

**DAYA TERIMA MEDIA *BOARD GAME* DAN PERBEDAAN
PENGETAHUAN REMAJA SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN
EDUKASI GAYA HIDUP CEGAH OBESITAS DI KOMUNITAS
BOARD GAME JAKARTA**

**Aldera, ¹⁾, Rosmida M Marbun, ²⁾, Tugiman Atmasumarta, ³⁾, M.
Alfatih Alfien Al Farouq Marzuki, ⁴⁾**

*^{1,2,3,4)}Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Jakarta II Jl. Hang Jebat
III/F3 Kebayoran Baru Jakarta Selatan 12120*

*e-mail: 8703.aldera@gmail.com, rosmida.marbun@yahoo.com,
tugiman_as@yahoo.com, aalfatihalfin@gmail.com*

ABSTRAK

Obesitas merupakan salah satu masalah gizi pada remaja, hal tersebut dapat diketahui dari data Riskesdas pada tahun 2013 sebesar 14,8% meningkat pada tahun 2018 sebesar 21,8%. Oleh karena itu perlu dilakukan pemberian edukasi mengenai obesitas. Media dapat digunakan sebagai sarana edukasi, salah satu media yang dapat digunakan yaitu *board game*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui daya terima media *board game* dan perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai gaya hidup cegah obesitas pada remaja di komunitas *board game* Jakarta. Metode penelitian yang digunakan yaitu *Pra-Experimental* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest design* dan *Posttest only design*.

Subjek penelitian ini adalah remaja pada komunitas *board game* Jakarta. Sampel diambil dengan *Purposive sampling* berjumlah 55 responden yang sebagian besar 61,8% berusia 20-24 tahun dengan tingkat pendidikan responden yaitu 66,5% menengah dan status pekerjaan responden 61,8% belum bekerja (pelajar). Daya terima responden dihitung menggunakan skala likert dan diperoleh hasil 83,0 dengan kategori sangat baik.

Pengetahuan responden di dianalisis dengan menggunakan *Paired Sample T-Test*, didapatkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media *board game*. Media yang digunakan dalam penelitian ini masih bisa dikembangkan dari isi pesan yang terdapat pada media.

Kata kunci : *Board game, Daya terima board game, Pengetahuan gizi,*

I. PENDAHULUAN

Kelebihan berat badan (*Overweight*) dan obesitas merupakan suatu keadaan dimana total lemak abnormal atau berlebihan, yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2016)). *Overweight* dan obesitas dapat diklasifikasikan menurut indeks masa tubuh (IMT). Seorang dikatakan *overweight* jika Indeks masa tubuh lebih dari atau sama dengan 25, sedangkan dikatakan obesitas jika IMT menunjukkan lebih besar atau sama dengan 27 (Kemenkes, 2018).

Remaja merupakan periode pertumbuhan antara anak dan dewasa. Masa remaja juga merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan juga dewasa. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) seseorang dikatakan remaja jika berumur 15-24 tahun dan belum menikah (Dinkes RI,

2018).

Prevalensi Obesitas dan *overweight* pada remaja di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Data riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa angka *overweight* sebesar 13,6%, hal tersebut meningkat jika dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu sebesar 11,5% sedangkan angka obesitas juga menunjukkan kenaikan yaitu pada tahun 2018 sebesar 21,8% sedangkan tahun 2013 sebesar 14,8%. Di DKI Jakarta sendiri prevalensi obesitas mencapai 29,18% (Kemenkes, 2018).

Faktor-faktor yang dapat meningkatkan kejadian obesitas dan *overweight* pada remaja yaitu gaya hidup. Gaya hidup merupakan kebiasaan hidup seseorang yang dipengaruhi oleh lingkungan di sekitarnya. Gaya hidup sendiri mencakup banyak hal seperti pola makan, perilaku makan seperti frekuensi *fast food* yang sering dan kurangnya aktivitas fisik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Syarifatun Nur Aini pada tahun 2013 dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara frekuensi *fast food* dan aktivitas fisik pada kejadian gizi lebih pada remaja perkotaan (Aini SN, 2013). Oleh karena itu perlu dilakukan perubahan gaya hidup yang mencegah terjadinya obesitas dan juga *overweight*.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk merubah gaya hidup yaitu dengan peningkatan pengetahuan. Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan adanya kegiatan Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Asmarudin Pakhri pada tahun 2014 dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan gizi sebelum diberi edukasi gizi (32,4%) dan setelah edukasi gizi (97,1%) menggunakan media buku saku (Pakhri, 2014). Kegiatan KIE memerlukan media dalam penyampaian pesan maupun informasi. Media KIE beragam seperti media cetak, online, audio dan elektronik (Kemenkes, 2014).

