

## Efektivitas Media Edukasi Gizi Vititas dan Etitas terhadap Pengetahuan dan Sikap Cegah Obesitas pada Orang Dewasa

*The Effectiveness of Vitality and Ethics Nutrition Education Media on Knowledge and Attitudes to Prevent Obesity in Adults*

Lathifa Zahra Putri Nugroho<sup>1</sup>, Waryana<sup>1</sup>, Setyowati<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan, Jurusan Gizi  
Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
\*Email: setyowati316@gmail.com

### Abstrak

**Latar belakang:** Penyakit pada usia lanjut, muncul lebih dini pada orang dewasa akibat dari obesitas. Data SKI tahun 2023, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki prevalensi obesitas 24,6%. Menurut Riskesdas DIY, bahwa kelompok umur yang mengalami obesitas pada dewasa (umur > 18 tahun) paling banyak pada kelompok 40 – 44 tahun yaitu 29,28%. Salah satu penyebabnya yaitu pengetahuan yang terbatas khususnya tentang gizi. **Tujuan:** Untuk mengetahui efektivitas media edukasi gizi vititas dan etitas terhadap pengetahuan dan sikap cegah obesitas pada orang dewasa. **Metode :** Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu (*quasi experiment*) dengan desain penelitian *pretest and posttest with control group design*. Terdapat kelompok perlakuan (vititas) sebanyak 32 orang dewasa dan kelompok pembandingan (etitas) sebanyak 31 orang dewasa, dengan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada Januari – Februari 2025, di wilayah Kerja Kalurahan Kricak dan Karangwaru Kota Yogyakarta. Variabel bebas penelitian ini yaitu edukasi gizi media vititas dan etitas, sedangkan variabel terikat yaitu pengetahuan dan sikap cegah obesitas. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney U*. **Hasil:** Ada peningkatan pengetahuan pada kelompok vititas dengan hasil 14,4, peningkatan tersebut bermakna secara statistik  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Sedangkan pada kelompok etitas dengan hasil 6,7, peningkatan tersebut bermakna secara statistik  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Terdapat peningkatan sikap pada kelompok vititas dengan hasil 3,4, peningkatan tersebut bermakna secara statistik  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Sedangkan kelompok etitas dengan hasil 1,5, peningkatan tersebut bermakna secara statistik  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). **Kesimpulan:** Media vititas lebih efektif dibandingkan etitas dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap cegah obesitas pada orang dewasa.

**Kata kunci:** Vititas; Etitas; Obesitas; Pengetahuan; Sikap

### Abstract

**Background:** Diseases in old age, appear earlier in adults due to obesity. SKI data in 2023, the Special Region of Yogyakarta Province has an obesity prevalence of 24.6%. According to the DIY Riskesdas, the age group experiencing obesity in adults (age > 18 years) is mostly in the 40-44 year group, namely 29.28%. One of the causes is limited knowledge, especially about nutrition. **Purpose:** To determine the effectiveness of nutrition education media vitality and ethic on knowledge and attitudes to prevent obesity in adults. **Methods:** This type of research is a quasi-experimental research design (*quasi-experiment*) with a *pretest and posttest with control group design*. There are 32 adults in the treatment group (vitality) and 31 adults in the comparison group (ethic), with a *purposive sampling technique*. This research was conducted in January - February 2025, in the working areas of Kricak and Karangwaru Villages, Yogyakarta City. The independent variable of this research is nutrition education media vitality and ethic, while the dependent variable is knowledge and attitudes to prevent obesity. Data analysis used

*the Wilcoxon and Mann-Whitney U tests. Results: There was an increase in knowledge in the vitality group with a result of 14.4, the increase was statistically significant  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). While in the etitas group with a result of 6.7, the increase was statistically significant  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). There was an increase in attitudes in the vitality group with a result of 3.4, the increase was statistically significant  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). While in the etitas group with a result of 1.5, the increase was statistically significant  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Conclusion: Vitality media is more effective than etitas in increasing knowledge and attitudes to prevent obesity in adults.*

**Keywords:** *Vititas; Etitas; Obesity; Knowledge; Attitudes*

## PENDAHULUAN

Obesitas merupakan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan yang keluar, hal ini ditandai dengan penumpukan lemak dalam jaringan adipose (Safitri & Rahayu, 2020). Menurut Dariyo, 2004 dalam Putro, 2017 obesitas adalah kelebihan berat badan dari ukuran normal sebenarnya (Putro, 2017). Sekitar 2,8 juta orang meninggal pertahunnya karena komplikasi yang berkaitan dengan kelebihan berat badan/obesitas (Adimuntja et al., 2023).

