



**EDUKASI KESEHATAN BERBASIS VIDEO MOTION KONSUMSI
REALFOOD MENINGKATKAN KEYAKINAN DIRI REMAJA
OVERWEIGHT**

***Health Education Based on Video-Motion Real Food Consumption Improves
Self-Confidence in Overweight Teens***

Sinta Novia Dewi^{*1}, Diana Tri Lestari², Yulisetyaningrum³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Kudus

Email: sintanovia768@gmail.com

Abstract

Self-confidence is one of the most important aspects of a person's personality, lack of self-confidence causes many problems for that person. Self-confidence among adolescents is related to external factors such as body weight. The tendency to gain weight can reduce adolescent self-confidence, especially when adolescents compare themselves to a good body image. In 2022, the problem of low self-confidence among adolescents in Indonesia was quite high, with the results of 15.5 million (34.9%) adolescents experiencing low self-confidence and 2.45 million (5.5%) adolescents experiencing mental disorders. Efforts that can be made to reduce the number of overweight in Indonesia include detecting cases of obesity as early as possible. The purpose of this study was to analyze the effect of education using motion video media on real food consumption on the self-confidence of the control group and the intervention group of overweight adolescents. The research design in this study used a Quasi-experiment. The time approach in this study used a cross-sectional approach. The independent variable in this study was the motion video of real food, while the dependent variable was the self-confidence of overweight adolescents. The location of the study was MA Sabilul Ulum Mayong. Based on the difference test of 2 unpaired groups using the Mann Whitney test, there was a P-value of 0.00, which means <0.05 . So H_0 is rejected and H_a is accepted, it can be concluded that there is a significant difference in changes in answers between the intervention group and the control group.

Keywords: Self-confidence, Real food consumption, Motion video media, Teenagers

Abstrak

Keyakinan diri menjadi salah satu aspek terpenting dari kepribadian seseorang, kurangnya keyakinan diri menyebabkan banyak masalah bagi orang tersebut. Keyakinan diri di kalangan remaja berkaitan dengan faktor eksternal seperti berat badan. Kecenderungan bertambahnya berat badan dapat menurunkan keyakinan diri remaja, terutama ketika remaja membandingkan dirinya dengan citra tubuh yang baik. Pada tahun 2022 masalah keyakinan diri rendah pada remaja di Indonesia cukup tinggi, dengan hasil 15,5 juta (34,9 %) remaja mengalami keyakinan diri rendah dan 2,45 juta (5,5 %) remaja mengalami gangguan mental. Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan angka overweight di Indonesia antara lain dengan mendeteksi kasus obesitas sedini mungkin. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh edukasi menggunakan media video motion konsumsi realfood terhadap keyakinan diri kelompok kontrol dengan kelompok intervensi remaja overweight. Desain penelitian pada penelitian ini menggunakan Quasi experiment. Pendekatan waktu pada penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional. Variabel independent pada penelitian ini yaitu video motion makanan realfood, variabel dependent penelitian ini yaitu keyakinan diri remaja overweight. Lokasi penelitian di MA Sabilul Ulum Mayong. Teknik pengambilan sampling menggunakan teknik probability sampling.

Berdasarkan Instrumen penelitian ini menggunakan video motion dengan durasi 10 menit dan kuesioner keyakinan diri sebanyak 15 pertanyaan. Analisa data yang digunakan menggunakan uji Man whitney. Berdasarkan uji beda 2 kelompok tidak berpasangan menggunakan uji mann whitney terdapat hasil nilai *P-value* 0.00 yang artinya < 0.05 . Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat Terdapat Pengaruh edukasi kesehatan terhadap keyakinan diri yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Kata Kunci: Keyakinan diri, Konsumsi reallfood, Media video motion, Remaja

PENDAHULUAN

Keyakinan diri menjadi salah satu aspek terpenting dari kepribadian seseorang, kurangnya keyakinan diri menyebabkan banyak masalah bagi orang tersebut. Keyakinan diri di kalangan remaja berkaitan dengan faktor eksternal seperti berat badan. Kecenderungan bertambahnya berat badan dapat menurunkan keyakinan diri remaja, terutama ketika remaja membandingkan dirinya dengan citra tubuh yang baik. Hal ini membuat remaja lebih memikirkan citra tubuhnya (Kusuma, 2024). *Overweight* pada remaja disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah serat serta kurangnya aktivitas fisik. Kegemaran remaja mengonsumsi makanan tinggi kalori seperti konsumsi *fast food* salah satunya. Oleh karena itu, untuk menjaga berat badan pada remaja perlu diberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja (Safitri, 2020)

