

Pengaruh Video Animasi terhadap Pengetahuan dan Sikap dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja di SMPN 156 Jakarta

The Influence of Animated Videos on Knowledge and Attitudes in Preventing Obesity in Adolescents at SMPN 156 Jakarta

Naila Nurhidayah, Eros Siti Suryati, Rosidawati, Sri Sukamti, Siti Masitoh

Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Korespondensi: Naila Nurhidayah, e-mail: nailanurhidayah26@gmail.com

ABSTRAK

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat pada anak usia sekolah dan dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan fisik maupun psikologis. Pendidikan kesehatan yang menarik dan mudah dipahami sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya pencegahan obesitas. Salah satu media yang dapat digunakan adalah video animasi edukatif. Metode penelitian Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest. Jumlah responden sebanyak 49 siswa yang dipilih secara total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa video animasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon karena hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal. Hasil Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *pretest-posttest*. Jumlah responden sebanyak 49 siswa yang dipilih secara total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa video animasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon karena hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal. Hasil uji statistik menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan diri ($mean = 22,88$), dan sikap dari ($mean = 16,78$) setelah intervensi. Uji Wilcoxon menunjukkan (nilai signifikan 0,000) untuk pengetahuan dan sikap yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi.

Kata Kunci: Promosi Kesehatan, Video Animasi, Pengetahuan dan Sikap

ABSTRACT

Obesity is one of the increasing health problems among school-aged children and can have long-term impacts on both physical and psychological health. Interesting and easy-to-understand health education is needed to increase students' awareness of the importance of obesity prevention. One of the media that can be used is educational animated videos. This study used a pre-experimental design with a pretest-posttest approach. A total of 49 students were selected using total sampling. Data were collected through questionnaires administered before and after the intervention in the form of an animation video. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test, as the normality test results indicated that the data were not normally distributed. Statistical test results show an increase in the average score of knowledge ($mean = 22.88$), and attitude from ($mean = 16.78$) after the intervention. The Wilcoxon test shows (significance value 0.000) for knowledge and attitude which means there is no significant difference between before and after the intervention.

Keywords: Health Promotion, Animation Videos, Knowledge and Attitudes

Riwayat Artikel

Diterima : 27 Mei 2025

Ditelaah : 5 Juni 2025

Dipublikasi : 30 Juli 2025

PENDAHULUAN

Remaja adalah kelompok usia yang sangat rentan mengalami permasalahan gizi. Terlebih lagi pada remaja awal yang ada direntang usia 13- 15 tahun, Hal ini dikarenakan remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat dibandingkan tahapan usia sebelumnya (1).

Masalah obesitas saat ini merupakan epidemik global dan terjadi pada semua kelompok umur, termasuk pada remaja baik di negara maju maupun berkembang. Berdasarkan di Indonesia, 1 dari 5 anak usia 6-19 tahun mengalami obesitas (2). Remaja yang mengalami obesitas sering kali mengalami persepsi negatif terhadap citra tubuh mereka dan harga diri yang rendah, yang dapat meningkatkan risiko mereka mengalami depresi. gangguan psikologis (3).

Kementerian Kesehatan RI membuat slogan kesehatan "CERDIK" yang memang bertujuan untuk mencegah penyakit tidak menular seperti obesitas di Indonesia, Provinsi DKI Jakarta menempati posisi kedua provinsi dengan 42% penduduk usia ≥ 15 tahun yang mengalami obesitas sentral.

