

## PENGARUH VIDEO PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG OBESITAS BAGI ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Fardilla Rochman Utami<sup>1</sup>, Adelia Yasmin<sup>2</sup>, Fahriza Srihartantri<sup>3</sup>, Faricha Ramadhania<sup>4</sup>, Felis May Safitri<sup>5</sup>, Fitri Amalia<sup>6</sup>, Indah Ambarwati<sup>7</sup>, Indana Zulva Nikmah<sup>8</sup>, Yeni Iswari<sup>9</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup> Mahasiswa Progam Studi S1 Keperawatan, STIKes Mitra Keluarga, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

<sup>9</sup>Dosen STIKes Mitra Keluarga, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

Jl. Pengasinan Raya, Rawa Semut, Margahayu, Bekasi, 17113

E-mail Korespondensi: maysafitrifelis@gmail.com

### Abstrak

Obesitas merupakan penumpukan lemak berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan dalam waktu yang lama. Pandemi Covid 19 menuntut manusia untuk beraktivitas di rumah. Mulai dari bekerja, belajar, olah raga atau pun hanya untuk sekedar mencari kesenangan (hiburan). Kejadian ini akan memicu terjadinya obesitas pada anak. Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah telaah literature sederhana. Pencarian artikel menggunakan beberapa database pencarian meliputi Google Scholar, Science Direct, ProQuest. Artikel yang digunakan diambil dari jurnal dalam 5 tahun terakhir yaitu 2015-2020. Hasil membuktikan keefektifitasan efektifitas penggunaan media video pada anak. Media video dapat menjadi media yang tepat digunakan dalam penyampaian informasi. Jenis video yang dapat digunakan antara lain adalah video animasi, audio visual, video game dan latihan. Media video dapat menjadi pilihan tepat dalam memberikan penyuluhan edukasi pada anak sekolah dasar dengan obesitas. Diharapkan adanya perubahan perilaku lebih baik pada anak obesitas sehingga mereka dapat meningkatkan kualitas hidup dikemudian hari nanti.

**Kata Kunci:** “obesitas anak”, “video penyuluhan obesitas anak”, “video latihan obesitas anak”

### Abstract

*Obesity is the accumulation of excessive fat due to an imbalance in energy intake with energy used for a long time. The COVID-19 pandemic requires people to work at home. Starting from work, study, exercise or even just for fun (entertainment). This incident will trigger obesity in children. The method used in writing this article is a simple literature review. Search for articles using several search databases including Google Scholar, Science Direct, ProQuest. The articles used are taken from journals in the last 5 years, namely 2015-2020. The results prove the effectiveness of using video media in children. Video media can be the right media to use in delivering information. The types of videos that can be used include animated videos, audio visuals, video games and exercises. Video media can be the right choice in providing educational counseling to elementary school children with obesity. It is hoped that there will be better behavioral changes in obese children so that they can improve the quality of life in the future*

**Key words:** "Activity to prevent obesity", "children obesity", "child obesity diet", "health videos obesity child", "balanced diet"

### Pendahuluan

Sistem informasi kesehatan berisi atas data, informasi, parameter, langka peranti, teknologi, dikendalikan secara sistematis sebagai bahan pertimbangan dalam mengambil keputusan yang bermanfaat dalam mendukung pembangunan kesehatan.

Salah satu media yang dapat digunakan adalah media video. Penggunaan video sebagai sarana penyuluhan kesehatan mulai banyak di terapkan. Media video akan lebih mudah dipahami siswa karena menarik dengan warna yang banyak dan timbulnya efek gerak (Sari et al., 2019).

Obesitas adalah kelebihan masukan energi daripada pengeluaran (Fitri S & Fitriani, 2019). Obesitas merupakan penumpukan lemak berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan dalam waktu yang lama (Nasrah et al., 2019).

Pandemi COVID-19 menuntut manusia untuk beraktivitas di rumah. Mulai dari bekerja, belajar, olah raga atau pun hanya untuk sekedar mencari kesenangan (hiburan). Kejadian ini akan memicu terjadinya obesitas pada anak. Anak usia sekolah dasar yang senang melakukan aktivitas di sekolah ataupun di luar rumah kini dituntut untuk berada di rumah. Selain itu kegiatan ini memicu timbulnya obesitas pada anak usia sekolah. Pemicu utama dari obesitas antara lain adalah makan yang melebihi kebutuhan kalori harian dan kurang melakukan aktivitas fisik.

