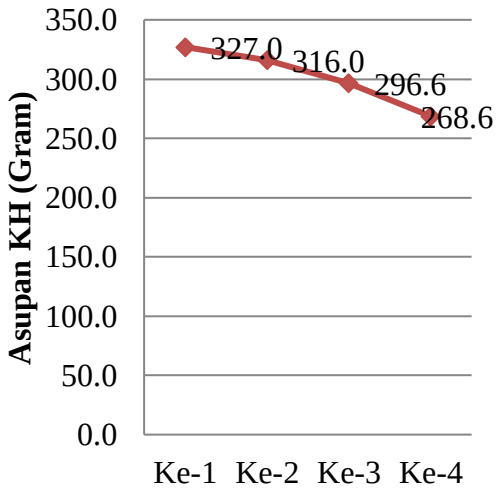
jenis dan cara pengumpulan data penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Data primer berupa data identitas responden meliputi umur, jenis kelamin dan alamat diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner.
2. Data asupan karbohidrat dikumpulkan dengan cara wawancara menggunakan formulir *recall* 3x24 jam. *Recall* sebelum pemberian *handbook* dilakukan pada hari pertama dan kedua penelitian kemudian dilakukan sosialisasi dengan menjelaskan tentang *handbook* PSG kemudian memberikan *handbook* kepada remaja *overweight* selama 10 minggu dan mengukur kembali asupan karbohidrat selama 3 hari berturut-turut.
3. Data sekunder yaitu data profil SMP Frater yakni letak wilayah, ketenagaan, sarana dan prasarana yang dikumpulkan dari hasil dokumentasi di SMP Frater Kendari.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis inferensial. Sebelum melakukan uji statistic, terlebih dahulu dilakukan uji Normalitas, dan distribusi data asupan Karbohidrat terdistribusi Normal sehingga dilakukan uji *Paired T-Test*.

HASIL

Asupan Karbohidrat



Grafik 1. Distribusi responden berdasarkan rata-rata asupan karbohidrat di SMP Frater Kendari

Grafik 1 menunjukkan bahwa terjadi penurunan asupan karbohidrat yakni rata-rata asupan karbohidrat pada pengukuran pertama adalah 327 gr, pengukuran kedua adalah 316 gr, pengukuran ketiga menjadi 296,6 gr dan pada pengukuran keempat menjadi 268,6 gr.

Analisis Inferensial

Hasil uji normalitas menggunakan *kolmogorov smirnov*, dapat diketahui bahwa nilai *p value* asupan karbohidrat (*pre*

test=0,200, dan *post test*=0,520), asupan lemak (*pre test*=0,065, dan *post* sehingga data asupan karbohidrat terdistribusi normal dan dilakukan uji *Paired T-Tes.*

Tabel 4
Pengaruh *Handbook Overweight* terhadap Asupan Karbohidrat Remaja di SMP Frater Kendari

Waktu Pengukuran	Asupan Karbohidrat			
	n	Rata-Rata	t_{Hit}	*p-value*
Sebelum pemberian *handbook overweight*	32	327,0	10,69	0,000
Sesudah pemberian *handbook overweight*	32	268,6		

Tabel 54 menunjukkan bahwa rata-rata (*mean*) asupan KH remaja mengalami peningkatan yaitu sebelum diberikan *handbook overweight* adalah 327,0 gr, kemudian setelah diberikan *handbook overweight*, asupan KH remaja menjadi 268,6 gr, Rata-rata peningkatan asupan KH adalah 58,4 gr

Hasil uji statistik menggunakan *Paired T Test* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000 < α (0,05) dan nilai t_{Hitung} (10,69) > t_{tabel} (1,96), maka Ha diterima dan H_0 ditolak, sehingga disimpulkan bahwa *handbook overweight* berpengaruh terhadap asupan karbohidrat remaja di SMP Frater Kendari.

PEMBAHASAN

Pengaruh *Handbook Overweight* terhadap Asupan Karbohidrat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata asupan Karbohidrat responden mengalami penurunan yakni sebelum diberikan *handbook overweight* adalah 327 gr dan setelah diberikan *handbook overweight* menjadi 268,6 gr. Asupan Karbohidrat remaja diperoleh dengan cara melakukan *recall* 3 x 24 jam secara tidak berturut-turut kepada remaja dan secara umum standar asupan karbohidrat remaja laki-laki usia 13-15 tahun adalah 340 gram dan perempuan adalah 292 gram, sedangkan pada remaja laki-laki usia 16-18 tahun adalah 368 gram dan perempuan adalah 292 gram. Hal ini menggambarkan bahwa pada umumnya konsumsi Karbohidrat remaja laki-laki masih dibawah standar sedangkan asupan Karbohidrat remaja perempuan telah melebihi standar yang ditetapkan menurut Kemenkes RI tahun 2010, hal ini didasarkan pada hasil *recall* 3 x 24 jam yang menunjukkan bahwa remaja perempuan biasanya mengonsumsi Nasi dalam porsi yang banyak setiap kali makan ± 200 gram nasi dan juga didukung oleh kebiasaan responden mengonsumsi makanan sumber karbohidrat kompleks seperti mengonsumsi teh yang bahan bakunya berasal dari gula pasir sehingga mudah diserap dalam proses metabolisme glukosa.

