



PENGARUH KONSELING DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP KONSUMSI SAYUR BUAH DAN FAST FOOD PADA REMAJA OBESITAS

EFFECT OF COUNSELING WITH BOOKLET AS MEDIA ON CONSUMPTION OF FRUITS VEGETABLES AND FAST FOOD IN OBESE ADOLESCENTS

Neldawati Ningrum¹; Ria Ambarwati¹; Enik Sulistyowati¹

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia

ABSTRACT

Background: Several factors cause obesity in adolescence are the lack of consumption of vegetables, fruits and excessive consumption of *fast food*. Nutrition counseling about benefits of vegetables, fruits and the impact of *fast food* on obesity is an effort that would be increase consumption of vegetables, fruits and reduce consumption of *fast food*.

Objective: To determine the effect of counseling with booklet media on consumption of vegetables, fruits and *fast food* in obese adolescents at SMP N 40 Semarang.

Method: The type of research is a true experiment with randomized pre and post test control group design. The research subjects consisted of 15 intervention samples who took nutrition counseling treatment with booklet media and 15 control samples were only given booklet media without nutritional counseling. The data was analysed by Independent T Test and Mann Whitney.

Results: Nutrition counseling with booklet increased vegetable consumption (0,37 portion) and decreased *fast food* consumption (1,09 portion) but the result were not significant in the statistical test ($p > 0.05$). However, nutrition counseling with booklet significantly ($p < 0.05$) increased fruit consumption (0,63 portion).

Conclusion: Nutrition counseling with booklet increased consumption of vegetables and fruits, and also reduce consumption of *fast food*.

Keywords : *Obesity; Nutrition Counseling; Booklet; Vegetable Consumption; Fruit Consumption; Fast Food Consumption.*

Pendahuluan

Obesitas merupakan salah satu masalah gizi di Indonesia. Obesitas pada remaja meningkatkan risiko sindrom metabolik dan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, diabetes mellitus tipe 2, kanker, hipertensi, dislipidemia, stroke, sleep apnea, osteoarthritis, dan masalah reproduksi pada usia dewasa¹. Riset Kesehatan Dasar 2013 menunjukkan bahwa prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10.8% terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% obesitas². Hasil penjarangan peserta didik di kota Semarang terjadi peningkatan persentase obesitas di SMP N 40 Semarang dari tahun 2016 sebesar 8,6% menjadi 16,6% pada tahun 2018.

Peningkatan kasus obesitas pada remaja disebabkan kurangnya asupan sayur dan buah, tingginya konsumsi makanan yang berisiko menyebabkan obesitas seperti makanan manis, berlemak, tinggi kolesterol dan gorengan. Hasil Riset

Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa konsumsi sayur setiap hari secara nasional sebesar 10,7%, sedangkan konsumsi makanan dan minuman manis ≥ 1 kali sehari adalah 53,1%, konsumsi makanan berlemak, tinggi kolesterol, dan gorengan manis ≥ 1 kali sehari adalah 40,7%².

Salah satu upaya meningkatkan konsumsi sayur dan buah serta menurunkan konsumsi makanan berlemak, tinggi kolesterol dan manis yaitu dengan memberikan konseling gizi sehingga dapat membantu klien dalam pengaturan pola makan. Penelitian Shofia menunjukkan bahwa konseling intensif belum mampu menunjukkan peningkatan yang signifikan terhadap asupan serat, oleh karena itu perlu adanya modifikasi teknik konseling yang dilakukan agar lebih menarik dan materi yang diberikan lebih mudah dipahami³. Penggunaan alat bantu atau media lebih menarik sehingga pesan yang disampaikan mudah dipahami dan mudah diadopsi⁴.

Booklet merupakan salah satu media cetak yang berbentuk buku dengan kombinasi tulisan dan

gambar. Informasi yang terkandung didalam booklet lebih jelas, terperinci dan edukatif. Konseling gizi dengan menggunakan media booklet pada pasien diabetes menunjukkan adanya peningkatan jumlah subjek yang menerapkan kepatuhan diet dibandingkan leaflet⁵. Edukasi menggunakan media booklet memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan sikap remaja obesitas⁶.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ekef konseling dengan media buku saku terhadap konsumsi sayur buah dan *fast food* pada remaja obesitas.

Metode

Jenis penelitian adalah *true experiment*. Penelitian dilakukan pada remaja obesitas di SMP N 40 Semarang. Penentuan obesitas berdasarkan hasil skrining yang dilakukan pada 400 siswa kelas VII dan VIII, didapati 120 siswa. Selanjutnya dilakukan randomisasi terhadap 120 siswa obesitas untuk Hasil

diambil 30 siswa sebagai subjek penelitian yang dibagi menjadi 2 kelompok, 15 subjek kelompok intervensi dan 15 subjek kelompok kontrol. Pemilihan kelompok intervensi dan kontrol dengan random sampling.

