

Pengaruh Edukasi Kesehatan Obesitas Melalui Audio Visual Aid (AVA) terhadap Perilaku Pasien Obesitas di Wilayah Puskesmas Melayu Kota Piring Kota Tanjungpinang

Nurhidayu, Syamilatul Khariroh, Lili Sartika

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Tanjung Pinang

ABSTRACT

Background of Study: Obesity is an excessive accumulation of fat due to an imbalance of energy intake with energy used for a long time and has an impact on health problems and decreased quality of life. Health education using audio visual aid (AVA) can improve behavior change in obese patients towards a better understanding of health. This study aims to determine the effect of health education through audio visual aid (AVA) on behavioral changes in obese patients in Puskesmas Melayu Kota Piring.

Methods: This research used Pre-experimental research design with One Group Pretest Post-test design. There were 20 respondents for sampling. The instrument data used questioner to measure knowledge, attitudes and actions about behavior change. Analysis data used Wilcoxon statistical test.

Results: For statistical test knowledge indicators p -value = 0.055 (>0.05), this showed that the alternative hypothesis (H_0) was rejected. As for the attitude indicator, the statistical test value of p -value = 0.025 (<0.05) and the indicator of statistical test action p -value = 0.004 (<0.05), this showed that the alternative hypothesis (H_a) was accepted.

Conclusion: Health education through audio visual aid (AVA) can influence the behavior of obese patients.

Keywords : health education, audio visual aid (AVA), obesity

Korespondensi: Nurhidayu, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Tanjung Pinang, Tanjungpinang, Kepulauan Riau, Indonesia, +62856-6403-2232, ayufaisal2005@gmail.com.

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama. Obesitas dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi dari makanan yang masuk lebih besar dibanding dengan energi yang digunakan tubuh, sehingga kuantitas jaringan lemak tubuh dibandingkan dengan berat badan total lebih besar dari keadaan normalnya (Bappenas, 2019).

Obesitas menjadi masalah di berbagai belahan dunia dimana prevalensinya meningkat dengan cepat, baik di negara maju maupun negara berkembang. Terjadinya peningkatan obesitas di seluruh dunia memiliki dampak penting pada gangguan kesehatan dan penurunan kualitas hidup. Obesitas memiliki kontribusi penting terhadap kejadian penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus tipe 2, kanker, osteoarthritis, dan *sleep apnea* di seluruh dunia (Seidell dan Halberstadt, 2015).

Di Kota Tanjung Pinang, persoalan kelebihan berat badan dan obesitas juga menjadi perhatian tersendiri dalam penanganan kesehatan masyarakat. Data laporan Posbindu PTM menunjukkan terjadi peningkatan obesitas khususnya pada rentang usia 18-44 tahun mencapai 1.096 orang (Dinkes Kota Tanjung Pinang, 2020). Puskesmas Melayu Kota Piring pada tahun 2020 sudah membentuk tim kesehatan khusus bagi penanganan pasien yang terindikasi mengalami masalah berat badan dan obesitas melalui program tata laksana obesitas, yang tetap mengacu pada program pusat.

Faktor lingkungan seperti pola makan dan pola aktivitas fisik serta pola makan seperti jumlah asupan energi yang berlebih menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas. Jenis makanan dengan kepadatan energi yang tinggi (tinggi lemak,

gula, dan kurang serat) menyebabkan ketidakseimbangan energi. Pola aktivitas fisik, pola aktivitas fisik sidintary (kurang gerak) menyebabkan energi yang dikeluarkan tidak maksimal sehingga meningkatkan obesitas. Demikian juga faktor obat-obatan dan hormonal.

Menurut Riswanti (2016), obesitas ini dapat ditangani dengan beberapa cara, diantaranya seperti olahraga yang menggunakan oksigen dalam sistem pembentukan energinya atau dengan kata lain olahraga yang tidak terlalu berat namun dalam waktu lebih dari 15 menit, seperti bersepeda, berenang, *jogging*, senam aerobik, dan lain-lain. Demikian juga dengan latihan fisik yang terencana dengan melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang serta ditujukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Disamping itu, dengan menerapkan diet dalam mengonsumsi makanan sehari-hari, mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan banyak mengandung lemak terutama asam lemak tak jenuh dan mengurangi makanan yang manis-manis. Hal yang terakhir apabila penderita obesitas tidak mungkin lagi diberikan cara olahraga dan diet adalah melalui operasi, yaitu mengangkat jaringan lemak bawah kulit yang berlebihan pada penderita.