Menurut Steven *et al.*, 2012 dalam Virlando & Sukarno, 2019 pada tahun 2030, diperkirakan 38% populasi dewasa di dunia akan mengalami kelebihan berat badan, sementara 20% lainnya akan menghadapi obesitas. Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai penyakit yang biasanya muncul pada usia lanjut mulai berkembang lebih dini pada orang dewasa akibat obesitas (Virlando Suryadinata & Sukarno, 2019). Di berbagai negara berkembang, perubahan gaya hidup mengakibatkan masalah gizi ganda yang berdampak sindrom metabolik. Obesitas salah satu sindrom metabolik, yang terjadi pada semua kalangan usia, termasuk usia dewasa (Nourva Kusumaningtyas, 2019a).

Prevalensi status gizi berdasarkan kategori IMT pada dewasa (umur > 18 tahun) di Indonesia dengan kategori obesitas yaitu 23,4%. Sedangkan status gizi berdasarkan kategori IMT pada dewasa (umur > 18 tahun) di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan kategori obesitas yaitu 24,6% (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Prevalensi tertingginya yaitu terdapat di Kabupaten/Kota Yogyakarta (26,97%). Menurut kelompok umur, prevalensi status gizi berdasarkan kategori IMT pada dewasa (umur > 18 tahun) dengan kategori obesitas, paling banyak pada kelompok umur 40 – 44 tahun yaitu 29,28% (Riskasdas DIY, 2018). Berdasarkan hasil pemeriksaan IMT (umur >15 tahun) di Puskesmas wilayah Kota Yogyakarta penderita obesitas paling banyak di wilayah Puskesmas Tegalrejo yaitu sebanyak 752 orang (17,83%) (Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, 2019).

Menurut Hruby, 2016 dalam Safitri & Rahayu, 2020 dampak obesitas yang terjadi pada usia dewasa, yaitu meningkatkan penyakit tidak menular seperti diabetes tipe II, kanker, kardiovaskular, bahkan kematian dini (Safitri & Rahayu, 2020). Obesitas memberikan kerugian besar bagi ekonomi dan mempengaruhi produktivitas kerja (Virlando Suryadinata & Sukarno, 2019).

Usia produktif (15 – 64 tahun) lebih mudah mengalami obesitas. Penyebab utama obesitas yaitu ketidakseimbangan energi yang masuk dan keluar. Obesitas terjadi akibat dari kebiasaan makan yang buruk, sering konsumsi *junk food* (makanan cepat saji), dan kurang aktivitas fisik. Selain itu penyebab lain obesitas yaitu gaya hidup tidak aktif, lingkungan, genetik, riwayat dari keluarga, kondisi kesehatan, konsumsi obat-obatan, emosional, merokok, umur, kehamilan, dan kurang tidur (Basri, 2020). Individu yang

memiliki pengetahuan gizi terbatas, dapat mempengaruhi gaya hidup dan pola makan yang buruk (Nurlia, 2022).

Pemberian edukasi gizi dapat dilakukan dengan penyuluhan kesehatan menggunakan beberapa metode dan media. Cara untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap yaitu penggunaan media pembelajaran. Media pembelajaran berupa media cetak, audio, audiovisual, dan komputer (Azizah et al., 2021).

Adanya perkembangan teknologi yang semakin pesat, penggunaan media secara elektronik tentunya semakin meningkat. Media video dan *e-booklet* merupakan media yang dapat diakses menggunakan perangkat lunak seperti laptop, komputer, tablet, atau *smartphone*. Menurut Safitri dan Fitrianti, 2016 dalam Juanita, 2022 edukasi dilakukan dengan menggunakan media agar dapat membantu audiens menerima dan memahami materi yang disampaikan (Juanita, 2022). Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah media edukasi gizi *video motion graphics* (vititas) lebih efektif dibandingkan dengan *e-booklet* (etitas) terhadap pengetahuan dan sikap cegah obesitas pada orang dewasa.