Board Game adalah jenis permainan yang dimainkan oleh lebih dari satu orang di atas sebuah alas, pada umumnya sebuah papan. Media ini merupakan salah satu media cetak yang sedang *booming* akhir-akhir ini. Dengan menjamurnya banyak cafe *Board Game* di Jakarta dan terdapat banyak tempat untuk menyewa *board game* dengan harga yang bervariasi. Daya terima media ini merupakan kemampuan pemain dalam menerima lima aspek pada media yaitu isi materi, ukuran tulisan, gambar, warna, dan cara bermain media.

Berdasarkan penelitian pendahuluan yang dilakukan peneliti pada komunitas *board game* yang terletak di Gandaria City Jakarta terdapat 5 dari 10 responden yang mengalami *overweight*. Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti mengenai media board game itu sendiri juga dapat diketahui bahwa masih kurangnya media *board game* berbasis edukasi mengenai kesehatan terutama gaya hidup cegah obesitas di komunitas *board game* Jakarta.

Oleh karena itu penelitian ini bermaksud untuk menggunakan media *board game* sebagai sarana penyampaian informasi mengenai gaya hidup cegah obesitas pada remaja di komunitas *board game* Jakarta dan menilai daya terimanya.

II. STUDI PUSTAKA

2.1 Obesitas

Obesitas merupakan keadaan atau kondisi dimana terjadi kelebihan akumulasi lemak pada jaringan adiposa yang dapat mengganggu taraf kesehatan. Dimana kondisi ini dianggap sebagai faktor resiko dari penyakit lainnya terutama penyakit degeneratif (WHO, 2000). Penyebab utama obesitas dan *overweight* adalah ketidakseimbangan jumlah energi yang diasup dengan kebutuhan energi seharusnya. Ketidakseimbangan ini mengarah ke kelebihan asupan energi dan lemak yang tinggi, tetapi aktifitas yang kurang menyebabkan kebutuhan energi yang hanya sedikit. Penyebab lain yang sangat berpengaruh adalah lingkungan yang membawa juga faktor dari gaya hidup dan genetik (Kemenkes, 2012).

Pada anak dan remaja, faktor yang sering menjadi penyebab selain pada pola makan mereka, juga disebabkan karena perilaku makan, yaitu pemilihan makanan yang tidak tepat dengan gizi seimbang dan aktifitas fisik yang sangat kurang. Oleh karena itu, pencegahan yang dapat dilakukan untuk mengurangi angka kejadian obesitas yaitu dengan melakukan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS). GENTAS merupakan panduan pelaksanaan gerakan nusantara tekan angka obesitas yang termuat dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional tahun 2015-2019 (Kemenkes, 2017). Pesan yang terdapat pada GENTAS yaitu :

a. Atur Pola Makan

Atur pola makan disini mengandung pesan mengenai piring model T, yaitu bahwa konsumsi sayur harus 2x lipat lebih banyak dari konsumsi karbohidrat. Berdasarkan meta-analisis oleh Kaisa S Poutanen dkk dapat diketahui bahwa dalam studi observasi, asupan serat yang meningkat dikaitkan dengan berat badan yang lebih rendah atau lebih sedikit kenaikan berat badan. Hampir 40 tahun yang lalu, Van Itallie mencatat peran serat yang berpotensi bermanfaat dalam pengendalian nafsu makan dan merekomendasikan investigasi klinis untuk menilai kontribusi serat tertentu dalam pencegahan obesitas (Poutanen KS, 2017).

b. Aktif Bergerak

Aktivitas fisik digunakan untuk meningkatkan pengeluaran energi dan membakar lemak pada tubuh. Hal ini sangat baik untuk penderita obesitas selain itu banyak sekali manfaat yang dapat diambil dari berolahraga seperti badan terasa bugar dan mengendalikan berat badan, sehingga menurunkan resiko terjadinya kejadian obesitas.

c. Nikmati Harimu

Nikmati hari disini dimaksud yaitu dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan, kata menyenangkan ini dapat berarti melakukan kegiatan yang menyenangkan atau menikmati liburan bersama keluarga (Kemenkes, 2017).