Disamping beberapa faktor dan pencegahan obesitas diatas, ada beberapa faktor lain yang turut mempengaruhi derajat kesehatan seseorang seperti faktor perilaku. Perubahan perilaku seseorang baik pada indikator pengetahuan, sikap dan tindakan untuk hidup lebih sehat dengan menerapkan edukasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan dalam bentuk penyuluhan, sesuai dengan tujuan pendidikan kesehatan adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia baik secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk

meningkatkan kesadaran akan nilai kesehatan dengan sadar mau mengubah perilakunya menjadi perilaku hidup sehat (Notoatmodjo, 2012).

Dengan kondisi pandemi covid-19 ini, berdampak pada pembatasan aktivitas sosial masyarakat, memerlukan upaya strategis untuk tetap menerapkan edukasi kesehatan dalam rangka perubahan perilaku pasien obesitas dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Keberhasilan edukasi kesehatan sendiri salah satunya tergantung kepada komponen media yang digunakan atau diberikan kepada masyarakat. Media merupakan salah satu komponen yang penting dalam menyampaikan informasi kepada masyarakat guna membantu penyerapan informasi secara cepat (Gejir, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan obesitas melalui *Audio Visual Aid* (AVA) terhadap perilaku pasien obesitas di wilayah Puskesmas Melayu Kota Piring. Perilaku pasien obesitas meliputi indikator pengetahuan, sikap dan tindakan. Ketiga indikator ini merupakan faktor penting untuk mengukur kesadaran akan nilai kesehatan bagi pasien obesitas. Permasalahan terkait tingkat kesadaran kesehatan bagi mereka yang mengalami obesitas baik individu, kelompok maupun masyarakat telah menjadi perhatian tersendiri di Puskesmas Melayu Kota Piring. Data di Dinkes Kota Tanjungpinang menunjukkan telah terjadi peningkatan obesitas khususnya pada rentang usia 18-44 tahun mencapai 1.096 orang (Dinkes Kota Tanjung Pinang, 2020), termasuk kasus yang berada di Puskesmas Melayu Kota Piring. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian apakah ada pengaruh edukasi kesehatan obesitas melalui *audio visual aid* (AVA) pada pasien obesitas, sehingga akan berdampak pada perubahan perilaku untuk menerapkan gaya hidup lebih sehat.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan *design* pra eksperimen dengan rancangan *One Group Pretest Posttest*. Sampel penelitian berjumlah 20 responden. Alat pengumpulan data dengan kuisioner untuk mengukur pengetahuan, sikap dan tindakan tentang perubahan perilaku dengan menggunakan uji statistik *wilcoxon match pairs test*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden

Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin dan pekerjaan sebagaimana tabel 1.1 dibawah ini.

Tabel 1. Karakteristik responden usia, jenis kelamin dan pekerjaan di Puskesmas Melayu Kota Piring (n=20)

No	Karakteristik	F	%
1	Usia :		
	Dewasa Awal: 26-35 tahun	10	50
	Dewasa Akhir: 36-45 tahun	-	-
	Lansia Awal: 46-55 tahun	10	50
2	Jenis Kelamin :		
	Perempuan	20	100
	Laki-Laki	-	-
3	Pekerjaan :		
	IRT	20	100
	Swasta	-	-
	Total	20	100

Pada tabel 1. menunjukkan bahwa hasil penelitian terhadap karakteristik responden. Responden usia dewasa awal sebanyak 50%, lansia awal sebanyak 50%, dan semua berjenis kelamin perempuan (100%). Sedangkan dari segi pekerjaan semua berlatar belakang ibu rumah tangga (100%).

Perilaku sebelum dilakukan edukasi perilaku responden sebelum dilakukan edukasi kesehatan sebagaimana tabel 2.