Menurut data base UNICEF tahun 2012 obesitas pada anak di Indonesia menduduki peringkat ke 7 dengan jumlah anak obesitas sebesar 14% (Rizona & Yuliana, 2018) WHO sudah menyatakan bahwa obesitas merupakan sebuah epidemic, tetapi banyak masyarakat yang masih menganggap sepele.

Berdasarkan data disimpulkan angka obesitas pada anak selalu bertambah tiap tahunnya. Berdasarkan RISKESDAS 2007

10,5% anak Indonesia mengalami obesitas, RISKESDAS 2013 14,8% dan pada RISKESDAS 2018 terdapat 21,8% anak Indonesia yang mengalami obesitas. Dari 10 literatur yang diambil menunjukkan pengaruh penggunaan teknologi video kepada anak obesitas. Literatur menunjukkan keefektifan penggunaan video pada anak dalam memberikan informasi terkait obesitas, baik dari pola diet yang di gunakan, pola makan yang dianjurkan, dan aktivitas apa yang harus dilakukan pada anak obesitas.

Tujuan penelitian yang kami lakukan adalah untuk mengetahui efektifitas penggunaan media video pada anak sekolah dasar dengan obesitas.

### **Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah telaah literature sederhana. Dalam menyusun studi literature ini penulis mengumpulkan 10 artikel terkait penggunaan media video dalam penyampaian informasi kepada anak sekolah dasar dengan obesitas. Artikel yang digunakan diambil dari beberapa sumber database. Pencarian artikel menggunakan beberapa database dan website pencarian meliputi Google Scholar, Science Direct, dan Proquest. Dari database Google Scholar diperoleh 526 artikel dan 7 yang masuk kriteria inklusi, Science Direct diperoleh 1.007 artikel dan 2 yang termasuk kriteria

inklusi, Proquest diperoleh 3.624 artikel dan 1 yang masuk kriteria inklusi. Pencarian artikel menggunakan beberapa database dan website pencarian meliputi Google Scholar, Science Direct, ProQuest. Dengan tahun publikasi dibatasi dari 2015-2020 menggunakan kata kunci “obesitas anak”, “video penyuluhan obesitas anak”, “video latihan obesitas anak” kata kunci “*children obesity*”, “*health videos obesity child*”, “*child obesity diet*”, “aktivitas mencegah obesitas”, “makanan seimbang”.

### Hasil Penelitian

Didapatkan dari artikel yang telah ditelaah oleh penulis jenis video yang dapat digunakan antara lain adalah video animasi, audiovisual, video game, dan video latihan. Video animasi dapat meningkatkan imajinasi anak dengan gambar yang bergerak gerak dan penuh warna dapat membuat anak tertarik untuk melihatnya sehingga akan mudah dipahami secara kognitif, afektif dan psikomotor. Video animasi dapat digunakan dalam menyampaikan informasi pada penderita obesitas dengan tunarungu, dengan animasi yang menampilkan bahasa isyarat.

Audio visual dapat juga menjadi pilihan dalam metod video yang akan digunakan. Pengetahuan manusia didapatkan melalui indra pengelihatan sebanyak (30%) dan indra pendengarah sebanyak (10%).

Perkembangan media audio visual semakin berkembang, saat ini muncul Audio Visual Aid (AVA). AVA merupakan alat bantu melihat dan mendengar yang menstimulasikan indra mata dan pendengaran. AVA memberikan pengalaman yang menarik dalam penyampaian informasi. Media audio visual juga dapat disimpan dan diulang kapan saja.

Video *game* memberikan pengalaman yang berbeda dan baru yang dapat diberikan kepada anak. Kita dapat menyisipkan materi materi edukasi yang dapat memudahkan penyampaian informasi. Dalam video *game* kita juga dapat mempromosikan aktivitas fisik yang dapat membuat anak lebih banyak bergerak sehingga terhindar dari obesitas.