## METODE

Jenis penelitian ini eksperimental semu (*quasi experiment*). Dengan desain penelitian *pretest and posttest with control group design*, menggunakan dua kelompok yaitu kelompok perlakuan (vititas) dan kelompok pembanding (etitas). Jarak waktu antara *pretest* dan *posttest* pengetahuan yaitu dilakukan di hari yang sama, namun untuk *pretest* dan *posttest* sikap yaitu selama 15 hari. Penelitian ini dilakukan pada Januari – Februari 2025. Waktu penelitian pada kelompok perlakuan yaitu 3 – 18 Februari, sedangkan kelompok pembanding yaitu 30 Januari – 14 Februari. Populasi penelitian ini adalah orang dewasa 26 – 45 tahun di wilayah kerja Kalurahan Kricak dan Karangwaru, jumlah sampel sebanyak 31 orang dewasa tiap kelompok. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi sampel pada penelitian ini yaitu orang dewasa di wilayah kerja Kalurahan Kricak dan Karangwaru, berusia 26 – 45 tahun, dan bersedia menjadi subjek penelitian. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan layak etik (kaji etik) dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dengan nomor No.DP.04.03/e-KEPK.1/869/2024 yang telah ditetapkan pada 17 Desember 2024. Variabel bebas penelitian ini yaitu media edukasi gizi vititas dan etitas, sedangkan variabel terikat yaitu pengetahuan dan sikap cegah obesitas pada orang dewasa. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah penggunaan media vititas dan etitas serta perbedaan nilai sikap sebelum dan sesudah penggunaan media vititas dan etitas), Uji *Mann Whitney-U* untuk mengetahui efektivitas media vititas dibandingkan dengan etitas terhadap pengetahuan dan sikap.

## HASIL

Vititas yaitu akronim dari *video motion graphics* cegah obesitas sebagai media gizi pada kelompok perlakuan, sedangkan etitas yaitu akronim dari *e-booklet* cegah obesitas sebagai media gizi pada kelompok pembanding. Media ini telah melalui uji ekspert. Informasi yang termuat dalam media meliputi: 1) Pengertian obesitas; 2) Penyebab obesitas; 3) Dampak obesitas; 4) Pentingnya mencegah obesitas; 5) Makanan untuk pencegahan obesitas; 6) Jadwal makan yang dianjurkan; 7) Porsi makanan yang dianjurkan; 8) Anjuran aktivitas fisik; 9) Anjuran latihan fisik untuk cegah obesitas

**Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian**

Karakteristik Subjek	Kelompok Perlakuan (Media Vititas)		Kelompok Pembanding (Media Etitas)	
	n	%	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>				
Perempuan	29	90,6	28	90,3
Laki-laki	3	9,4	3	9,7
<b>Usia (tahun)</b>				
26 – 35	10	31,25	12	38,7
36 – 45	22	68,75	19	61,3
<b>Tingkat Pendidikan</b>				
Pendidikan Dasar	11	34,37	5	16,13
Pendidikan Menengah	18	56,26	21	67,74
Pendidikan Tinggi	3	9,37	5	16,13
<b>Pekerjaan</b>				
IRT	24	75	20	64,52
Karyawan Swasta	3	9,4	2	6,45
Buruh	4	12,5	6	19,35
Penjahit	1	3,1	0	0
Wiraswasta/wirausaha	0	0	3	9,68
<b>Informasi Pencegahan Obesitas</b>				
Ya	27	84,4	24	77,4
Tidak	5	15,6	7	22,6
<b>Sumber Informasi</b>				
Internet	30	66,67	33	64,7
TV	9	20	7	13,7
Radio	0	0	1	2
Brosur/selebaran	5	11,1	4	7,8
Keluarga	0	0	5	9,8
Lainnya	1	2,2	2	2
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100</b>	<b>51</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa subjek penelitian paling banyak berjenis kelamin perempuan, usia 36 – 45 tahun (dewasa akhir), pendidikan menengah, dan pekerjaan ibu rumah tangga (IRT). Sebagian besar subyek sudah pernah mendapatkan informasi terkait pencegahan obesitas dengan, sumber informasi terbanyak dari internet.