Tabel 2. Distribusi perilaku responden sebelum dilakukan edukasi kesehatan melalui *audio visual aid* (AVA) pada pasien Obesitas (n=20)

Perilaku	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	f	%	f	%	F	%	F	%
Pengetahuan	-	-	10	50	10	50	20	100
Sikap	-	-	10	50	10	50	20	100
Tindakan	-	-	14	70	6	30	20	100

Tabel 3. Distribusi perilaku responden sesudah dilakukan edukasi kesehatan melalui *audio visual aid* (AVA) pada pasien obesitas (n=20)

Perilaku	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	f	%	f	%	F	%	f	%
Pengetahuan	-	-	12	60	8	40	20	100
Sikap	16	80	-	-	4	20	20	100
Tindakan	18	90	-	-	2	10	20	100

Tabel 4. Hasil uji *Wilcoxon* untuk indikator pengetahuan pada pasien obesitas

N	Z	p-value
20	1.922	0.055

Tabel 5. Hasil uji *Wilcoxon* untuk indikator sikap pada pasien obesitas

N	Z	p-value
20	2.238	0.025

Tabel 6. Hasil uji *Wilcoxon* Untuk Indikator Tindakan Pada Pasien Obesitas

N	Z	p-value
20	2.846	0.004

Pada tabel 2. menunjukkan bahwa distribusi frekuensi perilaku sebelum dilakukan edukasi kesehatan melalui *audio visual aid* (AVA) pada pasien obesitas, ditemukan bahwa untuk indikator pengetahuan dan sikap didapati cukup dan kurang masing-masing sebanyak 10 orang atau 50%, dan pada indikator tindakan didapati cukup sebanyak 14 orang atau 70% dan didapati kurang sebanyak 6 orang atau 30%.

Perilaku responden sesudah dilakukan edukasi kesehatan sebagaimana tabel 3. menunjukkan distribusi frekuensi perilaku sesudah dilakukan edukasi kesehatan melalui *audio visual aid* (AVA) pada

pasien obesitas, didapati bahwa untuk kategori pengetahuan cukup didapati sebanyak 12 orang atau 60%. Sedangkan pada indikator sikap didapati baik sebanyak 16 orang atau 80%, demikian juga dengan indikator tindakan didapati baik sebanyak 18 orang atau 90%.

Analisis bivariat

Analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan melalui *audio visual aid* (AVA) terhadap perilaku pasien obesitas di wilayah Puskesmas Melayu Kota Piring, dengan menggunakan uji statistik *wilcoxon match pairs test* dan penyajian deskripsi data dalam bentuk tabel. Hasil uji *wilcoxon* untuk indikator pengetahuan sebagaimana tabel 4. Dari tabel 4 didapatkan hasil uji statistik bahwa nilai *p-value* = 0,055 jika dibandingkan dengan nilai 0,05 maka nilainya lebih besar dan artinya adalah perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* adalah tidak signifikan. Sehingga untuk indikator pengetahuan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan nilai *posttest*.

Hasil uji *wilcoxon* untuk indikator sikap sebagaimana tabel 5.. Dari tabel 5 uji statistik dapat dilihat nilai *p-value* = 0,025 jika dibandingkan dengan nilai 0,05 maka

nilainya lebih kecil dan artinya adalah perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* adalah signifikan. Sehingga untuk indikator sikap terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan nilai *posttest*.

Hasil uji *wilcoxon* untuk indikator tindakan sebagaimana tabel 6. Dari tabel 6 uji statistik dapat dilihat nilai *p-value* = 0,004 jika dibandingkan dengan nilai 0,05 maka nilainya lebih kecil dan artinya adalah perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* adalah signifikan. Sehingga untuk indikator tindakan terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan nilai *posttest*.

PEMBAHASAN

Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata responden kategori dewasa awal atau berusia 26-35 tahun sebanyak 10 orang (50%) dan katagori lansia awal 46-55 tahun sebanyak 10 orang (50%). Menurut Kemenkes (2010), menyebutkan batasan usia dewasa awal adalah 26-35 tahun, untuk usia dewasa akhir 36-45 tahun, sedangkan 46-55 tahun termasuk lansia awal, dan 56-65 termasuk lansia akhir. Pada rentang usia ini rentan berpotensi terjadinya obesitas. Hal ini juga sejalan dengan sebuah studi yang dilakukan oleh Harvard T.H. Chan School of Public Health (Du.T, et. all 2017), bahwa peningkatan berat badan pada awal dan pertengahan usia dewasa akan meningkatkan resiko kesehatan di kemudian hari. Hal ini terjadi karena terjadinya peningkatan berat badan sehingga metabolismenya melambat. Menurut hasil penelitian Septiyanti dan Seniwati (2020) menyebutkan bahwa prevalensi obesitas berdasarkan umur pada dewasa awal dan lansia awal lebih banyak yang mengalami obesitas. Ada banyak perubahan fisiologis dan komposisi tubuh yang sering terjadi seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Penelitian