Prevalensi obesitas cenderung lebih tinggi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki, yaitu 1,5% pada remaja perempuan dan 1,3% pada remaja laki-laki (1). Pengetahuan dan sikap dalam pencegahan obesitas ini dapat ditingkatkan melalui video animasi. Video animasi merupakan media edukasi yang dapat menyampaikan materi dan gambar bergerak yang dipenuhi berbagai macam warna yang akan menjadi daya tarik remaja SMP untuk melihat dan membacanya dengan menampilkan animasi (1).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh video animasi terhadap pengetahuan dan sikap dalam pencegahan obesitas pada remaja. sebagai calon promotor kesehatan, peneliti mempunyai peran untuk mencegah obesitas melalui pendidikan dan advokasi kesehatan pada pengetahuan dan sikap pada siswa remaja SMPN terutama dalam hal menjaga pola makan sehat, dan meningkatkan aktivitas fisik pada obesitas.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini secara pre eksperimental, dengan menggunakan rancangan dapat diteliti adanya pengetahuan dan sikap untuk melihat adanya pengaruh atau tidak dalam penelitian tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah media video animasi (X1) berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap (Y1) dalam tentang obesitas pada remaja menggunakan kuesioner.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi remaja di SMPN 156 Jakarta yang berjumlah 238 orang yang terdiri dari kelas VIII. Teknik dalam pengambilan sampel pada penelitian tersebut menggunakan teknik dengan cara *Stratified*, atau *simple random sampling*, karena populasi peneliti hanya mengambil *sample* dari siswa-siswi remaja pada kelas VIII di SMPN 156 Jakarta.

Pada penelitian ini dilakukan dua analisis statistik, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Data univariat yaitu untuk mengetahui rerata skor karakteristik responden, pengetahuan dan sikap yang didapatkan dari sebelum dan sesudah diberikan tayangan video animasi. Analisis bivariat dilakukan dengan uji statistik *K-Smirnov*. Pengujian hipotesis dianalisis menggunakan uji statistik non Parametrik *Wilcoxon*. Dalam penelitian ini, data menunjukkan distribusi tidak normal setelah diuji dengan *K-Smirnov*.

HASIL

Analisis statistik pertama yang dilakukan pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel karakteristik, yaitu usia dan jenis kelamin responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 49 responden mayoritas usia adalah 14 tahun dengan jumlah 29 anak (59,2%) dan responden usia 15 tahun sejumlah 16 anak (32,7%), jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sejumlah 29 siswi (59,2%), pendidikan orang tua terbanyak adalah SMA sejumlah 34 (69,4%), dan pendidikan orang tua terbanyak adalah SMA dengan jumlah 34 (69,4%) (Tabel 1).

HEALTH PROMOTION And Community Engagement Journal



Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan Orang Tua, dan Pekerjaan Orang Tua Responden di SMPN 156 Jakarta

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase
Usia		
13	2	4,1
14	29	59,2
15	16	32,7
16	2	4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	40,8
Perempuan	29	59,2
Pendidikan Orang Tua		
Diploma D	1	2,0
Sarjana S	1	2,1
Tamat SD	4	8,2
Tamat SLT	2	4,1
Tamat SMP	34	69,4
Tamat SMA	7	14,3
Pekerjaan Orang Tua		
Pedagang	12	24,5
Ibu Rumah Tangga	9	18,4
Jasa/Buruh	10	20,4
Pegawai Swasta	9	18,4
Pensiunan	2	4,1
TNI	1	2,0
Wiraswasta	5	10,2
Lainnya	1	2,0

Tabel 2. Rata-Rata Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi Video Animasi di SMPN 156 Jakarta

	n	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pengetahuan					
Sebelum intervensi	49	10,00	20,00	17,08	2,168
Sesudah intervensi	49	14,00	30,00	22,88	3,993
Sikap					
Sebelum intervensi	49	10,00	15,00	14,73	1,076
Setelah intervensi	49	11,00	40,00	16,78	4,190

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor pengetahuan dari 49 responden hasil rata rata pengetahuan sebelum diberikan intervensi adalah 17,08. Sedangkan hasil rata-rata pengetahuan sesudah diberikan intervensi adalah 22,88. Sedangkan skor sikap dari 49 responden menunjukkan hasil rata-rata sikap sebelum diberikan intervensi adalah 14,73. Sedangkan hasil rata-rata sikap sesudah diberikan intervensi adalah 16,78 (Tabel 2).