Menurut *World Health Organization*, (2023) keyakinan diri remaja merupakan masalah kesehatan mental yang paling umum terjadi pada kelompok usia remaja. Secara *psikososial* 55% tahun remaja *overweight* usia 15-19 didunia mengalami keyakinan diri rendah, 40% melaporkan gejala depresi, dan 35% mengalami kecemasan social (*World Health Organization*, 2023). Menurut survey yang dilakukan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 masalah keyakinan diri rendah pada remaja cukup tinggi, dengan hasil 15,5 juta (34,9 %) remaja mengalami keyakinan diri rendah dan 2,45 juta (5,5 %) remaja mengalami gangguan mental. Keyakinan diri rendah akan sangat berpengaruh terhadap produktivitas nasional (Iwan shalahudin, 2024). Keyakinan diri remaja *overweight* di Jawa Tengah menjadi perhatian serius karena berdampak terhadap produktivitas dan kesejahteraan masyarakat, prevalensi keyakinan diri remaja *overweight* di Jawa Tengah meningkat dari 1,4% pada tahun 2010 menjadi 7,9% di tahun 2018 (Kemenkes, 2020). Angka kejadian keyakinan diri rendah remaja dengan kelebihan berat badan yang ada di kabupaten Jepara sebesar 23,1%. (Dinkes, 2024). Hasil observasi siswa dengan berat badan lebih yang ada di MA Sabilul Ulum Mayong menunjukkan hampir 80% siswa cenderung malu dengan berat badan yang dimiliki dan memiliki keyakinan diri rendah.

Kondisi *overweight* dapat dialami oleh setiap golongan umur baik laki-laki maupun perempuan, akan tetapi remaja dan dewasa merupakan kelompok yang paling sering mengalaminya (Meidiana et al., 2018). *Overweight* pada remaja disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah serat serta kurangnya aktivitas fisik. Dampak dari *overweight* adalah kesehatan fisik dan *psikososial*. Secara fisik, remaja *overweight* berisiko mengalami penyakit tidak menular seperti diabetes tipe 2, hipertensi dan penyakit kardiovaskular, Secara *psikososial*, mereka rentan mengalami rendah diri, depresi

dan isolasi social, merasa dirinya berbeda atau dibedakan dari keluarga, teman dan kelompoknya akan membuat individu dengan kelebihan berat badan rentan terhadap berbagai masalah psikologis (Wati & Sumarmi, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kusuma, (2024) dengan judul Hubungan gambaran diri dengan *self confident* pada remaja *overweight* di SMK Astra mitra purwodadi, terdapat hasil bahwa mayoritas gambaran diri dalam kategori rendah terdapat 67 responden (75,3%) dan mayoritas *self confident* dalam kategori tidak percaya diri terdapat 53 responden (59,6%). Hasil uji korelasi *Spearman Rank* terkait dengan gambaran diri dengan *self confident* menunjukkan bahwa nilai *p-value* 0,000 dengan korelasi koefisien 0,052 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara gambaran diri dengan *self confident* pada remaja *overweight*.

Menurut penelitian yang dilakukan Kusuma, (2024) dengan judul Hubungan gambaran diri dengan *self confident* pada remaja *overweight* di SMK Astra mitra purwodadi, terdapat hasil bahwa mayoritas gambaran diri dalam kategori rendah terdapat 67 responden (75,3%) dan mayoritas *self confident* dalam kategori tidak percaya diri terdapat 53 responden (59,6%). Hasil uji korelasi *Spearman Rank* terkait dengan gambaran diri dengan *self confident* menunjukkan bahwa nilai *p-value* 0,000 dengan korelasi koefisien 0,052 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara gambaran diri dengan *self confident* pada remaja *overweight*.

Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan angka *overweight* di Indonesia antara lain dengan mendeteksi kasus obesitas sedini mungkin sehingga akan lebih mudah melakukan intervensi yang tepat. Selain itu upaya pencegahan obesitas juga dapat diramaikan melalui edukasi atau promosi kesehatan tentang pentingnya aktivitas (Niara et al., 2022). Di Indonesia, evaluasi program edukasi gizi remaja tahun 2022 menunjukkan tingkat kepatuhan diet hanya mencapai 40% dan keberlanjutan program hanya 25% setelah 3 bulan implementasi (Salsabila, 2024). Intervensi yang peneliti lakukan dilokasi penelitian yaitu dengan cara pendekatan lewat konseling, seperti pengalaman yang berhasil dicapai oleh responden, pengalaman orang lain, keadaan fisiologis atau emosional dan dukungan sosial dari orang lain. Hasil evaluasi pada intervensi tersebut sangat efektif dalam meningkatkan keyakinan diri pada remaja *overweight*.