Video latihan dapat diberikan kepada anak dengan obesitas sebagai salah satu cara menurunkan berat badan. Video latihan dapat diberikan secara *on time* maupun tidak. Pemberian video latihan dapat membuat anak termotivasi untuk lebih banyak bergerak. Dalam pemberian video latihan sebelum sesi latihan personal trainer akan memberikan beberapa informasi terlebih dahulu terkait obesitas, dan dalam sesi *on time* personal trainer dapat melakukan latihan daring bersama anak dengan obesitas dengan waktu dan durasi yang telah disepakati. Sedangkan untuk yang tidak *on time personal trainer* dapat merekam

terlebih dahulu video yang akan diberikan kepada anak dengan obesitas (klien), dan nantinya akan diputar dan diikuti oleh anak tersebut. Hasil dapat dilihat pada tabel 1.

Penyakit obesitas pada anak angkanya terus naik setiap tahunnya. Beberapa penelitian telah membuktikan keefektifan penggunaan media video sebagai transfer informasi yang mudah di mengerti oleh anak. Dalam menyusun studi literature ini penulis mengumpulkan 10 artikel terkait penggunaan media video dalam penyampaian informasi kepada anak obesitas. Artikel yang digunakan diambil dari beberapa sumber jurnal dalam 5 tahun terakhir yaitu 2015-2020. Hasil dapat dilihat pada tabel 1.

Bedasarkan literature sumber diketahui bahwa seluruh artikel pengaruh video Bedasarkan 10 literature sumber, diketahui bahwa seluruh artikel pengaruh video penyuluhan kesehatan tentang obesitas Bagi anak usia sekolah dasar berupa (1) Animasi video menunjukkan rata-rata pengetahuan siswa tertinggi berada pada kelompok yang diberikan tontonan dengan animasi yaitu

13.79, dibandingkan dengan yang diberikan tontonan video yaitu 3.58. (2) Audio visual pengetahuan tentang obesitas dan ada perbedaan Pengetahuan yang bermakna antara sebelum maupun sesudah diberikan penyuluhan kesehatan dengan nilai signifikansi 0,001 ( $p < 0,005$ ), (3) Video *Exercises*, setelah intervensi 12 minggu penurunan nilai BMI yang signifikan secara statistik ditemukan setelah program latihan ( $p < 0,01$ ), (4) Video game dapat berfungsi sebagai komponen gratis untuk mempromosikan aktivitas fisik, meningkatkan pengetahuan nutrisi, dan dapat meningkatkan pilihan makan yang sehat. bagi anak usia sekolah dasar berupa : (1) animasi video, (2) video game, (3) attractive video, (4) video intervensi, (5) audio visual.

Melalui media video diharapkan adanya perubahan perilaku pada anak obesitas. Perubahan pengetahuan tentang makan, sikap tentang kebiasaan makan, perilaku dan gaya hidup sehat, pola makan yang baik, dapat peningkatan pendapatan mempengaruhi pemilihan berbagai jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi.

**Tabel 1. Hasil Sintesis Jurnal**

| No | Judul  | Nama   | Tahun | Desain   | Hasil  |
|----|--|--|-------|--|--|
| 1  | Perbandingan efektivitas penyuluhan dengan video dan animasi tentang makanan kariogenik terhadap pengetahuan siswa kelas iv di SDN 027 sungai sapih kec. Kuranji, padang | Rahmi Puspita Sari, Dewi Elianora, Abu Bakar | 2017  | <i>Case Control Study</i>  | Hasil penelitian terdapat perbandingan efektivitas penyuluhan dengan video animasi dan non animasi tentang makanan kariogenik terhadap pengetahuan siswa kelas IV di SDN 027 Sungai Sapih Kec. Kuranji, Padang dengan rata-rata pengetahuan siswa tertinggi berada pada kelompok menonton dengan animasi yaitu 13.79, dibandingkan menonton dengan video yaitu 3.58 (Sari et al., 2019). |
| 2. | Pengembangan model media KIE gizi untuk peningkatan pengetahuan, sikap dan praktik pemilihan pangan jajan anak sekolah<br><br>PJAS                                       | Khusnul latifah, Irwan Budiono               | 2016  | <i>Model Research and Development (R&amp;D)</i><br><br><i>Quasi Experiment</i> | Hasil menunjukkan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi (p Group Pretest Posttest = 0,000, p Sikap = 0,000, p Praktik = 0,002). Berdasarkan nilai gain, produk efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik siswa dengan nilai gain 0,7 (pengetahuan), 0,7 (sikap) dan 0,6 (praktik) (Latifah & Irawan, 2016).  |
| 3. | Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah                                   | Muhammad Arif Azhari, Adhila Fayasari        | 2020  | Quasi Eksperimen   | Hasil penelitian menunjukkan, pengetahuan siswa meningkat setelah mendapatkan edukasi, baik pada kelompok ceramah maupun video animasi. Tidak terdapat perbedaan pengetahuan (p=0,646) dan   |