Canning, et al (2014) menyebutkan bahwa berat badan tubuh meningkat sepanjang rentang kehidupan sampai sekitar usia 60 tahun dan kemudian cenderung menurun setelahnya. Seiring dengan bertambahnya usia, hubungan antara obesitas dan umur dapat dijelaskan disebabkan penurunan tingkat aktifitas fisik. Kejadian obesitas, terutama faktor bertambahnya usia disebabkan karena penumpukan lemak tubuh, terutama lemak pusat. Lemak subkutan yang terletak jauh dari daerah batang yang didistribusikan kembali ke daerah perut yang menimbulkan risiko metabolik yang lebih besar karena adipositas visceral atau abdominal lebih terkait erat dengan banyak kondisi (Canning et al, 2014). Kecenderungan obesitas dialami oleh seseorang yang berumur tua diduga akibat pola konsumsi yang tidak sehat seperti makanan tinggi gula, lemak, makanan olahan, rendahnya aktifitas fisik, serta metabolisme tubuh yang berjalan lambat (Prestes et al., 2014). Penelitian ini sejalan dengan data yang dikeluarkan oleh Dinkes Kepri (2018) yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada kelompok usia produktif diatas 28 tahun. Prevelensi kelebihan berat badan meningkat dari 11,5% pada 2013 menjadi 13,6% pada 2018. Sedangkan prevelensi obesitas meningkat 14,8% pada 2013 menjadi 21,8% pada 2018. Demikian juga dengan data dari Dinkes Kota Tanjungpinang (2020) menunjukkan bahwa persoalan kelebihan berat badan dan obesitas telah menjadi perhatian tersendiri dalam penanganan kesehatan masyarakat.

Data laporan Posbindu PTM (2021) menunjukkan terjadi peningkatan obesitas khususnya pada rentang usia 18-44 tahun mencapai 1.096 orang. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya dan berupaya memberikan terobosan alternatif edukasi kesehatan

melalui *audio visual aid* (AVA) dalam upaya melaksanakan tatalaksana obesitas dan sejalan dengan program pembangunan gizi Indonesia yang dicanangkan pemerintah melalui Bappenas (2019) bahwa program tatalaksana obesitas terus digalakkan dalam rangka penurunan angka kelebihan berat badan dan obesitas. Pengembangan program tatalaksana obesitas ini berguna untuk menekan angka obesitas menuju pola hidup sehat dan dikembangkan di unit pelayanan kesehatan, seperti di rumah sakit maupun pusat kesehatan masyarakat di seluruh Indonesia.

Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah berjenis kelamin perempuan 20 orang (100%). Berdasarkan data dari Bappenas (2019), obesitas sering terjadi kepada perempuan. Prevalensi obesitas lebih banyak pada perempuan dibanding laki-laki berdasarkan penelitian Septiyanti dan Seniwati (2020) menyebutkan bahwa adanya perbedaan metabolisme lemak antara laki-laki dan perempuan. Sejalan dengan penelitian Du, et al (2013), bahwa pada umumnya perempuan memiliki lemak tubuh yang lebih besar dibanding laki-laki. Selain itu, perempuan juga menunjukkan akumulasi jaringan adipose prefensial di daerah gluteofemoral. Sementara pada laki-laki lebih rentan terhadap penumpukan lemak daerah perut, kondisi yang dikenal dengan obesitas sentral.

Menurut Rahmawati dan Murbawani (2015), perempuan rentan terhadap obesitas terutama pada masa monopause, hal ini disebabkan karena penurunan massa otot dan perubahan status hormon. Hilangnya siklus menstruasi mempengaruhi asupan kalori dan sedikit menurunkan konsumsi metabolik, meskipun sebagian besar kenaikan berat badan tersebut dikaitkan dengan penurunan aktifitas fisik. Selain itu, penuaan dan transisi monopause

masing-masing terkait dengan perubahan dalam metabolisme jaringan adiposa yang dapat berkontribusi pada penumpukan lemak tubuh setelah monopause.

Menurut Riswanti (2016), wanita lebih rentan terkena obesitas karena paling tidak ada 2 faktor yang mempengaruhi, yaitu : pertama, faktor hormonal berkaitan dengan hormon dan lemak di tubuh wanita lebih banyak dibandingkan pria, dan memiliki massa otot lebih sedikit dibanding pria. Jika wanita makan dengan jumlah kalori berlebih, ia akan rentan mengalami berat badan. Kedua, faktor lingkungan berkaitan dengan pola makan dan aktivitas. Karena diet berhubungan dengan makanan yang dikonsumsi dalam keluarga sehari-hari maka partisipasi seluruh anggota keluarga untuk ikut mengubah pola makanan akan sangat bermanfaat. Dengan mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan banyak mengandung lemak terutama asam lemak tak jenuh dan mengurangi makanan yang manis-manis akan mengubah perilaku menuju pola hidup sehat.