Kelompok intervensi diberikan konseling gizi menggunakan media boklet sebanyak 4 kali selama 4 minggu secara berturut – turut. Kelompok kontrol hanya diberikan media booklet. Instrumen yang digunakan terdiri dari formulir skrining, formulir *informed consent*, formulir identitas sampel, formulir FFQ semi kuantitatif. Pengukuran konsumsi sayur, buah, dan *fast food* dengan metode wawancara menggunakan kuesioner FFQ semi kuantitatif sebelum dan sesudah intervensi.

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh konseling gizi dengan booklet terhadap konsumsi sayur, buah dan *fast food*. Uji yang dilakukan *Independent T-Test* dan *Mann Whitney*.

Karakteristik Subjek Penelitian

Tabel 1
Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik Subjek Penelitian	Kelompok Subjek Penelitian					
	Kontrol		Intervensi		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
Jenis kelamin						
Laki-laki	6	40,0	8	57,1	14	48,3
Perempuan	9	60,0	6	42,9	15	51,7
Total	15	100	14	100	29	100
Umur						
12 Tahun	3	20,0	2	14,3	5	17,2
13 Tahun	8	53,3	9	64,3	17	58,6
14 Tahun	4	26,7	2	14,3	6	20,7
15 Tahun	0	0,0	1	7,1	1	3,4
Total	15	100	14	100	29	100

Tabel 2
PengaruhKonseling Gizi terhadap Konsumsi Sayur, Buah, dan *Fast Food*

Variabel	Kontrol Rerata ± SD	Intervensi Rerata ± SD	P
Konsumsi Sayur			
Sebelum	2,54 ± 1,63	2,16± 1,63	0,48*
Sesudah	1,97 ± 1,76	2,53 ± 1,39	0,18*
Selisih (Δ)	0,56 ± 1,72	0,37 ± 0,90	0,77**
Konsumsi Buah			
Sebelum	3,11 ± 1,45	2,70 ± 1,99	0,53*
Sesudah	2,58 ± 2,06	3,33 ± 2,43	0,74*
Selisih (Δ)	0,53 ± 2,19	0,63 ± 1,62	0,01*
Konsumsi Fast Food			
Sebelum	2,63 ± 1,55	2,83 ± 1,09	0,69*
Sesudah	1,61 ± 1,03	1,74 ± 1,68	0,81*
Selisih (Δ)	1,02 ± 1,82	1,09 ± 1,79	0,92**

*Uji *Mann Whitney*

**Uji *Independent T Test*

Subjek penelitian pada kelompok kontrol sebagian besar berjenis kelamin perempuan (60,0%). Kelompok intervensi sebagian besar berjenis kelamin laki-laki (57,1%). Sebagian besar subjek pada kelompok kontrol maupun intervensi berumur 13 tahun yaitu kelompok kontrol sebesar 53,3% dan kelompok intervensi sebesar 64,3%.

Konsumsi Sayur

Konseling gizi dengan media booklet berhasil meningkatkan konsumsi sayur pada kelompok intervensi sebesar 0,37 porsi, namun hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan pada rerata porsi konsumsi sayur sebelum pemberian konseling gizi ($p=0,48$) dan sesudah pemberian konseling gizi ($p=0,18$) antara kelompok kontrol dan intervensi. Hasil uji *Independent T Test* menunjukkan bahwa perbedaan selisih rerata porsi konsumsi sayur antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi tidak signifikan ($p = 0,77$).

Konsumsi Buah

Konseling dengan media booklet berhasil meningkatkan konsumsi buah kelompok intervensi sebesar 0,63 porsi, namun hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan tidak terdapat perbedaan konsumsi buah sebelum pemberian konseling gizi ($p=0,53$) dan sesudah pemberian konseling gizi ($p=0,74$) antara kelompok kontrol dan intervensi. Sedangkan uji *Mann Whitney* terhadap selisih rerata porsi konsumsi buah menunjukkan ada perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi ($p=0,01$).

Konsumsi Fast Food

Konseling gizi dengan media booklet dapat menurunkan rerata konsumsi *fast food* kelompok intervensi sebanyak 1,09 porsi, namun hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan tidak terdapat perbedaan konsumsi *fast food* sebelum pemberian konseling gizi ($p=0,69$) dan sesudah pemberian konseling gizi ($p=0,81$) antara kelompok kontrol dan intervensi. Hasil uji *Independent T Test*, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan ($p=0,92$) antara perubahan konsumsi *fast food* antara kelompok kontrol dan intervensi.