|    |   |   |      |                  |  |
|----|---|---|------|------------------|--|
|    |   |   |      |                  | jenis sarapan ( $p=0,810$ ), tetapi terdapat perbedaan sikap ( $p=0,005$ ), konsumsi sayur ( $p=0,000$ ), konsumsi buah ( $p=0,024$ ) dan frekuensi sarapan ( $p=0,013$ ) antara siswa yang diberikan edukasi gizi dengan media ceramah dan media video animasi (Azhari & Fayasari, 2020).                       |
| 4. | Efektifitas pendidikan kesehatan dengan penggunaan media audiovisual video terhadap perubahan pengetahuan remaja tentang obesitas di SMPN 1 PEKANBARU | Rahmi Pramulia Fitri , Iyang Maisi Fitriani               | 2019 | Quasi Experiment | Pengetahuan remaja tentang obesitas dan Sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan di SMPN 1 Pekanbaru terdapat efektifitas tentang penggunaan media audio visual video terhadap tingkat perubahan Pengetahuan remaja tentang obesitas (Fitri S & Fitriani, 2019).                                       |
| 5. | Modifikasi Perilaku Pencegahan Obesitas, Pada Anak Penyandang Tunarungu Di Kota Makassar  | Nasrah, Asmawati, Suriah, Muhammad Syafar, Suci Rahmadani | 2020 | Quasi Experiment | Hasil kelompok intervensi menggunakan video animasi yang berbahasa isyarat menunjukkan tidak ada perubahan terhadap pengetahuan responden ( $p>0,05$ ), akan tetapi ada perubahan pada niat dan tindakan responden ( $p<0,05$ ), akan tetapi tidak terdapat perubahan pada niat responden (Nasrah et al., 2019). |
| 6. | The Role of Active Video-Accompanied Exercises in Improvement of the  | Fatma Duman, Mehmet Hanifi Kokaçya, Esra Doğru, Nihan     | 2016 | Quasi Experiment | Berdasarkan nilai referensi BMI, 28% dari 50 partisipan ( $n = 14$ ; 6 laki-laki dan 8 perempuan) dinilai kelebihan  |

|    |   |   |      |                  |  |
|----|---|---|------|------------------|--|
|    | Obese State in Children: Prospective Study from Turkey                              | Katayıfci, Özden A Canbay, Fatma Aman                   |      |                  | berat badan dan 72% obesitas (n = 36; 15 laki-laki dan 21 perempuan). Mengikuti program latihan, 14% pesertanya (n = 7; 3 laki-laki dan 4 perempuan) dinilai normal, 46% (n = 23; 14 laki-laki dan 9 perempuan) sebagai sedikit kelebihan berat badan, dan 40% (n = 20; 4 laki-laki dan 16 perempuan) sebagai obesitas. Ditentukan bahwa penurunan nilai BMI ( $p < 0,05$ ) lebih tinggi pada pria peserta dibandingkan peserta perempuan dan frekuensi obesitas lebih tinggi pada wanita. Penurunan nilai BMI yang signifikan secara statistik ditemukan setelah program latihan ( $p < 0,01$ ). Mengikuti program latihan, signifikan secara statistic perbedaan juga telah diamati pada harga diri ( $p < 0,01$ ), psikologis kesehatan ( $p = 0,025$ ), trisep ketebalan lipatan kulit, serta lingkaran pinggang dan Nilai BMI peserta dibandingkan dengan fase sebelum latihan ( $p < 0,01$ ) (Duman et al., 2016). |
| 7. | Fruits and vegetables embedded in classic video games: a health-promoting potential | Basil H. Aboul-Eneina, Joshua Bernstein and Joanna Kruk | 2018 | Quasi Experiment | Tujuh puluh lima video game dimasukkan dalam sampel penelitian dan dikategorikan berdasarkan rilis tahun, prevalensi F&V, dan konten tematik. Asosiasi ringan ditemukan rilis perbandingan   |