Jenis Pekerjaan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden baik kategori dewasa awal atau berusia 26-35 tahun sebanyak 10 orang (50%) dan kategori lansia awal 46-55 tahun sebanyak 10 orang (50%) adalah ibu rumah tangga. Hal ini dapat dijelaskan karena kurangnya melakukan aktifitas atau aktifitas yang monoton dibandingkan mereka yang bekerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Kolahi, et al (2018) di Iran menunjukkan bahwa ada hubungan antara pekerjaan dengan obesitas. Bahwa pekerjaan sebagai ibu rumah tangga memiliki prevalensi obesitas terbesar dibandingkan pekerjaan lainnya. Terdapat hubungan antara obesitas dan pekerjaan ini disebabkan karena hubungannya dengan aktifitas fisik. Kurangnya pekerjaan di luar rumah dapat

berkontribusi pada tingginya prevalensi obesitas pada ibu rumah tangga. Apalagi ibu rumah tangga biasanya tidak memiliki kebiasaan berolah raga dan aktifitas secara rutin.

Sementara penelitian Kandara dan Stangers (2014) di beberapa negara Afrika, kegemukan pada perempuan dianggap sebagai lambang kemakmuran dan kecantikan. Selain itu, penelitian Robles (2014) menyebutkan mereka yang tidak bekerja/status pekerjaan rendah berhubungan dengan terbatasnya kemampuan untuk memperoleh makanan sehat yang dapat meningkatkan risiko obesitas. Maka mereka yang sudah tidak bekerja banyak menderita obesitas dari pada mereka yang masih aktif bekerja.

Di Indonesia, penelitian Sumael *et al.* (2020) menyatakan bahwa dari sudut pekerjaan rumah tangga menunjukkan mereka memiliki waktu yang sedikit dalam melakukan aktifitas fisik, misalnya menyapu, mengepel dan membersihkan jendela. Memanfaatkan waktu di rumah banyak untuk istirahat, sedikit waktu untuk berolah raga. Padahal aktifitas fisik sangat merupakan faktor penting dalam memelihara kesehatan yang baik secara keseluruhan. Kondisi ini menunjukkan ada hubungan antara pekerjaan rumah tangga dengan obesitas. Apabila dilihat dari sudut kemajuan teknologi, gaya hidup turut mengurangi aktifitas fisik seseorang, contohnya alat-alat rumah tangga yang menjadi serba digital sehingga berpengaruh terhadap cara memasak, mencuci bahkan penggunaan kendaraan bermotor yang mengurangi aktifitas untuk bepergian ke suatu tempat. Demikian juga penelitian Rahmida (2016) menunjukkan bahwa pekerjaan rumah tangga juga berpotensi menjadi faktor resiko obesitas, apabila dikaitkan dengan gaya hidup modern akibat kemajuan teknologi, sehingga menyebabkan berkurangnya aktifitas fisik.

Perbedaan perilaku sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan melalui *Audio Visual Aid (AVA)* terhadap pasien obesitas

Hasil penelitian terhadap 20 responden secara statistik dengan menggunakan uji statistik *wilcoxon match pairs test*, karena data berskala ordinal dan dua sampel yang diambil berpasangan. Analisis terhadap hal ini lebih lanjut bisa dilihat dari tiga indikator, yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan edukasi kesehatan melalui audio visual (AVA), indikator pengetahuan pada level kurang dan cukup masing-masing 10 orang (50%). Sedangkan sesudah dilakukan edukasi kesehatan, perubahan hanya terjadi pada level cukup dari 10 orang menjadi 12 orang (60%). Dari uji statistik dapat dilihat bahwa nilai *p-value* = 0,055 jika dibandingkan dengan nilai 0,05 maka nilainya lebih besar, ini bermakna bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Menurut Handriyani *et al.* (2020), tidak terjadinya peningkatan dalam pengetahuan pasien obesitas bisa saja terjadi karena umumnya mereka belum bisa merubah pola hidup sehat secara cepat, apalagi dihadapkan dengan gaya hidup modern dengan banyaknya pilihan makanan cepat saji dan sebagainya. Menurut Notoadmodjo (2012) bahwa seseorang yang memiliki pengetahuan yang cukup hanya mampu untuk mengetahui sesuatu dan tidak dapat menyebutkan dan menguraikan tentang apa yang ia tahu. Seseorang yang mempunyai pengetahuan rendah dapat disebabkan oleh faktor lingkungan, pengalaman yang rendah dan informasi yang kurang tentang sesuatu.