Menurut hasil penelitian dari Meldafia, (2023) dari Universitas Muhamadiyah Kudus dengan judul Efektivitas Penyuluhan Kesehatan dengan menggunakan media video dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang *pre-eklamsia*, Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksprimen* dengan rancangan *One grup pretest and posttest*, dengan hasil penelitian dengan menggunakan *uji paired sample t-test* di dapatkan nilai *p-value* 0,000. Hal ini bermakna bahwa pemberian penyuluhan kesehatan dengan media video membuat pengetahuan responden menjadi semakin baik (Meldafia, 2023). Peran perawat dalam konteks ini adalah sebagai edukator dan fasilitator perubahan perilaku kesehatan. Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis hubungan edukasi makanan *realfood* untuk meningkatkan keyakinan diri remaja *overweight*.

METODE

Pada penelitian ini syarat uji t test selain terdistribusi normal adalah data harus homogen. Sehingga sebelum masuk ke uji *pired t test* peneliti akan menguji

normalitas dan homogenitas data terlebih dulu. Jika data terdistribusi normal dan homogen maka peneliti akan menggunakan uji *paired t test* untuk kelompok berpasangan dan uji independent t test untuk kelompok tidak berpasangan. Jika data tidak normal maka uji analisa yang digunakan adalah uji alternatif t test yaitu uji *wilcoxon* untuk uji perbedaan sebelum dan sesudah pada satu kelompok berpasangan, sedangkan uji perbedaan antara kelompok intervensi dengan kelompok tidak berpasangan akan dilakukan uji *mann whitney*. Untuk melihat nilai perhitungan statistik digunakan batas kemaknaan 95% artinya jika p value $<0,05$ maka hasilnya bermakna yang berarti H_0 ditolak atau terdapat pengaruh. Akan tetapi jika p value $>0,05$ maka hasilnya tidak bermakna yang berarti H_0 diterima atau tidak ada pengaruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keyakinan Diri Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Tabel 1. Gambaran keyakinan diri kelompok intervensi

No.	Hasil distribusi kuesioner	Mean	Std Deviation
1.	Pre-test kelompok eksperimen	22.9	5.618
2.	Pre-test kelompok kontrol	28.25	5.618

Berdasarkan data tabel 1 terdapat hasil distribusi jawaban hasil jawaban post – test kelompok intervensi menunjukkan hasil rerata jawaban 41.81 masuk dalam kategori keyakinan diri tinggi, nilai median 44.00 masuk dalam kategori keyakinan diri tinggi, dan nilai modus 49 dengan jumlah jawaban kuesioner yang sering muncul masuk dalam kategori keyakinan diri tinggi, nilai std deviation 6.705, dengan nilai nilai minimal – maksimal 31-50. pre-test kelompok kontrol dengan rerata hasil jawaban 28,25 yang artinya masuk dalam kategori keyakinan diri sedang, nilai median 30.50 masuk dalam kategori keyakinan diri sedang, nilai modus 31 yang artinya jumlah jawaban kuesioner yang sering muncul masuk dalam kategori keyakinan diri sedang, nilai std deviation 5.618, nilai minimal – maksimal 18-37.

Keyakinan Diri Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Tabel 2 Gambaran keyakinan diri kelompok kontrol

No.	Hasil distribusi kuesioner	Median	Min- Max
1.	Post- test kelompok eksperimen	44.00	31 – 50
2.	Post- test kelompok kontrol	31.50	18 – 37

Berdasarkan data tabel 2. terdapat hasil jawaban hasil jawaban post – test kelompok intervensi menunjukkan hasil rerata jawaban 41.81 masuk dalam kategori keyakinan diri tinggi, nilai median 44.00 masuk dalam kategori keyakinan diri tinggi, dan nilai modus 49 dengan jumlah jawaban kuesioner yang sering muncul masuk dalam kategori keyakinan diri tinggi, nilai std deviation 6.705, dengan nilai nilai minimal – maksimal 31-50. Sedangkan hasil jawaban post – test kelompok kontrol menunjukkan hasil rerata jawaban 29.94 masuk dalam kategori keyakinan sedang, nilai median 31.50 masuk dalam kategori keyakinan diri sedang, dan nilai modus 32 dengan jumlah jawaban kuesioner yang sering muncul masuk dalam kategori keyakinan diri sedang, nilai std deviation 5.157, dengan nilai nilai minimal – maksimal 18-40.