|    |  |   |      |                   |  |
|----|--|---|------|-------------------|--|
|    |  |   |      |                   | <p>tahun hingga total F&amp;V (<math>r = \frac{1}{4} 0,21</math>) dan tahun rilis ke tema (<math>r = \frac{1}{4} 0,19</math>). Tema F&amp;V tertanam di dalamnya</p> <p>video game klasik dapat berfungsi sebagai pelajaran yang mempromosikan kesehatan untuk video game yang akan datang.</p> <p>Game masa depan yang diproduksi oleh industri video game harus terus berfokus pada pesan nutrisi yang disematkan yang mempromosikan F&amp;V (Aboul-Enein et al., 2019).</p> |
| 8. | Efektivitas edukasi dengan media audiovisual terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang            | Mifta Rahayu Mahmud, Ria Ambarwati, Sri Noor Mintarsih, Setyo Prihatin M. Jaelani   | 2017 | Quasi Eksperiment | Rata-rata skor pengetahuan sebelum perlakuan yaitu 67,8 meningkat menjadi 80,4. Rata-rata skor sikap sebelum perlakuan yaitu 75,8 meningkat menjadi 78,9 (Mahmud et al., 2017).  |
| 9. | Live Video Diet and Exercise Intervention in Overweight and Obese Youth: Adherence and Cardiovascular Health | Susan E. Nourse, BS. Inger Olson, MD, Rita A. Popat, PhD, Katie J. Stauffer, RDCS, Chau N. Vu, BA, Samuel Berry, MS, Jeffrey Kazmucha, MS, CES, CSCS, Olga Ogareva, RDCS, Sarah C. Couch, | 2015 | Quasi Experiment  | Tujuh belas peserta (85%) menyelesaikan intervensi. Para peserta menghadiri $93 \pm 11\%$ dari sesi yang dijadwalkan. Alasan ketidakhadiran termasuk sakit / cedera (23%), aktivitas sekolah (21%), liburan (18%), lupa janji (8%), masalah konektivitas internet (7%), dan darurat keluarga (7%). Perubahan signifikan diamati pada rasio pinggang-pinggul  |

|     |   |  |      |                  |  |
|-----|---|--|------|------------------|--|
|     |   | PhD, Elaine M. Urbina, MD, Elif Seda Selamat Tierney, MD |      |                  | ( $0,87 \pm 0,08$ vs $0,84 \pm 0,08$ , $P = 0,03$ ), total ( $159 \pm 27$ vs $147 \pm 23$ mg / dL, $P = 0,004$ ) dan kadar kolesterol lipoprotein densitas rendah ( $91 \pm 20$ vs $81 \pm 18$ mg / dL, $P = .004$ ), volume oksigen inspirasi per detak jantung saat latihan puncak ( $69 \pm 16$ vs $72 \pm 15\%$ , $P = .01$ ), dan skor gerakan fungsional ( $13 \pm 2$ vs $17 \pm 1$ , $P < .001$ ). Peserta dengan fungsi vaskular abnormal pada awal menunjukkan peningkatan fungsi endotel dan indeks kekakuan arteri ( $P = 0,01$ dan $P = 0,04$ , masing-masing) (Nourse et al., 2015) . |
| 10. | Pengaruh Edukasi Terhadap Peningkatan Sikap Jajanan Sehat Pada Anak Sekolah | Firnaliza Rizona, Yuliana Yuliana                        | 2018 | Quasi Experiment | Pemberian edukasi diberikan secara berkelompok menggunakan media power point dan video sebanyak dua kali pertemuan. Hasil uji statistik dengan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terjadi peningkatan sikap sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan nilai $p=0,000$ (Rizona & Yuliana, 2018).  |

## Pembahasan

Media pembelajaran video merupakan alat yang dapat dipergunakan untuk menyampaikan materi dalam bentuk tayangan gambar bergerak dan suara. Media video dapat digolongkan ke dalam jenis media audio visual aids (AVA) atau media yang dapat diperlihatkan dan diperdengarkan. Penggunaan media video dapat memberikan respons positif pada siswa.