2.2 Remaja

Menurut WHO seseorang individu remaja masih dikatakan sebagai remaja ketika berumur 10-19 tahun (WHO, 2019). Sedangkan menurut peraturan menteri kesehatan No 25 tahun 2014 mengenai upaya kesehatan anak, seseorang dikategorikan sebagai remaja bila umurnya ada diantara 10-18 tahun (Kemenkes, 2014). Status pekerjaan dapat dikategorikan menjadi bekerja, belum bekerja atau pengangguran (tidak bekerja). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yulia

Putri Rahmida mengenai hubungan jenis pekerjaan dengan obesitas dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara jenis pekerjaan dengan angka kejadian obesitas pada orang dewasa (Rahmida P, 2016). Sedangkan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh diketahui Nimas Puspitasari bahwa dari 26 responden yang tidak bekerja, ada 19 orang (73,1%) mengalami obesitas sentral dan orang (26,9%) tidak mengalami obesitas sentral. Sedangkan 76 responden yang bekerja, ada 50 orang (65,8%) mengalami obesitas sentral dan 26 orang (34,2%) tidak mengalami obesitas sentral. Hasil uji *chisquare* menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara jenis pekerjaan dengan kejadian obesitas sentral pada usia dewasa ($p=0,658$) namun, responden yang tidak bekerja berisiko 1,1 kali lebih besar terkena obesitas sentral dibandingkan dengan responden yang bekerja (Puspitasari N, 2018).

2.3 Edukasi

Edukasi atau disebut juga dengan pendidikan merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan dan mereka mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya (Perpres, 2003). Agar edukasi dapat berjalan efektif dan efisien, maka perlu dengan menggunakan media dan alat yang tepat (Notoatmodjo S, 2012). Berbagai media dan alat yang tersedia di masyarakat dapat digunakan secara optimal. Media yang dapat digunakan seperti :

- a. Media Elektronik seperti televisi, bioskop, telepon dan video
- b. Media Cetak seperti koran, majalah, lembar balik dan *board game*
- c. Media Online seperti web, facebook, twitter dan youtube
- d. Media Audio seperti lagu, jingle dan yel - yel.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *Purposive sampling*, pengambilan sampel berdasarkan yang datang pada hari penelitian dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian. Tempat penelitian akan dilakukan di toko *board game* yang ada di daerah jakarta seperti *Grup play* dan Archanum yang berada di daerah Jakarta Selatan.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Uji Coba Media dan Kuesioner

Penilaian uji coba media menggunakan uji validasi dan reliabilitas didapatkan hasil, yaitu uji coba kuesioner pengetahuan diperoleh r hitung lebih besar dari 0,6 maka dapat diketahui bahwa kuesioner yang akan digunakan dalam penelitian yaitu valid dan dapat digunakan dalam penelitian. Untuk uji reliabilitas media dan kuesioner pengetahuan diperoleh r hitung sebesar 0,888 dan 0,930 ($<0,6$) maka oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian dapat dikatakan reliabel atau handal.

4.2 Analisis Data

4.2.1 Analisis Univariat

- a. Karakteristik Responden Meliputi Usia, Tingkat Pendidikan, dan Status Pekerjaan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Kelompok Remaja Di Komunitas *Board Game* Jakarta 2020

Kategori usia (tahun)	n	%
15-19 tahun	21	38,2
20-24 tahun	34	61,8
Total	55	100,0

Pada penelitian ini responden sebagian besar (61,8%) pada kelompok usia 20-24 tahun, dengan tingkat pendidikan sebagian besar responden (65,5%) remaja dengan tingkat pendidikan menengah, dan berdasarkan status pekerjaan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (61,8%) remaja berstatus belum bekerja atau pelajar.

- b. Daya Terima Media

Pada penelitian ini jumlah total skor didapatkan berdasarkan perhitungan menggunakan skala likert dari kuesioner daya terima. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa daya terima secara keseluruhan pada media board game Kapasitas yaitu sangat baik.

- c. Pengetahuan Responden Sebelum diberikan Intervensi

Pada penelitian ini distribusi frekuensi pengetahuan remaja pada komunitas *board game* di Jakarta sebelum diberikan edukasi melalui media *board game* dapat disimpulkan bahwa paling banyak didapati pada nilai 70 dengan presentase 43,63%, serta nilai pengetahuan responden masih banyak yang mendapatkan nilai <70 yaitu sebesar 38,15%. Nilai minimal dan maksimal pada pengetahuan sebelum penyuluhan didapati nilai 30 dan maksimal yaitu 80. Rata-rata yang didapatkan responden sebelum penyuluhan sebesar 62,91.