Berdasarkan data Tabel 3, diketahui bahwa dari 49 responden, pada variabel pengetahuan, terdapat 3 orang yang mengalami penurunan skor setelah intervensi (*negative ranks*), sedangkan 43 orang mengalami peningkatan skor (*positive ranks*) dengan rata-rata peringkat sebesar 24,58. Selain itu, 3 orang tidak mengalami perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi, maka hasil Wilcoxon didapat *p-value* <0,001 (Tabel 3).

Tabel 3. Uji wilcoxon Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi Video Animasi di SMPN 156 Jakarta

	n	Negative Rank	Positive Rank	Ties	Mean Ranks	Sum Ranks	pvalue
Pengetahuan							
Sebelum Intervensi	49	3	43	3	8,00	24,00	0,000
Setelah Intervensi					24,58	1057,00	
Sikap							
Sebelum Intervensi	49	9	28	12	11,44	103,00	0,000
Setelah Intervensi					21,43	600,00	

Artinya ada perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah. Sementara itu, pada variabel sikap, terdapat 9 responden yang mengalami penurunan skor dengan rata-rata peringkat 9 (*negative ranks*), 21,43 responden mengalami peningkatan skor (*positive ranks*), dan 12 responden tidak mengalami perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi, maka hasil Wilcoxon di dapat *p-value* 0,000 artinya ada perubahan yang sikap sebelum dan sesudah.

DISKUSI

1. Karakteristik Siswa-Siswi di SMPN 156 Jakarta

Pada penelitiannya rentang usia Remaja di usia 13 - 15 Tahun. Peneliti tersebut menyatakan bahwa remaja pada usia tersebut cenderung masih bersifat pasif, dalam arti konsumsi makanan mereka sangat bergantung pada apa yang disediakan oleh orang tua. Tingkat obesitas meningkat pada kedua jenis kelamin secara global, perempuan cenderung memiliki obesitas yang lebih tinggi, terutama di negara-negara berkembang, akibat faktor sosial dan budaya seperti kurangnya aktivitas fisik dan pola mengidentifikasi yang memengaruhi pencegahan obesitas pada remaja Indonesia. Hambatan tersebut termasuk kurangnya pengetahuan tentang gaya hidup sehat, keterampilan pengasuhan yang terbatas. Pendidikan orang tua berperan dalam mengatasi hambatan-hambatan ini dan mendukung gaya hidup sehat anak. Beberapa anak dari golongan keluarga dengan social ekonomi baik juga mengalami kegemukan, hal ini karena pola makan dan gaya hidup keluarga

itu yang kurang baik, memberikan akses makanan yang disukai anak tanpa pembatasan dan banyak tersedia permainan *game* maupun internet yang membuat aktivitas fisik kurang.

2. Pengaruh Video Animasi Obesitas terhadap Pengetahuan Remaja di SMPN 156 Jakarta Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Pengetahuan dalam pengaruh video animasi pada obesitas adalah langkah pertama menuju perubahan perilaku. Seseorang harus tahu apa yang akan membantunya sebelum perilaku tersebut. Individu diberi pendidikan kesehatan untuk mewujudkan pengetahuan tersebut. Seseorang akan menilai dan bertindak terhadap proses selanjutnya setelah mengetahuinya. Oleh karena itu, indikator kesehatan sejalan dengan pengetahuan dalam pencegahan obesitas. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang obesitas adalah dengan memberikan edukasi dengan cara memberikan video animasi.

3. Pengaruh Video Animasi Obesitas terhadap Sikap Remaja Remaja di SMPN 156 Jakarta Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Intervensi yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang dapat menyebabkan perubahan sikap setelah pendidikan kesehatan, sebab pengetahuan seseorang meningkat, perilakunya akan berubah. Hal ini sejalan dengan temuan yang dijelaskan oleh Putri *et al.* (2025), yang menyatakan bahwa intervensi berbasis video dapat memperbaiki sikap individu terhadap perilaku kesehatan yang positif (5).