Dengan demikian, hipotesis (H_0) yang menyatakan ada pengaruh edukasi kesehatan melalui *audio visual aid (AVA)* terhadap perubahan pengetahuan pada pasien obesitas di Puskesmas Melayu

Kota Piring ditolak, karena tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan nilai *posttest* sebelum dan sesudah dilakukan edukasi kesehatan melalui audio visual aid (AVA) bagi pasien obesitas di Puskesmas Melayu Kota Piring.

Untuk indikator sikap dan tindakan menunjukkan bahwa sebelum dilakukan edukasi kesehatan melalui *audio visual aid* (AVA), hasil penelitian menunjukkan didapati pada level cukup dan kurang masing-masing sebanyak 10 orang (50%). Demikian juga indikator tindakan sebelumnya didapati pada level cukup dan kurang masing-masing 10 orang (50%). Sedangkan sesudah dilakukan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan yang signifikan. Untuk indikator sikap, meningkat menjadi level baik sebanyak 16 orang (80%), demikian juga pada indikator tindakan meningkat menjadi level baik sebanyak 18 orang (90%). Dari uji statistik untuk indikator sikap dapat dilihat nilai *p-value* = 0,025 jika dibandingkan dengan nilai 0,05 maka nilainya lebih kecil. Ini bermakna bahwa terdapat perbedaan signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Sedangkan pada indikator tindakan, uji statistik dapat dilihat nilai *p-value* = 0,004 jika dibandingkan dengan nilai 0,05 maka nilainya lebih kecil. Ini bermakna bahwa terdapat perbedaan signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*.

Menurut Meidiana *et al.* (2018), terjadinya perubahan sikap dan tindakan pasien obesitas sebelum dan sesudah dilakukan edukasi kesehatan menunjukkan bahwa ada kecenderungan ingin berubah dari diri pasien untuk mengurangi risiko obesitas yang dialaminya setelah melihat edukasi kesehatan melalui media *audio visual aid* (AVA). Ini bermakna bahwa media *audio visual aid* (AVA) bisa memberikan informasi yang efektif apabila dikemas sesuai dengan pemikiran dan kondisi pasien. Sejalan dengan penelitian yang

dilakukan Putri *et al.* (2017) menunjukkan bahwa rata-rata sikap dan tindakan pada kelompok audio visual mengalami perubahan yang bermakna dan signifikan antara *pretest* dan *posttest*.

Sebelum seseorang mengadopsi perilaku, pasien harus tahu terlebih dahulu apa manfaat bagi dirinya, maka ini perlu diberikan stimulus melalui edukasi kesehatan. Dalam proses edukasi kesehatan yang dilakukan terhadap responden dengan menggunakan video yang menarik sebagai bahan edukasi. Video diberikan kepada responden berisi tentang obesitas, risiko obesitas, penyebab obesitas dan cara menurunkan obesitas disertai pola hidup sehat. Maka setelah dilakukan stimulus melalui media edukasi tersebut individu akan menilai dan bersikap terhadap stimulus tersebut serta berusaha untuk melakukan tindakan untuk mengurangi risiko obesitas yang dialaminya sesuai dengan edukasi kesehatan yang didapatkannya. Dengan demikian, penggunaan media *audio visual aid* (AVA) khususnya dalam edukasi kesehatan tentang obesitas dapat meningkatkan pemahaman yang efektif, dengan waktu yang singkat namun membekas lebih lama di ingatan karena melibatkan imajinasi dan motivasi serta mendorong keinginan untuk mengetahui lebih banyak sehingga terdorong untuk melakukan perubahan sikap dan tindakan yang lebih bermakna menuju gaya hidup sehat (Firdaus, 2016).

Dengan demikian, hipotesis (H_0) yang menyatakan ada pengaruh edukasi kesehatan melalui *audio visual aid* (AVA) terhadap perubahan perilaku sikap dan tindakan pada pasien obesitas di Puskesmas Melayu Kota Piring diterima, karena terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan nilai *posttest* sebelum dan sesudah dilakukan edukasi kesehatan melalui *audio visual aid* (AVA) bagi pasien obesitas di Puskesmas Melayu Kota Piring.