- d. Pengetahuan Responden Sesudah diberikan Intervensi

Pada penelitian ini distribusi frekuensi pengetahuan remaja pada komunitas *board game* sesudah diberikan edukasi melalui media *board game* dapat disimpulkan bahwa nilai yang paling banyak didapat yaitu 90 dengan presentase sebesar 30,91. Nilai minimal dan maksimal pada pengetahuan sesudah pemberian edukasi didapati nilai minimal 60 dan maksimal 100. Rata-rata yang didapatkan sesudah pemberian edukasi yaitu sebesar 87,64.

4.2.2 Analisis Bivariat

- Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 2. Perbedaan Pengetahuan Responden Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Mengenai Gaya Hidup Cegah Obesitas Menggunakan Media Board Game Jakarta 2020

Edukasi dengan media <i>board game</i>	n	Nilai rata2 hitung	min	max	sd	t-hit	D f	Nilai p
Sebelum	55	62,91	30,00	80,00	+15,02	-	54	0,000
Sesudah		87,64	60,00	100,00	+9,66	21,801		

Berdasarkan hasil rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi melalui media *board game* tentang obesitas dianalisis dengan menggunakan *Paired Sample T-Test* mendapatkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media *board game*.

V. KESIMPULAN

- Responden merupakan remaja berusia 15-24 tahun, Sebagian besar responden 65,5% tingkat pendidikan menengah dan Sebagian besar responden 61,8% belum bekerja.
- Daya terima responden terhadap media *board game* Kapasitas yaitu sebesar 83,0 termaksud kategori sangat baik
- Rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi melalui media *board game* Kapasitas tentang obesitas adalah 62,91
- Rata-rata pengetahuan responden sesudah diberikan edukasi melalui media *board game* Kapasitas tentang obesitas adalah 87,64
- Hasil dari analisis uji *Paired sampel t-test* didapatkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya yaitu ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media *board game*.

DAFTAR PUSTAKA

- World health organization, 2016, *Media centre Obesity and overweight*, WHO, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/>, 1-5
- Kementerian Kesehatan RI, 2018, *Hasil Utama Riskesdas 2018*
- Dinkes RI, 2018, *Survei Demografi Dan Kesehatan Indonesia 2017*, 1-606, 1-606 p. Available from: <http://www.dhsprogram.com>
- Aini SN, 2013, *Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan*, 2-5, Unnes J Public Heal, vol 2 no 1, 2-5.
- Kementrian Kesehatan RI, 2014, *Pedoman Gizi Seimbang*, 1-99
- Pakhri A, 2014, *Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Energi, Protein dan Besi pada Remaja*, Jurnal Gizi, 39-43.
- Ichwan M, Yuniar N, Erawan PE, 2016, *Efektifitas metode permainan edukatif PAPEDA terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku untuk pencegahan diare pada murid kelas V SD N 14 POASIA Di Kecamatan POASIA Kota Kendari*, J Ilmu Mhs Kesehat Masy, vol 1 no 3, 1-8

- Consultation WHO, 2000, *Obesity: Preventing and Managing The Global Epidemic*
- Nuttall FQ, 2015, *Body Mass Index: Obesity, BMI, and Health: A Critical Review*. NutrRes, vol 50 no 3, 117–28
- Kementerian Kesehatan RI, 2012, *Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Kegemukan Dan Obesitas pada Anak Sekolah*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 48
- Kementerian Kesehatan RI, 2017, *Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)*, Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
- Poutanen KS et al, 2017, *A review of the characteristics of dietary fibers relevant to appetite and energy intake outcomes in human intervention trials*. Am J Clin Nutr, vol 106 no 3, 747–54.
- Kemenkes RI, 2015, *Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*, InfoDATIN.
- World health organization, 2019, *Klasifikasi Remaja WHO*: http://www.searo.who.int/entity/child_adolescent/topics/adolescent_health/en/, diakses 1 mei 2019, 1
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014 *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 tahun 2014*, Undang-undang Republik Indonesia, 3
- Lilik Hanifah, 2017, *Hubungan Usia Dengan Pengetahuan Remaja Putri*, Tent. Stikes, 39–47.
- Dra Merry Kusumaryani MS, 2017, *Ringkasan Studi "Prioritaskan Kesehatan Reproduksi Remaja."*, 1–6.
- Presiden Republik Indonesia, 2003, *Undang-undang Republik Indonesia*, 1–18.

LAMPIRAN MEDIA EDUKASI (KAPASITAS)



(B)



(C)



(D) (E) (F)
Gambar 1. Media Edukasi (KAPASITAS). Gambar (A) Ilustrasi
Komponen (B) Seluruh Kartu KAPASITAS (C) Komponen Fisik (D)
Layout Permainan (E) Kartu Dampak (F) Kartu Pencegahan dan
Penyebab