Pembahasan

Pengaruh Konseling Gizi dengan Media Booklet terhadap Konsumsi Sayur

Pemberian konseling gizi bisa meningkatkan pengetahuan tetapi belum mampu merubah perilaku konsumsi sayur pada subjek penelitian⁷. Hal ini disebabkan subjek sangat bergantung pada masakan yang disediakan oleh orangtua di rumah dan jenis sayur yang disukai⁸. Subjek memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi jenis sayur tertentu, padahal usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi aneka ragam

makanan, termasuk aneka ragam sayur untuk memenuhi kebutuhan gizi harian. Perubahan sikap dan membutuhkan waktu yang cukup lama, karena sikap terbentuk dari 3 komponen yaitu kognitif, afektif dan kecenderungan tindakan (konatif) yang merupakan sistem yang berkesinambungan⁹

Rendahnya asupan serat disebabkan karena remaja tidak terbiasa mengonsumsi makanan tinggi serat seperti sayur dan buah, ketidaksukaan remaja pada sayur dan buah mempengaruhi konsumsi serat harian remaja³. Hal ini disebabkan oleh faktor keluarga dan lingkungan yang sering memaksakan anak untuk menghabiskan porsi makan pada saat anak tidak mau makan atau hilangnya selera makan. Selain itu porsi makan sayur orang tua juga mempengaruhi porsi konsumsi sayur pada anak¹⁰.

Pengetahuan ibu dalam menyediakan makanan di rumah tangga merupakan salah satu faktor lain yang mempengaruhi rendahnya asupan sayur. Ibu memerlukan pemahaman dan motivasi yang kuat dalam menyediakan dan membudayakan makan sayur pada anaknya. Lingkungan pertemanan pada remaja usia sekolah juga mempengaruhi asupan sayur. Remaja usia sekolah suka mengikuti kebiasaan makan dari teman-temannya yaitu jajanan yang sedang populer seperti gorengan, coklat, fast food dan soda¹¹.

Pengaruh Konseling Gizi dengan Media Booklet terhadap Konsumsi Buah

Konseling gizi dengan media *booklet* sebanyak 4 kali meningkatkan pemahaman subjek penelitian tentang manfaat konsumsi buah bagi kesehatan pencernaan. Konseling gizi bertujuan untuk membangun kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya pemenuhan gizi bagi kesehatan¹². Konseling gizi dimulai dengan membangun dasar-dasar konseling, menggali permasalahan, menegakkan diagnosa gizi, intervensi gizi, monitoring evaluasi, dan mengakhiri konseling¹³.

Konseling gizi pada subjek penelitian mampu mengubah sikap dan tindakan untuk lebih peduli dan dapat memenuhi kebutuhan gizi harian terutama sayur dan buah pada remaja obesitas¹⁴. Kesadaran dan pengetahuan mengenai gizi merupakan faktor yang mempengaruhi konsumsi buah remaja¹⁵. Penggunaan media *booklet* sebagai media pendidikan gizi dapat mempermudah penyampaian informasi dan pemahaman pesan kesehatan bagi subjek penelitian¹⁰. *Booklet* sebagai media konseling lebih mempermudah ilustrasi dari materi konseling yang disampaikan⁶.

Penelitian Asai menunjukkan bahwa konseling efektif untuk membantu merubah kebiasaan makan mendekati pola makan yang sehat¹⁶. Selain itu buah lebih praktis tidak harus melewati proses memasak seperti sebagian besar sayur dan mudah ditemui di lingkungan sekolah dan rumah yang dijajakan oleh pedagang rujak keliling. Faktor lain yang menentukan konsumsi buah adalah rasa dan dapat dikonsumsi dalam bentuk jus dan modifikasi lain seperti sop buah

serta aneka es dengan bahan dasar buah. Ketersediaan dan motivasi orang tua kurang dalam menyediakan buah dan sayur di rumah. Ketersediaan makanan yang berbahan dasar buah dan sayur di kantin sekolah juga mempengaruhi konsumsi sayur dan buah harian subjek penelitian¹⁷.

