

PENGARUH PROMOSI KESEHATAN CERDIK MELALUI YOUTUBE TERHADAP PENGETAHUAN PENCEGAHAN OBESITAS PADA SISWA SMPN 9 JAKARTA TAHUN 2021

Yuni Pertiwi

Abstrak

Obesitas saat ini masih menjadi salah satu masalah gizi pada remaja yang ditandai dengan indeks massa tubuh lebih dari sama dengan 25 kg/m^2 . Obesitas adalah penumpukan lemak abnormal yang menimbulkan risiko bagi kesehatan, kondisi ini dapat dicegah dengan pola hidup sehat yang terkandung dalam CERDIK yang merupakan ajakan Kementerian Kesehatan RI untuk masyarakat Indonesia agar berpola hidup sehat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan CERDIK melalui YouTube terhadap pengetahuan pencegahan obesitas pada siswa SMPN 9 Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre eksperimental dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Berdasarkan teknik pengambilan data pada 23-26 Desember 2021, didapatkan sampel sebanyak 276 siswa. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan Uji Wilcoxon pada tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian didapatkan *p-value* = 0,000 pada variabel pengetahuan terhadap terhadap “cek kesehatan” dan “aktivitas fisik”, serta *p-value* = 0,812 pada pengetahuan “diet seimbang”. Untuk itu disimpulkan bahwa ada pengaruh intervensi terhadap pengetahuan “cek kesehatan” dan “rajin aktivitas fisik”, namun tidak ada pengaruh terhadap pengetahuan tentang “diet seimbang”. Diharapkan pengetahuan yang didapatkan terkait CERDIK dapat diterapkan dan dijadikan gaya hidup harian agar tetap memiliki indeks massa tubuh yang sesuai dengan ambang normal sehingga dapat mencegah terjadinya obesitas.

Kata Kunci : Obesitas, Pengetahuan, Promosi Kesehatan, Remaja

THE EFFECT OF “CERDIK” HEALTH PROMOTION THROUGH YOUTUBE ON KNOWLEDGE OF OBESITY PREVENTION AMONG STUDENTS AT SMPN 9 JAKARTA IN 2021

Yuni Pertiwi

Abstract

Obesity is still one of the nutritional problems in adolescents, which is characterized by a body mass index of more than 25 kg/m². Obesity is the accumulation of abnormal or excessive fat that poses a risk to health, this condition can be prevented by a healthy lifestyle contained in CERDIK which is an invitation to the Indonesian people to adopt a healthy lifestyle. The purpose of this study was to determine the effect of CERDIK health promotion through YouTube on the knowledge of obesity prevention among students at SMPN 9 Jakarta. This study used a pre-experimental research design with a simple random sampling technique. Based on the data collection technique on 23-26 December 2021, a sample of 276 students was obtained. Data analysis used univariate analysis and bivariate analysis with Wilcoxon test at 95% confidence level. The results showed that the p-value = 0.000 on variable the knowledge of "cek kesehatan" and "rajin aktivitas fisik", and p-value = 0.812 on the knowledge of "diet seimbang". For this reason, it was concluded that there was an effect of intervention on knowledge of "health checks" and "physical activity", but there was no effect on knowledge of "balanced diet". It is hoped that the knowledge gained related to CERDIK can be applied and used as a daily lifestyle so that they still have a body mass index that is in accordance with the normal threshold so as to prevent obesity.

Keyword : Adolescent, Health Promotion, Knowledge, Obesity