**Tabel 2. Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Vititas dan Etitas**

Kelompok	Pretest	Posttest	Selisih	p-value
<b>Pengetahuan</b>				
Perlakuan (Vititas)	74,4	88,8	14,4	0,000
Pembanding (Etitas)	77,2	83,9	6,7	0,000
<b>Sikap</b>				
Perlakuan (Vititas)	49,9	53,3	3,4	0,000
Pembanding (Etitas)	49	50,5	1,5	0,000

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penggunaan media vititas pada kelompok perlakuan. Hasil nilai rata-rata *pretest*

pengetahuan yaitu 74,4 meningkat menjadi 88,8 dengan selisih rata-rata yaitu 14,4. Hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok vititas dengan *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara nilai pengetahuan sebelum dan sesudah penggunaan media vititas. Sedangkan pada kelompok pembanding (etitas), hasil nilai rata-rata *pretest* pengetahuan yaitu 77,2 meningkat menjadi 83,9 dengan selisih rata-rata yaitu 6,7. Hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok pembanding, dengan nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara nilai pengetahuan sebelum dan sesudah penggunaan media etitas. Selain itu, ada peningkatan sikap sebelum dan sesudah penggunaan media vititas pada kelompok perlakuan. Hasil nilai rata-rata *pretest* sikap yaitu 49,9 meningkat menjadi 53,3 dengan selisih rata-rata yaitu 3,4. Hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok vititas dengan *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara nilai sikap sebelum dan sesudah penggunaan media vititas. Sedangkan pada kelompok pembanding (etitas), hasil nilai rata-rata *pretest* sikap yaitu 49 meningkat menjadi 50,5 dengan selisih rata-rata 1,5. Hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok pembanding, dengan nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara nilai sikap sebelum dan sesudah penggunaan media etitas.

**Tabel 3. Perbandingan Selisih Pengetahuan dan Sikap Antar Kelompok**

Variabel	Kelompok	Rerata	Selisih	<i>p-value</i>	
<b>Pengetahuan</b>	<i>Pretest</i>	Vititas	74,4	2,8	0,537
		Etitas	77,2		
	<i>Posttest</i>	Vititas	88,8	4,9	0,031
		Etitas	83,9		
<b>Sikap</b>	<i>Pretest</i>	Vititas	49,9	0,9	0,243
		Etitas	49		
	<i>Posttest</i>	Vititas	53,3	2,8	0,026
		Etitas	50,5		

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan selisih antara nilai *pretest* pengetahuan kelompok perlakuan (vititas) dan pembanding (etitas) yaitu 2,8 dengan *p-value* 0,537, yang artinya nilai *pretest* pengetahuan antar kelompok tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Terdapat selisih antara nilai *posttest* pengetahuan kelompok perlakuan (vititas) dan pembanding (etitas) yaitu 4,9 dengan *p value* 0,031, yang dapat diartikan nilai *posttest* pengetahuan antar kelompok terdapat perbedaan yang signifikan. Selain itu, pada Sikap menunjukkan selisih antara nilai *pretest* sikap kelompok perlakuan (vititas) dan pembanding (etitas) yaitu 0,9 dengan *p-value* 0,243 artinya nilai *pretest* sikap antar kelompok tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Terdapat selisih antara nilai *posttest* sikap kelompok perlakuan (vititas) dan pembanding (etitas) yaitu 2,8 dengan *p-value* 0,026, yang artinya nilai *posttest* sikap antar kelompok terdapat perbedaan yang signifikan.

Tabel 4 menunjukkan selisih peningkatan pengetahuan kelompok perlakuan (vititas) dan pembanding (etitas) yaitu 7,7 dengan *p value*= 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan selisih peningkatan sikap kelompok perlakuan (vititas) dan pembanding (etitas) yaitu 1,9 dengan *p value* 0,004 ( $p < 0,05$ ), yang dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada selisih peningkatan pengetahuan dan sikap. Selisih nilai peningkatan pengetahuan dan sikap pada kelompok perlakuan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok

pembandingan. Hal ini membuktikan bahwa pada saat edukasi gizi penggunaan media vititas lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap orang dewasa dalam pencegahan obesitas dibandingkan dengan penggunaan media etitas. Selain itu, ada selisih peningkatan pengetahuan kelompok perlakuan (vititas) dan pembandingan (etitas) yaitu 7,7 dengan  $p\ value= 0,000$  ( $p<0,05$ ) dan selisih peningkatan sikap kelompok perlakuan (vititas) dan pembandingan (etitas) yaitu 1,9 dengan  $p\ value 0,004$  ( $p<0,05$ ), yang dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada selisih peningkatan pengetahuan dan sikap. Selisih nilai peningkatan pengetahuan dan sikap pada kelompok perlakuan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok pembandingan. Hal ini membuktikan bahwa pada saat edukasi gizi penggunaan media vititas lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap orang dewasa dalam pencegahan obesitas dibandingkan dengan penggunaan media etitas.

**Tabel 4. Efektivitas Media Vititas Dibandingkan Etitas terhadap Pengetahuan dan Sikap**

Variabel	Kelompok	Rerata	Selisih	<i>p-value</i>
Selisih Peningkatan Pengetahuan	Vititas	14,4	7,7	0.000
	Etitas	6,7		
Selisih Peningkatan Sikap	Vititas	3,4	1,9	0.004
	Etitas	1,5		

## PEMBAHASAN

Perkembangan teknologi semakin pesat, penggunaan media secara elektronik semakin meningkat. Media video dan *e-booklet* merupakan media yang dapat diakses menggunakan perangkat lunak seperti laptop, komputer, tablet, atau *smartphone*, berisi informasi pencegahan obesitas pada orang dewasa yang dapat digunakan dalam edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan maupun sikap seseorang. Menurut penelitian Nisrina, *et al* 2023 dalam Khairani, *et al* (2024) menunjukkan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian obesitas. Metabolisme basal perempuan 10% lebih rendah daripada laki-laki, sehingga lebih banyak mengubah menjadi lemak, sedangkan laki-laki lebih banyak mengubah menjadi otot dan cadangan energi (Khairani *et al.*, 2024).

Semakin bertambahnya usia, maka risiko terjadinya obesitas semakin meningkat (Makmun & Eka, 2021 dalam (Khairani *et al.*, 2024). Dengan meningkatnya usia, maka lemak yang menumpuk di area perut ikut bertambah yang mengakibatkan perubahan beberapa jenis hormon dan penurunan otot pada umur yang lebih tua. Menurut Septiyanti & Seniwati, 2020 dalam Khairani, *et al* (2024) obesitas sentral lebih banyak terjadi pada individu yang bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT). Hal ini disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik pada individu yang bekerja sebagai ibu rumah tangga, jika dibandingkan dengan individu yang bekerja di sektor lain (Khairani *et al.*, 2024).

Hasil penelitian Cohen dalam Siddiq, *et al* (2016) menunjukkan bahwa lulusan sekolah dasar lebih berisiko mengalami obesitas daripada lulusan perguruan tinggi. Individu dengan tingkat pendidikan tinggi, lebih baik dalam menerima, memproses, menginterpretasikan informasi, khususnya pengetahuan gizi. Namun menurut Kantachuvessiri dalam Siddiq, *et al* (2016) individu yang memiliki pengetahuan terkait obesitas saja, masih melakukan perilaku tidak sehat seperti gaya hidup sedentary dan makan dengan jumlah berlebihan (Siddiq *et al.*, 2016).

