

THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING FLIPCHART PLANNER
MEDIA ON KNOWLEDGE, BEHAVIOR, AND PHYSICAL ACTIVITY
OVERWEIGHT AND OBESITY HIGH SCHOOL STUDENT

Niken Wahyu Aryanti*, Rini Wuri Astuti, Nur Hidayat
Department Nutrition Health Politechnic of Health Ministry
Tata Bumi Street Number 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: nikenarynn@gmail.com, riniwuri@yahoo.com,
nur.hidayat@poltekkesjogja.ac.id

ABSTRACT

Backgrounds: Lack of knowledge, wrong eating behavior, and lack of physical activity can cause nutritional problems in adolescents, namely overweight and obesity. The prevalence of obesity at age ≥ 15 years increased by 4.4% from 2013 (26.6%) to 2018 (31%). There is a need for prevention efforts with nutrition education using flipchart planner because the information presented is practical so that it is suitable for teenagers/high school students.

Objective: Knowing the difference before and after being given nutrition education using flipchart planner media on knowledge, behavior, and physical activity in overweight and obesity high school students.

Method: This research is a pre-experimental study with a pretest posttest without a control group using a proportional random sampling technique. Conducted by pretest posttest knowledge and physical activity before and after the intervention, eating behavior was measured using a food record for 7 days before the intervention and 7 days after the intervention.

Results: There are significant difference after being given nutrition education using flipchart planner on knowledge ($p=0,000$), energy consumption behavior ($p=0,005$), protein consumption ($p=0,006$), fat consumption ($p=0,001$), and physical activity ($p=0,000$), there is no significant difference on carbohydrate consumption ($p=0,284$).

Conclusions: There are significant difference after being given nutrition education using flipchart planner on the behavior of energy consumption, protein consumption, fat consumption, and physical activity. There is no significant difference on carbohydrate consumption.

Keywords:

Education, Flipchart Planner, Adolescent, Overweight

PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA *FLIPCHART PLANNER* TERHADAP PENGETAHUAN, PERILAKU, DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA SMA *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS

Niken Wahyu Aryanti*, Nur Hidayat, Rini Wuri Astuti
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jalan Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: nikenarynn@gmail.com, riniwuri@yahoo.com,
nur.hidayat@poltekkesjogja.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Kurangnya pengetahuan, perilaku makan yang keliru, dan kurangnya aktivitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi pada remaja yaitu *overweight* dan obesitas. Prevalensi obesitas pada usia ≥ 15 tahun meningkat sebesar 4,4% dari tahun 2013 (26,6%) ke tahun 2018 (31%). Perlu adanya upaya penanggulangan dengan edukasi gizi menggunakan media *flipchart planner* dikarenakan informasi yang disajikan praktis sehingga cocok untuk remaja/siswa SMA.

Tujuan: Mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *flipchart planner* terhadap pengetahuan, perilaku, dan aktivitas fisik pada siswa SMA *overweight* dan obesitas.

Metode: Penelitian ini berupa penelitian pre eksperimental dengan desain penelitian *pretest posttest* tanpa kelompok kontrol dengan teknik *proportional random sampling*. Dilakukan dengan *pretest posttest* pengetahuan dan aktivitas fisik sebelum dan sesudah intervensi, perilaku makan diukur menggunakan form *food record* selama 7 hari sebelum intervensi dan 7 hari setelah intervensi.

Hasil: Terdapat perbedaan bermakna setelah diberikan edukasi gizi menggunakan media *flipchart planner* terhadap pengetahuan ($p=0,000$), perilaku makan konsumsi energi ($p=0,005$), konsumsi protein ($p=0,006$), konsumsi lemak ($p=0,001$), dan aktivitas fisik ($p=0,000$), tidak terdapat perbedaan bermakna terhadap konsumsi karbohidrat ($p=0,284$).

Kesimpulan: Ada perbedaan bermakna setelah edukasi gizi menggunakan media *flipchart planner* terhadap pengetahuan, perilaku konsumsi energi, protein, lemak, dan aktivitas fisik. Tidak terdapat perbedaan bermakna setelah edukasi gizi menggunakan media *flipchart planner* terhadap perilaku konsumsi karbohidrat.

Kata Kunci:

Edukasi, *Flipchart Planner*, Remaja, *Overweight*