Anak-anak cenderung menyukai media yang menarik, penuh warna, dan tidak membosankan. Pemberian media video pada anak sekolah dasar dengan obesitas dapat menjadi pilihan yang tepat. Video yang memunculkan gambar dan tulisan yang bergerak dan penuh warna dapat membuat anak-anak terkesan.

Tetapi dalam membuat video perlu diperhatikan hendaknya jangan yang pemilihan perpaduan warna yang tidak sesuai, tulisan yang terlalu kecil atau terlalu besar, durasi yang terlalu lama tidak langsung menyampaikan inti pesan, dan juga background music yang terlalu lamban atau tidak bersemangat.

Video *game* dan latihan juga dapat membuat anak lebih mudah dalam menerima informasi terkait obesitas dan cara menurunkan berat badan. Dengan video *game* dan latihan dapat membuat anak lebih banyak melakukan aktivitas

fisik yang diharapkan dapat menekan angka obesitas.

Melalui media video diharapkan adanya perubahan perilaku pada anak obesitas. Perubahan sikap, perilaku, pengetahuan, gaya hidup tidak sehat, pola makan tidak teratur mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi.

Keuntungan penggunaan media video yaitu video pembelajaran dapat dimanfaatkan oleh masyarakat luas, dengan cara mengaksesnya di media sosial Youtube. Membantu siswa lebih mudah memahami materi. Kerugian penggunaan media video yaitu biaya yang diperlukan cukup mahal, memerlukan waktu yang cukup panjang pada proses pembuatan sampai terciptanya video pembelajaran.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penerapan media video dalam penerapan sebuah video kita harus memperhatikan unsur-unsur dari video, manfaat dan peran video tersebut. Unsur-unsur media video adalah teks, gambar, suara, animasi.

Sedangkan untuk manfaat video bagi anak-anak antara lain dapat memberikan pengalaman yang tidak disangka atau tidak terduga bagi peserta didik, menunjukkan atau memperlihatkan sesuatu yang awalnya tidak mungkin dapat dilihat menjadi dapat dilihat. Dan juga mempermudah peserta memahami

informasi yang disampaikan dengan media video tersebut.

Video ini dapat memberikan banyak keuntungan terutama bagi anak usia sekolah dasar dalam pembelajaran karena sewaktu-waktu video ini dapat diputar kembali apabila dibutuhkan dan diperlukan oleh anak usia sekolah dasar. Media video ini juga dapat memicu motivasi anak-anak dalam pembelajaran.

Pengaruh video dalam pembelajaran ini sangat signifikan. Dalam kegiatan penyuluhan pendidikan atau pembelajaran mempengaruhi emosi dan psikologi anak sangat dibutuhkan karena hal tersebut anak akan lebih mudah memahami pelajaran yang disampaikan melalui media video tersebut.

### **Simpulan**

Penulis mengambil kesimpulan dari hasil analisis dengan menggunakan data penelitian yang diperoleh SIK (Sistem Informasi Kesehatan) adalah seperangkat tatanan yang meliputi data, informasi, indicator, prosedur, perangkat, teknologi, dan sumber daya manusia yang saling berkaitan dan dikelola secara terpadu untuk mengarahkan tindakan atau keputusan yang berguna dalam mendukung pembangunan kesehatan. Dengan adanya system informasi kesehatan kita dapat menggunakan video penyuluhan

kesehatan. Dimasa pandemi ini semakin banyak waktu dirumah maka memicu anak-anak menjadi terkena obesitas. Obesitas merupakan masalah kesehatan yang perlu ditangani. Dampak yang ditimbulkan obesitas ini yaitu adalah gangguan tumbuh kembang anak resiko diabetes dan sebagainya. Dengan munculnya masalah kesehatan seperti itu tenaga kesehatan dapat memberikan penkes melalui teknologi yaitu penggunaan video dalam pendidikan kesehatan. Pengaruh penggunaan video ini dalam pembelajaran sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan belajar anak.

