

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA LEAFLET
TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN
POLA MAKAN PADA REMAJA *OVERWEIGHT*
DI SMA NEGERI 1 TALANG KELAPA**



Oleh :

MUHAMAD ILHAM RAMDAN

Nomor Induk Mahasiswa PO.71.31.1.23.035

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALEMBANG
PROGRAM STUDI GIZI DIPLOMA III GIZI**

PALEMBANG

TAHUN 2026

**GAMBARAN EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA LEAFLET
TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN
POLA MAKAN PADA REMAJA *OVERWEIGHT*
DI SMA NEGERI 1 TALANG KELAPA**

LAPORAN TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan
Diploma-III (tiga) Kesehatan Bidang Gizi



Oleh :

MUHAMAD ILHAM RAMDAN

Nomor Induk Mahasiswa PO.71.31.1.23.035

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALEMBANG
PROGRAM STUDI GIZI DIPLOMA III GIZI
PALEMBANG
TAHUN 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah *overweight* kini menjadi perhatian serius dalam dunia kesehatan karena jumlah penderitanya semakin meningkat di banyak negara, salah satunya Indonesia. *Overweight* terjadi ketika ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi. *Overweight* tidak hanya berpengaruh pada penampilan fisik, tetapi juga meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular. Kini *overweight* tidak hanya menjadi masalah yang terjadi di negara maju, tetapi telah menjadi isu global yang meluas ke negara berkembang (WHO, 2025).

Menurut Kemenkes RI (2018), *overweight* pada remaja merupakan kondisi ketika berat badan remaja sudah di atas normal, tetapi belum mencapai obesitas. Penilaiannya biasanya menggunakan IMT/U (Indeks Massa Tubuh Menurut Umur). Kondisi ini biasanya terjadi karena terlalu banyak asupan makanan tinggi kalori dan kurangnya aktivitas fisik. Kelompok usia remaja lebih sering mengalami *overweight* dibandingkan dengan kelompok usia tua. Hal ini dikarenakan masa perubahan dari kelompok anak menjadi masa dewasa. Masa remaja ditandai oleh beragam perubahan signifikan, meliputi aspek fisik, perkembangan otak, pematangan organ seksual, hingga perubahan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan (Prihaningtyas, dkk 2020).

Pada tahun 2022, lebih dari 390 juta anak berusia 5-19 tahun didapati mengalami *overweight*. Angka ini menunjukkan peningkatan yang signifikan, melonjak dari 8% menjadi 20%. Peningkatan ini terjadi secara merata pada kedua jenis kelamin, dengan sekitar 19% anak perempuan dan 21% anak laki-laki masuk kategori *overweight* pada tahun yang sama (WHO, 2012).

Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (2023), prevalensi *overweight* di kalangan usia 16-18 tahun di Indonesia mencapai 8,8%. Sementara itu, untuk kelompok usia yang sama di provinsi Sumatera Selatan, angka prevalensi *overweight* tercatat sebesar 6,8%.

Berbagai faktor risiko yang berkontribusi terhadap kondisi *overweight* pada remaja meliputi pola konsumsi makanan, tingkat pengetahuan gizi, jenjang pendidikan pengaruh lingkungan sosial budaya, aktivitas fisik, usia, jenis kelamin, kondisi fisik, serta keberadaan penyakit infeksi (Setiawati, dkk 2019). Keberhasilan edukasi didukung oleh media untuk menyampaikan pesan, salah satunya adalah media cetak berupa leaflet. Media komunikasi yang disajikan secara persuasif dan menarik berpotensi besar untuk mendukung peningkatan pengetahuan serta mendorong perilaku hidup sehat. Menurut penelitian Meidiana, dkk (2018) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap responden setelah diberikan leaflet dengan rata-rata 8,60% menjadi 9,48%. Penelitian Hendra, dkk (2024) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi dalam meningkatkan pengetahuan remaja menggunakan media leaflet dari 12,42% menjadi 15,02%.

Salah satu penyebab utama *overweight* di kalangan remaja adalah pola makan yang kurang sehat, terutama konsumsi makanan yang tinggi kalori, lemak, dan gula. Makanan cepat saji, minuman manis, serta camilan ringan yang sering dikonsumsi memiliki kandungan energi yang tinggi namun minim nutrisi (Amalia, dkk 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Putri, dkk (2025) menunjukkan bahwa dari 39 responden terdapat 23 responden memiliki perilaku dengan pola makan tidak teratur. Dan diperkuat oleh penelitian Andrini, dkk (2023) dari 79 responden sebanyak 43 responden memiliki pola makan yang kurang baik yang disebabkan oleh mengonsumsi makanan tinggi lemak dan karbohidrat, makanan tinggi garam, dan kurangnya mengonsumsi buah dan sayur.