Menurut Sugiati *et al.* (2019), edukasi kesehatan merupakan cara efektif untuk memberikan informasi yang jelas kepada masyarakat guna menekan resiko obesitas. Edukasi kesehatan bisa dilakukan secara interaktif sehingga terjadi sharing informasi tentang pengetahuan, sikap dan tindakan yang harus dilakukan tentang obesitas. Demikian juga menurut Riswanti (2016), ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menangani obesitas, antara lain: olahraga yang tidak terlalu berat, seperti berjalan selama 20-30 menit setiap harinya, berenang, bersepeda santai, jogging, senam aerobik, dan lain-lain. Melalui aktifitas fisik ringan seperti berjalan santai di rumah, kantor, duduk bekerja di depan komputer, mencuci piring, setrika, memasak, menyapu dan lain-lain. *Diet* berhubungan dengan makanan yang dikonsumsi dalam keluarga sehari-hari dengan mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan banyak mengandung lemak terutama asam lemak tak jenuh dan mengurangi makanan yang manis-manis, serta mengatur pola makan, melalui terapi psikologis dan sedapat mungkin menghindari operasi.

Menurut Notoatmodjo (2012), edukasi kesehatan harus terus digalakkan dengan mengubah perilaku masyarakat ke arah yang lebih baik untuk tercapainya derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Sehingga dengan demikian, edukasi melalui media *online* berbasis teknologi seperti *audio visual aid* (AVA) sangat membantu masyarakat dalam memperbaiki gaya hidup menuju masyarakat sehat khususnya memberikan informasi guna pencegahan terjadinya obesitas.

Penelitian yang dilakukan Nugroho (2018) juga memberikan informasi bahwa media teknologi memberikan pengaruh terhadap peningkatan perubahan perilaku bagi mereka dengan resiko obesitas. Dari hasil penelitian, media *audio visual aid* (AVA) sudah tidak diragukan lagi dapat membantu

dalam pengajaran apabila dipilih secara bijaksana dan digunakan dengan baik. Media *audio visual aid* (AVA) juga dapat membantu pemahaman kesehatan khususnya bagi para pasien oleh tenaga kesehatan dengan membuat suatu gambaran visualisasi dalam bentuk gambar bergerak atau diam yang bisa disebarluaskan melalui media informasi seperti handphone, e-mail, youtube dan lain-lain (Nugroho, 2019).

SIMPULAN

Pada umumnya, responden berusia dewasa awal 26-35 tahun, 10 orang (50%), usia lansia awal 46-55 tahun, 10 orang (50%) rentan berpotensi terjadinya obesitas, semua berjenis kelamin perempuan (100%) dan berlatar belakang ibu rumah tangga (100%). Sebelum diberikan edukasi kesehatan, indikator pengetahuan dan sikap didapati cukup dan kurang, masing-masing 10 orang (50%), indikator tindakan didapati cukup 14 orang (70%) dan kurang 6 orang (30%). Sesudah diberikan edukasi kesehatan, indikator pengetahuan didapati cukup 12 orang (60%), indikator sikap didapati baik 16 orang (80%), indikator tindakan didapati baik 18 orang (90%). Untuk indikator pengetahuan tidak ada pengaruh, sedangkan untuk indikator sikap dan tindakan ada pengaruh edukasi kesehatan melalui *audio visual aid* (AVA) terhadap perilaku pasien obesitas di Puskesmas Melayu Kota Piring Kota Tanjungpinang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bappenas, 2019. Kajian di Sektor Kesehatan. Jakarta
- Canning KL, Brown, Jamnik VK, Kuk JL. 2014. Relationship Between Obesity and Obesity-Related Morbidities Eaknes With Aging. The Journals of Gerontology: Series A, 69(1): 87-92.