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan sebelum-sesudah penggunaan media vititas dan juga pada media etitas. Menurut Pender, Murdaugh, dan Parsons., 2015 dalam Pakpahan, (2021) merumuskan pengukuran pada beberapa titik waktu, yaitu hasil jangka pendek (*short-term outcomes*), dimana hasil ini diukur segera setelah program. Contoh hasil jangka pendek yaitu pengetahuan atau kesiapan berubah (Pakpahan, 2021). Sehingga untuk *posttest* pengetahuan dilakukan di hari yang sama setelah penyuluhan menggunakan media vititas dan etitas. Pada penelitian ini, dapat dilihat bahwa nilai pengetahuan pada awal penelitian relatif sama antara kelompok perlakuan dan pembandingan. Hal ini disebabkan karena kedua lokasi penelitian memiliki sosiodemografi yang sama dan sebagian besar subyek penelitian sudah pernah mendapatkan informasi pencegahan obesitas, dengan sumber paling banyak dari internet. Tingkat pengetahuan pada tiap individu berbeda-beda. Menurut Notoatmodjo, 2012 dalam Sumber, *et al* (2022) pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengalaman, tingkat pendidikan, dan sumber informasi. Beragam media seperti televisi, radio, koran, buku, majalah, dan internet berperan penting dalam memperluas pengetahuan seseorang (Sumber *et al.*, 2022). Menurut Notoatmodjo, 2014 dalam Wulan Sari, (2021) pengetahuan erat kaitannya dengan faktor pendidikan formal. Harapannya individu dengan pendidikan yang tinggi maka akan semakin luas pengetahuannya, begitupun sebaliknya (Wulan Sari & Sholiha Rositayani, 2021).

Pengetahuan terjadi dari hasil tahu setelah melakukan pengindraan pada objek tertentu. Pengetahuan tiap individu sebagian besar diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan dapat mempengaruhi tiap individu untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap suatu masalah (Pakpahan, 2021).

Tahapan dalam perubahan perilaku diantaranya yaitu pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*), dan tindakan (*practice*). Sebelum mengadopsi perilaku, tiap individu harus tahu terlebih dahulu apa manfaat yang dihasilkan. Dengan begitu untuk mewujudkan pengetahuan tersebut, maka individu dapat distimulasi dengan pendidikan kesehatan (Meidiana *et al.*, 2018). Faktor yang mempengaruhi peningkatan pengetahuan dan sikap pada saat edukasi adalah penggunaan media yang digunakan dalam menyampaikan pesan atau informasi (Ramadhanti *et al.*, 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat peningkatan sikap sebelum-sesudah penggunaan media vititas. Selain itu juga pada terdapat peningkatan sikap sebelum-sesudah penggunaan media etitas. Untuk mengetahui perubahan sikap, perlu dilakukan pengukuran *pretest* dan *posttest*. Jangka waktu *pretest* dan *posttest* sikap yaitu selama 15 hari. Menurut Pender, Murdaugh, dan Parsons., 2015 dalam Pakpahan, (2021) merumuskan pengukuran pada beberapa titik waktu, yaitu hasil antara (*intermediate outcomes*) yang diukur pada periode waktu setelah intervensi. Contohnya perubahan sikap untuk berubah, meskipun belum terjadi perubahan (Pakpahan, 2021). Sedangkan menurut Notoatmodjo, 2007 dalam Munawarah R, (2017) jarak ideal untuk *pretest* ke *posttest* yaitu selama 15-30 hari. Apabila selang waktu terlalu dekat, kemungkinan subjek penelitian masih ingat beberapa pertanyaan pada tes pertama. Namun jika terlalu jauh, kemungkinan individu tersebut sudah mengalami perubahan (Munawarah *et al.*, 2022).

Sikap adalah suatu reaksi yang masih tertutup terhadap suatu stimulus. Perubahan sikap juga dipengaruhi oleh jangka waktu seseorang dalam mengingat suatu pesan. Sesuai dengan pendapat Brigham, 2016 dalam Oktavianto E, (2017) yaitu konsep *sleepper effect*, bahwa individu mungkin masih ingat isi pesan yang disampaikan dalam jangka 10-14 hari setelah pesan itu disampaikan namun akan lupa pada seseorang yang memberikan

pesan tersebut, hal tersebut pada akhirnya perubahan sikap tidak akan sebanyak sewaktu masih ingat komunikatonya (Oktavianto & Mubasyiroh, 2017).

Menurut Ningsih, 2018 dalam Reza Assidhiq, (2022) bahwa pendidikan gizi diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan membentuk sikap positif terhadap hidup sehat (Reza Assidhiq et al., 2022). Selain itu dalam Notoatmodjo, 2012 dalam Meidiana *et al.*, (2018) bahwa pemberian edukasi menggunakan media berpengaruh meningkatkan sikap subjek (Meidiana et al., 2018). Ketika seseorang memiliki sikap yang positif terhadap kesehatan maka akan mempengaruhi perilaku baik, begitupun sebaliknya (Rukmana, 2023).