Hasil uji statistik menggunakan *Paired T Test* diketahui bahwa *handbook overweight* berpengaruh terhadap asupan karbohidrat remaja di SMP Frater Kendari, dalam hal ini *handbook overweight* dapat menurunkan asupan karbohidrat remaja *overweight.* Hal ini didukung oleh desain *handbook* yang dirancang maksimal dan disertai dengan gambar terkait makanan yang perlu dibatasi dalam upaya menurunkan berat badan. Penelitian ini didukung oleh penelitian Kawuriansari (2010) bahwa pemberian media yang disertai gambar pada *leaflet* dapat meningkatkan pengetahuan responden, Disamping itu penurunan asupan Karbohidrat responden didukung oleh adanya sosialisasi berupa pemberian informasi yang dilakukan guna mengontrol dan mengingatkan untuk selalu membaca buku yang diberikan serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat membantu remaja *overweight* dalam mengontrol asupan makanan khususnya asupan Karbohidrat.

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

bahwa remaja yang asupan karbohidratnya tinggi dapat berdampak pada peningkatan berat badannya sehingga dapat menyebabkan *Overweight.*

Penelitian ini didukung oleh teori yang dikemukakan Nurmalina & Valley, (2011) bahwa peranan utama karbohidrat di dalam tubuh adalah menyediakan *glukosa* bagi sel-sel tubuh dan diubah menjadi energi. Kelebihan *glukosa* akan disimpan di dalam hati dalam bentuk *glikogen* dan diperlukan karena adanya kegiatan yang berat. Sedangkan jika seseorang terus menerus kelebihan asupan karbohidrat maka akan terjadi penumpukan lemak di jaringan *adipose* bawah kulit dan apabila tidak digunakan akan menumpuk sehingga menyebabkan *overweight*.

KESIMPULAN

Handbook overweight berpengaruh terhadap penurunan asupan karbohidrat remaja di SMP Frater Kendari.

SARAN

1. Bagi siswa *overweight* SMP Frater Kendari, agar sering membaca *handbook overweight* dan menerapkan isi *handbook* dengan membatasi makanan yang tinggi karbohidrat dan tinggi lemak, kemudian mengurangi mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food)* serta meningkatkan aktifitas fisiknya dengan berolahraga minimal 30 menit setiap 2-3 kali seminggu.
2. Bagi pihak pengelola SMP Frater Kendari agar mendayagunakan UKS SMP Frater dan rutin melakukan pengukuran status gizi, memberikan edukasi berupa penyuluhan tentang *overweight* khususnya dampak, cara pencegahan dan penanggulangannya.
3. Bagi Dinas Kesehatan Kota Kendari maupun Dinas Kesehatan Provinsi agar dapat menentukan kebijakan berupa sosialisasi dan pendayagunaan *handbook overweight* didalam kurikulum pembelajaran pada siswa SMP sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap serta berdampak pada penurunan berat badan pada remaja khususnya di SMP Frater Kendari.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat menggunakan media pembelajaran lain dalam upaya menurunkan berat badan seperti menggunakan media sosial *whattApp* ataupun *facebook*.

DAFTAR PUSTAKA

Dinas Kesehatan Kota Kendari, 2016. *Profil Kesehatan Sulawesi Tenggara Tahun 2015*. Kendari : Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara.

Dinas Kesehatan Kota Kendari, 2017. *Profil Kesehatan Sulawesi Tenggara Tahun 2016*. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara.

Ginting, Pespita Nesi, 2013. Hubungan *Overweight* Dengan Status Emosional Anak. *Skripsi*. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, 2013.

Jaedun, 2011. *Metode Penelitian Ekperiment.* Fakultas Tehnik UNY. Yogyakarta.

Kawuriansari, R., 2010. Studi Efektivitas Leaflet Terhadap Skor Pengetahuan RemajaPutri Tentang Dismenorea di SMP Kristen 01 Purwokerto Kabupaten Banyumas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan.* Vol. 1 No. 1 Edisi Desember 2010.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Pedoman Umum Gizi Seimbang.* Jakarta : Kemenkes RI.

Nurmalina, R. & Valley, B. 2011. *Pencegahan dan Manajemen Obesitas.* Jakarta : PT Elex Media Komputindo.

Nutr, A, Wati, Sumarmi , 2017. Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional. *RESEARCH STUDY.* DOI

: 10.2473/amnt.v1i4.2017.398-405. Open access under CC BY – SA license.

Roda, C., Charreire, H., Feuillet, T. 2016. Lifestyle Correlates of *Overweight* in Adults: a Hierarchical Approach (The Spotlight Project). International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. ISSN: 1479-5868. 13: 114.

Riskesdas, 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI Tahun 2013.

Sugiyono, 2015. *Statistik Non Parametris Untuk Penelitian.* Bandung: Alfabet.

Sujarweni, 2012. *SPSS untuk Paramedis.* Yogyakarta: Gava Media.

Suyono. 2014. *Ilmu Kesehatan Masyarakat dalam Konteks Kesehatan Lingkungan*. Jakarta: Buku Kedokteran.

World Health Organization. 2015. *Obesity*. *Situation and trends.* Geneva: WHO technical report series.

World Health Organization. 2016. *Overweight and Obesity : Adults Ages 18+. 2016.* Tersedia di: http://www.who.int/gho/ncd/ risk_factor s/ *overweight* _text/en