Edukasi gizi melalui leaflet merupakan suatu media yang sangat efektif untuk membantu proses pembelajaran. Dan hasil survei awal yang dilakukan

peneliti pada tanggal 11 Desember didapatkan sekitar 3-4 siswa/i mengalami *overweight* di setiap kelas. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Pola Makan pada Remaja *Overweight* Di SMA Negeri 1 Talang Kelapa”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 yang menunjukkan prevalensi di Indonesia pada kelompok umur 16-18 tahun sebesar 8,8% untuk *overweight*. Pada Prevalensi *overweight* di Sumatera Selatan yaitu 6,8%. Pada survei awal peneliti mendapati sekitar 3-4 siswa/i mengalami *overweight* di setiap kelas. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik ingin mengetahui Gambaran Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Pola Makan pada Remaja *Overweight* di SMA N 1 Talang Kelapa.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui gambaran edukasi gizi melalui media leaflet terhadap tingkat pengetahuan dan pola makan pada remaja *overweight* di SMA Negeri 1 Talang Kelapa.

2. Tujuan Khusus

- a) Diketahui karakteristik (umur dan jenis kelamin) responden di SMA Negeri 1 Talang Kelapa.
- b) Diketahui prevalensi *overweight* di SMA Negeri 1 Talang Kelapa.
- c) Diketahui pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi siswa SMA Negeri 1 Talang Kelapa.
- d) Diketahui pola makan siswa di SMA Negeri 1 Talang Kelapa.

D. Manfaat Penelitian**1. Bagi Peneliti**

Menambah pengetahuan dan pengalaman serta menerapkan ilmu yang diperoleh selama belajar di perkuliahan.

2. Bagi Institusi

Sebagai bahan masukan bagi Poltekkes Kemenkes Jurusan Gizi Palembang dalam melengkapi referensi atau perpustakaan bidang gizi.

3. Bagi SMA Negeri 1 Talang Kelapa

Memberikan suatu informasi kepada sekolah terkait edukasi overweight menggunakan media leaflet.

DAFTAR PUSTAKA

- Afliansa, F. Z. A., & Febriana, I. (2024). Systematic Review: Pengaruh Jumlah Langkah per Hari terhadap Sindrom Metabolik pada Orang Dewasa dengan Kelebihan Berat Badan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 46–55. <https://doi.org/10.52022/jikm.v16i1.599>
- Agustina, W., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5125>
- Amalia, N., Jayanti, R., & Noor Prastia, T. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Overweight pada Anak Usia Sekolah Dasar di RW 08 Kelurahan Sindangrasa. *Promotor : Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 5(6), 456–460. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i6.8748>
- Amaliah Yahya, A., Arsunan Arsin, A., & Devitha Ayu, R. (2024). Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe Ii Pada Remaja Dipuskesmas Layang Dan Puskesmas Antara. *Jurnal Mitra Sehat* 2, 14(November), 1–11. <https://journal.stikmks.ac.id/a>
- Andrini, P., Aisah, & Ariyanto. (2023). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian overweight pada remaja. *Jurnal Kesehatan Mercusuar* 6(2), 19–27. <https://doi.org/10.36984/jkm.v6i2.406>
- Azizah, A. Y. N. (2024). Penyuluhan Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Leaflet pada Siswa SMA Al-Fattah Terboyo. *PRAXIS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 17–24. <https://doi.org/10.47776/praxis.v3i1.1122>
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu KesePENGETAHUAN ; ARTIKEL REVIEW Darsini1), Fahrurrozi2), Eko Agus Cahyono3)hatan Husada Jombang, Email :

darsiniwidyanto4@gmail.com Alamat Korespondensi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang,. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.

Faizal, A., & Hadi, F. K. (2019). Gambaran Faktor - Faktor Penyebab Masalah Berat Badan (Overweight) Atlet Pencak Silat Pada Masa Kompetisi. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 65–78. <https://doi.org/10.21009/jsce.03107>

Fauziyyah, A. N., Mustakim, M., & Sofiany, I. R. (2021). Pola Makan dan Kebiasaan Olahraga Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 115–122. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.51971>

Fitria, F., Musniati, N., & Mulyawati, D. A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 11. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.11-16>

Grandika Andromeda, A. (2024). Manfaat Moringa Oleifera sebagai Manajemen Terapi Obesitas. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(10). <https://doi.org/10.55324/jgi.v1i10.106>

Gurtiara, I. (2013). Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru Vegetable and Fruit Consumption among Students of Senior High. *Jurnal Precure*, 1(April), 50–57.

Hanum, A. M. (2023). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 137–147. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i2.539>

Hendra, A., Rahmad, A., Salsabila, J. S., & Fadjri, T. K. (2024). Pengembangan Leaflet Pencegahan Dan Pengendalian Overweight Sebagai Media Penyuluhan Dalam Meningkatkan Pengetahuan. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 82–88. <https://doi.org/10.35910/jbkm.v8i2.745>

Kasiaradja, A., Anasiru, A., Labatjo, R., & Febry, A. B. (2022). Journal Health and