Penelitian Ranitadewi menunjukkan bahwa setelah dilakukan konseling gizi, subjek penelitian mulai merubah pilihan makanan yang dikonsumsi. Subjek mulai mengurangi frekuensi konsumsi gorengan, minuman manis, makanan bersantan dan kudapan cepat saji. Subjek mulai mengganti kudapan dengan buah, seperti pisang, melon dan semangka. Sebagai alternatif sarapan, subjek mulai mengonsumsi karbohidrat kompleks seperti oat yang dikombinasikan dengan buah. Subjek juga meningkatkan konsumsi sayur seperti pecel, gubahan dan sayur bening. Penelitian ini membuktikan bahwa konseling gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan membantu subjek merubah perilaku makanan menjadi lebih sehat^{13,18}.

Pengaruh Konseling Gizi dengan Media Booklet terhadap Konsumsi *Fast Food*

Pemberian konseling gizi sebanyak 4 kali mampu meningkatkan pengetahuan tentang *fast food* dan menurunkan asupan *fast food* subjek penelitian, tetapi belum bisa merubah kebiasaan konsumsi *fast food* secara signifikan^{19,20}. Penurunan konsumsi *fast food* pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi dipengaruhi oleh faktor keluarga dan lingkungan pertemanan. Keluarga yang memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* cenderung kesulitan merubah perilaku makan, karena ketersediaan makanan *fast food* dirumah dan kebiasaan orang tua dalam mengonsumsi *fast food*. Kesibukan orang tua yang bekerja menyebabkan sulit untuk menyediakan makanan sumber serat dan memilih *fast food* yang dianggap lebih praktis^{21,22}.

Penelitian Lestari menjelaskan faktor lain yang mempengaruhi konsumsi *fast food* remaja adalah kecenderungan remaja mengikuti pola makan teman sebaya yang lebih menyukai makanan manis yang mengandung lemak dan garam yang tinggi^{17,23}. Hal ini disebabkan oleh lemak jenuh yang terkandung dalam produk hewani seperti daging, mentega, keju dan krim serta produk nabati seperti minyak kelapa sawit mempunyai rasa yang lezat¹⁹. Remaja cenderung konsumtif dan mengikuti trend, saat ini makanan berlemak tinggi seperti *fast food* sedang menjadi trend dan digandrungi oleh remaja terutama saat berkumpul bersama teman-teman^{21,24,25}.

Terlebih iklan dalam media elektronik maupun media massa yang diperankan oleh artis idola sangat berpengaruh pada konsumsi *fast food* subjek penelitian^{17,26}. Remaja memiliki pemikiran dan keinginan untuk mengikuti kebiasaan tokoh idolanya. Sementara media yang beredar di masyarakat hanya sebagian kecil yang menunjukkan perilaku makan yang baik¹⁷.

Simpulan

Konseling gizi dengan media booklet sebanyak 4 kali secara berturut – turut dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah serta menurunkan konsumsi *fast food* pada remaja obesitas.

Saran

Konseling dengan media booklet dapat dilakukan sebagai upaya meningkatkan konsumsi sayur dan buah serta menurunkan konsumsi *fast food* pada remaja obesitas di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ali, R. & Nuryani. Sosial Ekonomi, Konsumsi Fast Food dan Riwayat Obesitas sebagai Faktor Risiko Obesitas Remaja. *Media Gizi Indones*.13, 123–132 (2018).
2. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. (2013).
3. Shofia, N. & Sulchan, M. Pengaruh Konseling Modifikasi Gaya Hidup terhadap Asupan Serat, Kadar Glukosa Darah Puasa, dan Kadar Interleukin 18 (IL-18) pada Remaja Obesitas dengan Sindrom Metabolik. *J. Nutr. Coll*.4, (2015).
4. Hadisuyitno, J. & Riyadi, B. D. Pengaruh Pemakaian Buku Saku Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita dan Konsumsi Energi dan Protein Balita. *J. Ilm. Vidya*26, 60–66 (2017).
5. Farudin, A. Perbedaan Efek Konseling Gizi dengan Media Leaflet dan Booklet terhadap Tingkat Pengetahuan, Asupan Energi dan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Universitas Sebelas Maret Surakarta.2011.
6. Riau, N. & Safitri, D. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight. Universitas Diponegoro. 2016.
7. Surya, D., Wijaningsih, W., Yuniarti & L, M. D. Konseling Gizi dengan Media Buku Saku Berpengaruh terhadap Pengetahuan dan Intake Natrium pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) Di RS Roemani Semarang. *J. Gizi Klin. Indones*.7, 43 (2019).
8. Cureau, F. V, Sparrenberger, K., Bloch, K. V, Ekelund, U. & Schaan, B. D. Associations of Multiple Unhealthy Lifestyle Behaviors with Overweight/Obesity and Abdominal Obesity Among Brazilian Adolescents: a Country-Wide Survey. *Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis*. 1–10 (2018).
9. Kusumarani, A., Noviardhi, A., Susiloretni, K. A. & Setiadi, Y. Pengaruh Media Komik

- terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Sayur dan Buah Di SDAisyiyah dan SDN Kalicilik 2 Demak. *J. Ris. Gizi*6, 46–50 (2018).
10. Silalahi, V., Putri, R. M. & Ariani, N. L. Peranan Pendidikan Gizi pada Guru dalam Meningkatkan Asupan Sayur dan Buah Anak Sekolah. *J. Ilm. Ilmu Kesehatan*.6, 253–266 (2018).
 11. Lestantina, A., Wahyudi, A. & Yuliantini, E. Konseling Gizi pada Remaja Obesitas. *J. Media Kesehatan*.11, 71–101 (2018).
 12. Everett, S. *Et Al*. Short-Term Patient-Centered Nutrition Counseling Impacts Weight and Nutrient Intake in Patients With Systemic Lupus Erythematosus. *Lupus*24, 1321–1326 (2015)
 13. Yuliantini, E. & Maigoda, T. C. Impact of Sports and Nutrition Counseling to Blood Pressure and Nutritional Status Based on Waist Circumference In Hypertensive Patients At Bengkulu Municipality. *Bul. Penelit. Sist. Kesehatan*.14, 290–300 (2011)
 14. Bernales-Korins, M., Ang, I. Y. H., Khan, S. & Geliebter, A. Psychosocial Influences on Fruit and Vegetable Intake Following a NYC Supermarket Discount. *Obes. Soc.*25, 1321–1328 (2017)
 15. Baumann, S., Toft, U., Aadahl, M., Jørgensen, T. & Pisinger, C. The Long-Term Effect of Screening and Lifestyle Counseling on Changes in Physical Activity and Diet: The Inter99 Study - a Randomized Controlled Trial. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.*12, 1–10 (2015).
 16. Asai, K. *Et Al*. The Short-Term Impact of Dietary Counseling on Sodium Intake and Blood Pressure in Renal Allograft Recipients. *Prog. Transplant.*26, 365–371 (2016).
 17. Lestari, E. & Dieny, F. F. Pengaruh Konseling Gizi Sebaya terhadap Asupan Serat dan Lemak Jenuh pada Remaja Obesitas di Semarang. *J. Nutr. Coll.*5, 36–43 (2016)
 18. Ranitadewi, I. N., Syauqi, A. & Wijayanti, H. S. Pengaruh Pemberian Konseling Gizi terhadap Persen Lemak Tubuh Wanita Overweight dan Obesitas Peserta Senam Pilates. *J. Nutr. Coll.*7, 123–132 (2018).
 19. Shabanian, K., Ghofranipour, F., Shahbazi, H. & Tavousi, M. Effect of Health Education on The Knowledge, Attitude, and Practice of Fast Food Consumption among Primary Students in Tehran. *Heal. Educ. Heal. Promot.*6, 47–52 (2018).
 20. Mustikaningsih, D., J. Supadi, M. Jaelani, Mintarsih, S. N. & Tursilowati, S. Efektivitas Pendidikan Gizi Menggunakan Media Edutainment Card terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Pedoman Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar. *J. Ris. Gizi Klin. Indones.*7, 63–68 (2019).
 21. Fulkerson, J. A. Fast Food In The Diet: Implications and Solutions for Families. *Physiol. Behav.*193, 252–256 (2018).
 22. Hapsari, B. A., Yuniarti & Sulistyowati, E. Efektivitas Konseling Gizi dengan Media Buku Saku terhadap Pengetahuan, Sikap Mengenai Pencegahan Hipertensi, dan Kebiasaan Makan Natrium dan Serat pada Remaja di SMAN 15 Semarang. *J. Ris. Gizi*3, 46–52 (2015).
 23. Janssen, H. G., Davies, I. G., Richardson, L. D. & Stevenson, L. Determinants of Takeaway and Fast Food Consumption: a Narrative Review. *Nutr. Res. Rev.* 1–19 (2017). Doi:10.1017/S0954422417000178
 24. Thasim, S., Syam, A. & Najamuddin, U. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Asupan Zat Gizi pada Anak Gizi Lebih di SDN Sudirman I Makassar Tahun 2013. *Fak. Kesehatan. Masy. Univ. Hasanudin Makasar* 1–14 (2013).
 25. Folkvord, F., Anschutz, D. J., Boyland, E., Kelly, B. & Buijzen, M. Food Advertising and Eating Behavior in Children. *Curr. Opin. Behav. Sci.*9, 26–31 (2016).