Perubahan pengetahuan, sikap, dan praktik menjadi sebuah proses dalam perubahan perilaku. Namun ada beberapa penelitian yang membuktikan bahwa proses perubahan perilaku tidak selalu sejalan sesuai teori. Seseorang yang berpengetahuan dan berperilaku positif, tetapi sikapnya negatif atau sebaliknya. Perubahan perilaku akan terjadi antara lain alami, terencana, dan kesediaan untuk berubah (Kinansi et al., 2023).

Menurut Roger, 1962 dalam Irwan (2017) ada 5 tahap dalam perubahan yang sering disebut dengan AIEETA (*Awareness, Interest, Evaluation, Trial, and Adoption*). Untuk melakukan suatu perubahan perlunya langkah yang dilakukan terlebih dahulu sehingga harapan dari perubahan tersebut dapat tercapai. Langkah tersebut yaitu *awarness* (kesadaran), *interest* (keinginan), *evaluation* (evaluasi), *trial* (mencoba), dan *adoption* (penerimaan) (Irwan, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa media vititas dan etitas merupakan media edukasi gizi yang dapat digunakan sebagai media promosi gizi dalam menyampaikan materi atau informasi sehingga lebih mudah diterima dan dipahami, selain itu pemberian penyuluhan dengan menggunakan kedua media ini sama-sama dapat meningkatkan pengetahuan maupun sikap cegah obesitas pada orang dewasa. Namun pada kelompok perlakuan (vititas) memiliki hasil yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok pembandingan (etitas). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa media vititas lebih efektif dibandingkan media etitas. Penelitian ini sesuai dengan Kerucut Pengalaman Edgar Dale, dimana individu hanya belajar dengan cara membaca saja maka pengaruhnya terhadap ingatan hanya sebesar 10%. Jika belajar dengan mendengar maka ingatannya akan meningkat menjadi 20%. Jika individu belajar dengan melihat, seperti gambar atau video, cara itu mempengaruhi kemampuan mengingat menjadi 30%. Namun jika dengan melihat dan mendengarkan maka akan meningkat menjadi 50%. Media video memiliki kelebihan yaitu menggunakan teknik warna, gerak, animasi yang dapat memikat perhatian subjek (daya tarik) dalam memahami informasi yang diberikan (Baliasti M, 2022). Selain itu video juga terdapat suara yang memudahkan subjek untuk memahami informasi yang disampaikan.

## **KESIMPULAN**

### **Kesimpulan**

Media vititas lebih efektif digunakan dalam edukasi gizi dibandingkan dengan etitas dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap cegah obesitas pada orang dewasa.