- Nutritious. *Jurnal Health and Nutritious*, 8(1), 21–28.
<https://doi.org/10.43723/jhn.v8i2.734>
- Kharistik A, Y., Lanti R.D, Y., & Wekadigunawan, C. S. P. (2018). *The Psychosocial Impact of Obesity or Overweight in Adolescents: A Path Analysis Evidence from Surakarta, Central Java*. 77.
<https://doi.org/10.26911/mid.icph.2018.01.14>
- Khoerunnisa, S., & Rizki, L. (2024). Pengaruh Media Leaflet Terhadap Faktor Aktivitas Fisik dan Dampak dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMAN 1 Pedes. *Journal Of Social Science Research*, 4(5), 969–975. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Kinanti, K. P., & Widiyawati, A. (2019). Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Frekuensi Makan Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Remaja Kabupaten Lumajang Covid 19. *Jurnal Gizi*, 2(1), 14–22.
<https://doi.org/10.33221/jg.v1i1i03.1423>
- Laisani, I., & Junaidi, J. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi tentang Bekal Sehat Bergizi dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Siswa. *NASUWAKES: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 16(2), 82–89.
<https://doi.org/10.30867/nasuwakes.v16i2.426>
- Lasimpala, L., Ramadhani, F., & Kau, M. (2021). Gambaran Pola Makan dan Pengetahuan Sindrom Metabolik pada Kelompok Dewasa Descriptive of Food Cnsumption and Syndrome Metabolic Knowledge in Adulthood. *Gorontalo Journal of Nutritien Dietic*, 1(2), 66.
- Lugina, W., Maywati, S., & Neni, N. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik, Asupan Energi, Dan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Overweight Pada Siswa Sma Tasikmalaya Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(2), 305–313. <https://doi.org/10.37058/jkki.v17i2.3889>
- 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. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.961>
- Prihaningtyas, R. A., Widjaja, N. A., Hanindita, M. H., & Irawan, R. (2020). Diet dan Sindrom Metabolik pada Remaja Obesitas. *Amerta Nutrition*, 4(3), 191. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i3.2020.191-197>
- Putri, R. A., Hasina, S. N., Rohmawati, R., Faizah, I., & Sari, Y. (2025). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian. *Ilmiah Keperawatan*, 11 Nomor 2.
- Saleh, M. S., Syahrudin, Saleh, M. S., Azis, I., & Sahabuddin. (2023). *Media Pembelajaran*.<https://repository.penerbiteurka.com/publications/563021/media-pembelajaran>
- Salsabiila, juraidin. (2025). *Promosi Kesehatan : Pencegahan Obesitas Melalui Distribusi Leaflet Kepada Ibu Rumah Tangga Di Kelurahan Jatibaru Kota Bima Health Promotion : Obesity Prevention Through Leaflet Distribution To Housewives In Jatibaru Urban Village Of Bima City*. 1(2).
- Santoso, A. H., Kartolo, M. S., Alifia, T. P., Kusuma, K. F., Gunaidi, F. C., & Kurniawan, J. (2024). Pelayanan Skrining Obesitas dan Obesitas Sentral pada Populasi Lanjut Usia melalui Pengukuran Indeks Massa Tubuh Dan Lingkar Pinggang. *Karunia: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(2), 62–68. <https://doi.org/10.58192/karunia.v3i2.2150>
- Saputri, N. D., Bahar, H., Lestari, H., Jl, A., Air, M., Kendari, K., & Tenggara, S. (2025). Pengaruh Edukasi Pendidikan Gizi Terhadap Perilaku Anak Sekolah Kelas V di SDS IT Al Wahdah Kendari Tahun 2024 Universitas Haluoleo , Indonesia . *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, Volume. 3N. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Anestesi>
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *Amerta Nutrition*, 3(3), 142. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148>

- Sulistyowati, D., Suryanti, S., & Rita Benya Adriani. (2024). Penyuluhan Tatalaksana Dan Pencegahan Obesitas Pada Anak Dan Remaja. *Jurnal Indonesia Mengabdi*, 3(2), 55–60. <https://doi.org/10.55080/jim.v3i2.1010>
- Supit, E. D., Mayulu, N., Bolang, A. S. L., & Kawengian, S. (2021). Aktivitas Fisik dan Status Gizi Mahasiswa Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 13(2), 180. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31763>
- Surijati, K. A., Hapsari, P. W., & Rubai, W. L. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. *Nutriology : Jurnal Pangan,Gizi,Kesehatan*, 2(1), 95–100. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v2i1.1242>
- Syafira Anindya Dhika Maulani, & Ratna Djuwita. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Usia ≥ 40 Tahun di Indonesia (Analisis Data Indonesian Family Life Survey 5). *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 6(2), 159–167. <https://doi.org/10.33369/jvk.v6i2.31047>
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(03), 124–131. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.160>
- Timur, M., Nyoman Sri Yuliani, N., & Widiarti, A. (2020). Hubungan Antara Asupan Makronutrien Dengan Kejadian Overweight Dan Obesitas Pada Anak Usia 6-12 Tahun Di Kota Palangka Raya. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 8(2), 1032–1039. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v8i2.2038>
- Usni, Z. H., Palmizal, M., & Asifa, A. (2021). Sosialisasi Penerapan Indeks Massa Tubuh (IMT), Berat Badan Menurut Umur (BB/U), Tinggi Badan Menurut Umur (TB/U), dan Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB) di Desa Donomulyo. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 10, 19–24. <https://online-journal.unja.ac.id/csp>