Perbedaan Keyakinan Diri Sebelum Dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Tabel 3. Uji beda 2 kelompok berpasangan Menggunakan uji wilcoxon

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	P-value
Kelompok Intervensi Pre test – post test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00	0.000
	Positive Ranks	16 ^b	8.50	136.00	
	Ties	0 ^c			
Kelompok Kontrol Pre test – post test	Negative Ranks	2 ^a	2.50	5.00	0.127
	Positive Ranks	5 ^b	4.60	23.00	
	Ties	9 ^c			

Berdasarkan tabel 3. uji beda 2 kelompok berpasangan menggunakan uji wilcoxon terdapat hasil pada kelompok intervensi dengan nilai mean negative rank 0.00 dan mean positive rank 8.50, dan nilai sum of negative rank yaitu 0.00 dan nilai sum of positive rank 136.00 dengan nilai *P-value* 0.00, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara keyakinan diri kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi. hasil pada kelompok kontrol terdapat nilai mean negative rank 2.50 dan mean positive rank 4.60, dan nilai sum of negative rank yaitu 5.00 dan nilai sum of positive rank 23.00 dengan nilai *P-value* 0.127 maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang artinya tidak terdapat pengaruh antara keyakinan diri pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Video Motion Tentang Konsumsi Makanan Real Food Terhadap Keyakinan Diri Remaja Overweight

Tabel 4. Uji beda 2 kelompok tidak berpasangan mann whitney

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks	P-value
Kelompok Intervensi Post-test	16	23.09	369.50	0.00
Kelompok Kontrol Post-test	16	9.91	369.50	

Berdasarkan Tabel 4. uji beda 2 kelompok tidak berpasangan menggunakan uji mann whitney terdapat hasil nilai *P-Value* 0.00 Yang Artinya < 0.05 . Maka H_0 Ditolak dan H_a diterima, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Menurut hasil penelitian (Yuli Setyaningrum, (2022) dengan judul Agar-Agar Jeruk Nipis Terhadap Obesitas Sentral Ibu Rumah Tangga Dukuh Tapen Ngrandu Geyer Grobogan terdapat hasil penelitian menggunakan uji paired T Test Menunjukkan Nilai *P-Value* = 0.000, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara ukuran lingkaran perut sesudah perlakuan pada kelompok intervensi (Yuli Setyaningrum, 2022).

Hal ini diperkuat oleh hasil karakteristik responden dengan berat badan pada kelompok intervensi terdapat hasil berat minimal 58 Kg dan berat maksimal 70 Kg dengan rerata berat badan 64 Kg, sedangkan berat badan minimal kelompok kontrol 55 Kg dan berat badan maksimal 69 Kg dengan rerata berat badan 60 Kg, dengan tinggi badan siswa pada kelompok intervensi terdapat hasil minimal tinggi badan 143 Cm dan maksimal tinggi badan 158 Cm, dengan rerata tinggi badan 150 Cm, sedangkan pada kelompok kontrol minimal tinggi badan 145 Cm dan maksimal

tinggi badan 157 Cm dengan rerata tinggi badan 150 Cm. IMT siswa pada kedua kelompok dalam kategori *Overweight*. Hasil IMT yang didapat pada kelompok intervensi terdapat hasil minimal 25,64 Kg/M² dan maksimal IMT 29,68 Kg/M² dengan rerata IMT 28,14 Kg/M², sedangkan pada kelompok kontrol terdapat hasil minimal IMT 25,11 Kg/M² dan maksimal IMT 29,52 Kg/M² dengan rerata IMT 27,00 Kg/M², yang artinya dari kedua kelompok masuk dalam kategori remaja *Overweight*.

KESIMPULAN

Terdapat hasil analisis menggunakan uji paired t-test terdapat hasil nilai *p-value* sebesar $0.135 > 0,005$ maka H_0 diterima H_a ditolak yang artinya dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh keyakinan diripada kelompok kontrol, sedangkan hasil pada kelompok intervensi menunjukkan hasil nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0.005$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang bahwa terdapat pengaruh antara keyakinan diri sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan video motion konsumsi makanan *realfood* terhadap keyakinan diri remaja overweight di MA Sabilul Ulum Mayong, Jepara.

DAFTAR PUSTAKA

- Iwan shalahudin. (2024). Pendidikan dan promosi kesehatan mengenai kesehatan mental pada siswa XII SMA N 1 Pangandaran.
- Kemendes. (2020). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Kusuma. (2024). *Hubungan gambaran diri dengan self confident pada remaja overweight di SMK Astra mitra purwodadi*.
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9 (3), 478–484.
- Meldafia. (2023). *Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Dengan Menggunakan*. 14 (1), 142–147.
- Niara, S. I., Pertiwi, Y., Studi, P., Masyarakat, K., & Kesehatan, F. I. (2022). Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan: Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14 (2), 96–104.
- Safitri. (2020). *Edukasi Dengan Ceramah Media Booklet*.
- Salsabila, N. M. (2024). Hubungan Common Mental Disorders Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Mahasiswa Asrama. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 13 (1), 12–28.
- Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2022). Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional. *Amerta Nutrition*, 1 (4), 398.
- World Health Organization. (2023). No Title. *Adolescent Mental Health in the Digital Age*.
- Yuli Setyaningrum. (2022). Agar - agar jeruk nipis terhadap obesitas sentral ibu rumah tangga duku tapen ngrendu geyer grobogan. *Jurnal Perawat*, 7, 1.