HEALTH PROMOTION And Community Engagement Journal



KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan khusus dari penelitian yang telah ada pada bab sebelumnya, maka penelitian ini dapat mengambil kesimpulan tentang “Pengaruh Video Animasi terhadap Pengetahuan dan Sikap dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja di SMPN 156 Jakarta” pada tahun 2025, hasil yang diperoleh berikut ini:

1. Karakteristik Responden: dari 49 responden yang berpartisipasi, mayoritas berada pada usia 14 tahun, dengan distribusi jenis kelamin didominasi oleh perempuan 29 siswi. Sebagian besar orang tua responden memiliki pendidikan terakhir SMA/34 dan pekerjaan yang bervariasi, dengan yang terbanyak bekerja di sektor perdagangan 12. Karakteristik ini mencerminkan keragaman latar belakang sosial ekonomi responden, yang dapat memengaruhi tingkat pengetahuan dan sikap mereka terhadap kesehatan, khususnya obesitas.
2. Setelah diberikan intervensi dengan menggunakan video pada siswa kelas VIII dihasilkan bahwa adanya peningkatan tingkat pengetahuan pada siswa. Selain itu, video terbukti efektif dalam menyampaikan informasi dengan mudah dipahami.
3. Setelah diberikan intervensi dengan menggunakan video pada siswa kelas VIII dihasilkan bahwa adanya peningkatan sikap pada siswa. Selain itu, video terbukti efektif dalam menyampaikan informasi dengan mudah dipahami.
4. Terhadap pengaruh yang signifikan terhadap sikap remaja di SMPN 156 Jakarta melalui edukasi Kesehatan menggunakan video tentang obesitas. Maka dapat disimpulkan intervensi melalui video dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang obesitas.

Saran yang diberikan dari hasil penelitian ini bagi tempat penelitian adalah diharapkan

media video animasi dapat menjadi referensi untuk memberikan pendidikan kesehatan agar pengetahuan dan sikap remaja meningkat sehingga dapat mencegah terjadinya obesitas. Bagi promotor kesehatan disarankan terus mengembangkan penggunaan video animasi sebagai alat bantu untuk melakukan penelitian karena terbukti efektif dan memahami dalam menyampaikan pesan pada kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ida Niara S, Pertiwi Program Studi Kesehatan Masyarakat Y, Ilmu Kesehatan F, Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Abstrak U. Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan: Studi Literatur Prevention of Obesity in Adolescents Through Health Promotion Interventions: Literature Study. In: Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan. 2022. p. 104.
2. Putri VR, Angkasa D, Nuzrina R. Indonesian Journal of Human Nutrition Konsumsi Fast Food, Soft Drink, Aktivitas Fisik, dan Kejadian Overweight Siswa Sekolah Dasar di Jakarta. Available from: www.ijhn.ub.ac.id
3. Terjadinya Obesitas pada Remaja Putri P. The Indonesian Journal of Health Promotion MPPKI Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia. 2023;6(6). Available from: <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
4. Nurhaditsa F, Indah Mulyani R, Kemenkes Kaltim Corresponding Author P. The Effect of Nutrition Education Using Audio Visual on Knowledge and Attitudes of Obesity Prevention in Adolescents at Muhammadiyah 3 Middle School Samarinda. J Educ Anal [Internet]. 2023;2(3):389-400 (1-12). Available from: <https://journal.formosapublisher.org/index.php/jeda>
5. Putri, S., Diah, A., Murningsi, T., Bekak, A., Klaran, A. A., Lelantakaeb, A. E., Marni, M., Studi, P., Masyarakat, K., & Masyarakat, K. (2025). Penggunaan Video Animasi sebagai Media Promosi Kesehatan Masyarakat. Jurnal Ilmu Sosial, 8 Nomor 9.