### **Saran**

Penggunaan media video lebih disarankan untuk digunakan sebagai media edukasi gizi dibandingkan media *e-booklet*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adimuntja, N. P., Asriati, & Nurdin, M. A. (2023). Perilaku Pencegahan Obesitas pada Mahasiswa Universitas Cenderawasih (Vol. 6, Issue 2). <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka. Jakarta
- Baliasti, M. H. (2022). Efektivitas Penyuluhan Menggunakan Media Video dan E-Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Kegawatdaruratan Gigi dan Mulut selama Pandemi Covid-19 pada Siswa SMA.
- Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta. Profil Kesehatan Tahun 2019 Kota Yogyakarta (Data Tahun 2018). Yogyakarta: Dinas Kesehatan Pemerintah Kota Yogyakarta.
- Irwana. (2017). Etika dan Perilaku Kesehatan. Yogyakarta: CV. Absolute Media.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Khairani, N., Aprilia Saputri, N., Syavani, D., Ujang Effendi, S., & Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu, P. (2024). Hubungan Usia, Pekerjaan, dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Wanita 25 - 54 tahun. In *Jurnal Sains Kesehatan* (Vol. 31, Issue 1).
- Kinansi, R. R., Shaluhiah, Z., Kartasurya, M. I., Sutningsih, D., Adi, M. S., & Widjajanti, W. (2023). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku tentang Obesitas pada Wanita Usia Produktif di Dukuh Gamol, Wilayah Kerja Kecamatan Mangunsari, Kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 318–333. <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i3.35587>
- Meidiana, R., Simbolon, D., Wahyudi, A., Gizi, J., & Kesehatan Kemenkes Bengkulu, P. (2018). Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 9, Issue 3). Online. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK478>
- Munawarah, R., Mahmudah, A., Pamungkas, A., Hidayati, N. N., Zukrufiana, I. R., Prodi, ), Kebidanan, S., Profesi, P., Stikes, B., Utomo, E., Tiga, D., Politeknik, K., & Bersama, H. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Flipchart Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil tentang Penularan HIV di Desa Brosot Wilayah Puskesmas Galur I Kabupaten Kulonprogo. *Jurnal Kebidanan*, XIV(01), 56–67. [www.ejurnal.stikeseub.ac.id](http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id)
- Nourva Kusumaningtyas, D. (2019). Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas. 7(3), 466–474.
- Nurlia, R. (2022). Hubungan antara Pengetahuan dengan Pola Makan pada Orang Dewasa dengan Obesitas di Kelurahan Semanggi Wilayah Kerja Puskesmas Sangkrah. Naskah Publikasi.
- Oktavianto, E., & Mubasyiroh, atul. (2017). Pelatihan Bermain pada Pengasuh dapat Meningkatkan Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Pengasuhan. In *Health Sciences and Pharmacy Journal* ISSN (Vol. 1, Issue 1). <http://journal.stikessuryaglobal.ac.id>
- Pakpahan, Martina. , D. Siregar. , A. Susilawaty. , dkk. (2021). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan.
- Putro, Y. C. (2017). Self Esteem dan Obesitas pada Wanita Dewasa Awal.
- Ramadhanti, F. M., Sulistyowati, E., Jaelani, M., & Semarang, K. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video Motion Graphics Terhadap Pengetahuan dan

- Sikap Tentang Obesitas Remaja. In *Jurnal Gizi* (Vol. 11, Issue 1).
- Reza Assidhiq, M., Prihatin, S., Aristiati Susiloretni, K., Gizi, J., & Kesehatan Kemenkes Semarang, P. (2022). Efektifitas Edukasi Gizi... Efektifitas Edukasi Gizi Dengan Media E-Booklet Pencegahan Obesitas Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Serta Penurunan Berat Badan Pada Remaja. In *Jurnal Riset Gizi* (Vol. 10, Issue 2).
- Rukmana, Erni. , dkk. (2023). Penilaian Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang serta Status Gizi pada Remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) Yayasan Bandung, Kabupaten Deli Serdang. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 178–183.
- Safitri, D. E., & Rahayu, S. (2020). Determinan Status Gizi Obesitas pada Orang Dewasa di Perkotaan: Tinjauan Sistematis The Determinants of Urban Adults' Obesity : Systematic review.
- Siddiq, A., Rahani, B., & Tamba, E. (2016). Artikel Penelitian Gambaran Kejadian Obesitas dan Faktor-Faktor yang Memengaruhi pada Usia di Atas 40 Tahun di Kelurahan Tanjung Duren Jakarta Tahun 2016.
- Siti Azizah, L., Rizal Permadi, M., Susindra, Y., Purnasari, G., Gizi Klinik, P., Kesehatan, J., & Negeri Jember, P. (2021). Pengaruh Pemberian Media Video Animasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Remaja Status Gizi Lebih Di SMAN 1 Pasirian Lumajang. In *HARENA: Jurnal Gizi* (Vol. 2, Issue 1).
- Sumber, D., Desa Taman, S., Kecamatan, S., Tataan, G., Alfarisi, R., Nurfadilah, W., Shakira, D., Fisiologi, D., Kedokteran, F., & Malahayati, U. (2022). Tingkat Pengetahuan tentang Obesitas pada Masyarakat Dusun Sumber Sari Desa Taman Sari Kecamatan Gedong Tataan. In *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan* (Vol. 9, Issue 4). <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- Virlando Suryadinata, R., & Sukarno, D. A. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Risiko Obesitas pada Usia Dewasa. *The Indonesian Journal*, 14, 104–114. <https://doi.org/10.20473/ijph.v114il.2019.104-114>
- Wulan Sari, N., & Sholiha Rositayani, N. D. (2021). Pengaruh Media Poster dan Power Point Terhadap Pengetahuan Lansia Terkait Covid-19 di Kota Semarang. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 3(2).