Media video dapat menjadi salah satu pilihan yang tepat dalam memberikan penyuluhan berupa edukasi pada anak sekolah dasar dengan penderita obesitas. Anak-anak cenderung lebih tertarik dengan media video karena lebih interaktif, menarik dan dapat meningkatkan imajinasi mereka. Selain itu media video juga terdapat banyak jenisnya seperti animasi, audio visual, game, dan video latihan yang dapat diterapkan.

Melalui media video diharapkan adanya perubahan perilaku pada anak obesitas. Perubahan sikap, perilaku, pengetahuan, gaya hidup, pola makan, serta peningkatan pendapatan mempengaruhi pemilihan berbagai jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi.

## Daftar Pustaka

- Aboul-Enein, B. H., Bernstein, J., & Kruk, J. (2019). Fruits and vegetables embedded in classic video games: a health-promoting potential? *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 70(3), 377–385. <https://doi.org/10.1080/09637486.2018.1513995>
- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 55. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.203>
- Duman, F., Kokaçya, M. H., Doğru, E., Katayıfçı, N., Canbay, Ö., & Aman, F. (2016). The role of active video-accompanied exercises in improvement of the obese state in children: A prospective study from Turkey. *JCRPE Journal of Clinical Research in Pediatric Endocrinology*, 8(3), 334–340. <https://doi.org/10.4274/jcrpe.2284>
- Fitri S, R. P., & Fitriani, I. (2019). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dengan Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Perubahan Pengetahuan Remaja Tentang Obesitas Di Smpn 1 Pekanbaru. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 53(9), 1689–1699.
- Latifah, K., & Irawan, B. (2016). Pengembangan Model Media KIE Gizi untuk Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Pemilihan Pangan Jajan Anak Sekolah (PJAS). *JHE (Journal of Health Education)*, 1(2).
- Mahmud, M., Ambaewati, R., Mintarsih, S., Prihatini, S., & Jelani, M. (2017). Efektivitas edukasi dengan media audiovisual terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang. *Jurnal Riiset Gizi*, 5.
- Nasrah, Asmawati, Suriah, Syafar, M., & Rahmadani, S. (2019). Modifikasi Perilaku Pencegahan Obesitas Pada Anak Penyandang Tunarungu Di Kota Makassar. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(2), 165.
- Nourse, S. E., Olson, I., Papat, R. A., Stauffer, K. J., Vu, C. N., Berry, S., Kazmucha, J., Ogareva, O., Couch, S. C., Urbina, E. M., & Selamet Tierney, E. S. (2015). Live Video Diet and Exercise Intervention in Overweight and Obese Youth: Adherence and Cardiovascular Health. *Journal of Pediatrics*, 167(3), 533–539.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2015.06.015>
- Rizona, F., & Yuliana. (2018). Pengaruh Edukasi Terhadap Peningkatan Sikap Jajanan Sehat Pada Anak Sekolah. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 5(2355), 2–31.
- Sari, R. P., Elianora, D., & Bakar, A. (2019). Perbandingan Efektivitas Penyuluhan Dengan Video Dan Animasi Tentang Makanan Kariogenik Terhadap Pengetahuan Siswa Kelas Iv Di Sdn 027Sungai Sapih Kec. Kuranji, Padang. *B-Dent, Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Baiturrahmah*, 4(2), 117–125. <https://doi.org/10.33854/jbdjbd.103>
- Syam, ahmad dah, & Sukihananto. (2019). Manfaat dan hambatan dalam pelaksanaan sistem Informasi Keperawatan. *Jurnal Keperawatan MUhammadiyah*, 3, 156–164. [http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet\\_Obesitas\\_Kit\\_Informasi\\_Obesitas.pdf](http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas.pdf)
- <https://www.kemkes.go.id/article/print/17012300002/bayi-gendut-lucu-tapi-belum-tentu-sehat.html#:~:text=Sementara%20itu%2C%20Riskasdas%202013%20menggambarkan,%2D12%20tahun%20besarnya%208%25.>
- <https://fk.ui.ac.id/infosehat/stunting-hingga-obesitas-masih-menghantui-indonesia-di-tahun-2019/>