- Dinas Kesehatan Kota Tanjungpinang, 2020. Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kota Tanjungpinang Kepulauan Riau
- Du T, Sun X, YinP, Huo R, C, Yu X. 2013. Increasing Trends in Central Obesity Among Chinese Adult With Normal Body Mass Index, 1993-2009. *BMC Public Health*, 13 (1).
- Firdaus A., Sukarno., dan Sary RM. 2016. Penerapan Media Audio Visual Pada Hasil Belajar Matematika Materi Operasi Hitung Campuran Kelas IV SD Negeri 02 Doro. Prosiding Seminar Nasional Universitas PGRI Semarang, FIP. http://prosiding.upgris.ac.id/index.php/fip_2016/fip_2016/paper/view/1392
- Gejir, I. N., Agung, A. A. G., Ratih, I. A. D. K., Mustika, I. W., Suanda, I. W., Widiari, N. I. N., & Wirata, I. N. 2017. Media Komunikasi dalam Penyuluhan Kesehatan. (Ratih, Ed.). Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Handriyani, Andi Alimuddin, Sundari, Musliha, Indah Mauludiyah. 2020. Pengaruh Edukasi Kesehatan Melalui Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Inisiasi Menu Dini (IMD) di Puskesmas Barbaraya dan Kassi-Kassi Kota Makassar Sulawesi Selatan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Kandara NB, Strangers S. 2014. Geographic Variation of Overweight and Obesity Among Women in Nigeria: A Case for Nutritional Transition in Sub-Saharan Africa. *PLoS One*. *Public Library of Sciences*, 9(6): e101103.
- Kolahi AA, Moghisi A, Ekhtiari YS. 2018. Socio-Demographic Determinant of Obesity Indexes in Iran: Finding From A Nationwide STEPS Survey. *Health Promotion Perspectives. Tabriz University of Medical Sciences*, 8 (3): 187.
- Meidiana Risma, Demsa Simbolon, Anang Wahyudi. 2018. Pengaruh Edukasi Melalui Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan Vol.9 No.3*. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.id/index.php/JK>
- Notoatmodjo, S, 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta, Rineka Cipta.
- Nugroho, Arie. 2018. Pengaruh Media Pendidikan Gizi (Komik) Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Perubahan Berat Badan Pada Anak Sekolah Dasar Dengan Obesitas. *Jurnal Kesehatan. Vol.9 No.1*. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/indes.php/JK>
- Nugroho, Tri. Siti Rosidah, 2019. Pengaruh Pendidikan Dengan Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Anak SD Kelas 2. *Healthy Journal ©2020, Prodi Ilmu Keperawatan, FIKES-UNIBBA, Bandung*
- Prestes L, Hamerschmidt L, Moreira STAT, Tambara E. Epidemiologic Profile of an Otolaryngologic Emergency Service. *Int Arch Otorhinolaryngol*. 2014;18(4):380–2
- Putri, T.A. 2017. Efektifitas Media Audio Visual dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap dan Tindakan Tentang

- Pencegahan Penyakit Gastritis Pada Santriwati di Pondok Pesantren Hidayatullah Putri dan Ummushabri Kota Kendari tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Vol.2 No.6*
- Rachmawati PA, Murbawani EA. 2015. Hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan persentase lemak tubuh dengan gangguan siklus menstruasi pada penari. Diponegoro University.
- Rahmida, Yulia Putri. 2016. Hubungan Antara Jenis Pekerjaan Dengan Obesitas Pada Pendudukan Dewasa di Daerah Perkotaan di Indonesia (analisis Data Indonesia Family Life Survey Gelombang Ke-5). Tesis. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Gadjah Mada
- Riswanti, Ika, 2016. Media Bulletin dan Seni Mural Dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan Tentang Obesitas. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealthedu/>
- Robles B, Talaviya P, Chandarana H, Shah S, Vyas C, Nahak. 2014. Prevalance of Obesity and Overweight in Housewives and Its Relation with Houshold Activities and Socio-Economical Status. *Journal of Ovesity and Metabolic Research*, 1(1): 20-24.
- Seidell JC, Halberstadt J. 2015. The global burden of obesity and the challenges of prevention. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 66(suppl 2): 7±12.
- Septiyanti, Seniwati. 2020. Obesitas dan Obesitas Sentral pada Masyarakat Usia Dewasa di Daerah Perkotaan Indonesia., *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. pp 118-127 <https://doi.org/10.36590/jika.v2i3.74>
- Sumael, Zafanya Marsella, Achmad Faturusi, Agustieve Telew. 2020. Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Di Puskesmas Pangalombian. *Eidemia: Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*. Vol 01, No.04.pp 30-36.
- Sugiatmi, Rayhana, I.I.Suryaalamsah, Rahmini, Z.A.Akbar, Z.Harisantunnasyitoh, Azyzah, N.A.T.Yuliarti, S.N.Annisa, K.Ananda, F.R.Naufal. 2019. Peningkatan Pengetahuan Tentang Kegemukan Dan Obesitas Pada Pengasuh Pondok Pesantren IGBS Darul Marmahah Desa Jatisari Kecamatan Cileungsi Kabupaten Bogor Jawa Barat. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>