

ABSTRAK

Latar Belakang: *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa obesitas merupakan suatu pandemik global, karena tidak hanya terjadi di negara maju, tetapi juga di negara berkembang. Lebih dari 50% penderita obesitas hidup di sepuluh negara di dunia, termasuk Indonesia salah satunya. Pencegahan dan penanganan kegemukan dan obesitas lebih mudah pada anak-anak daripada orang dewasa karena anak-anak masih dalam masa pertumbuhan. Intervensi berbasis sekolah merupakan tempat yang penting untuk pencegahan primer obesitas pada anak. Program SEHAT (*Smart Eating and Healthy Activity*) merupakan salah satu program intervensi pencegahan obesitas di sekolah yang melibatkan orangtua murid, guru, dan murid sekolah. Dasar teori yang digunakan untuk menyusun model promosi kesehatan ini adalah *Social Learning Theory* dan model perencanaan pendidikan dan promosi kesehatan dari Dignan dan Carr.

Tujuan: Mengembangkan, mengimplementasikan dan mengevaluasi suatu model promosi kesehatan di sekolah untuk mencegah obesitas pada murid sekolah dasar usia sembilan-sebelas tahun.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode campuran *sequential exploratory design*. Pada tahap pertama dilakukan penelitian kualitatif, dilanjutkan dengan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan kuasi eksperimental *non-equivalent pretest posttest controlled trial*. Lokasi penelitian di Jakarta Utara. SDN 01 Pejagalan dan SD Methodist merupakan sekolah yang diberi intervensi, sedangkan SDN Pademangan Timur 01 dan SD St. Lukas 1 merupakan sekolah yang dijadikan kontrol. Jumlah sampel penelitian 278 murid kelas IV dan V SD yang berusia sembilan-sebelas tahun dengan status gizi normal atau *overweight* yang dinilai berdasarkan IMT. Jumlah sampel kelompok intervensi 121 murid sedangkan kontrol 157 murid. Waktu penelitian Agustus 2015-Juni 2016. Lamanya intervensi lima bulan. Analisis yang digunakan adalah uji t berpasangan dan uji t tidak berpasangan.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan rerata yang bermakna ($p < 0,05$) antara kelompok intervensi dan kontrol pada variabel pengetahuan (1,28 vs 0,31), sikap (1,85 vs 0,06), aktivitas fisik (0,14 vs -0,32), perilaku makan buah dan sayur (0,02 vs -0,78), perilaku sedentari (1,6 vs -0,76), IMT rata-rata (0,33 vs 0,71) antara pengukuran pertama dengan pengukuran keenam.

Kesimpulan: Program SEHAT efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, aktivitas fisik, perilaku makan sayur dan buah, perilaku sedentari, dan menjaga IMT murid tetap stabil.

Kata kunci: obesitas anak, pencegahan, intervensi berbasis sekolah, model promosi kesehatan

ABSTRACT

Background: Obesity does not only occur in developed countries, but also in developing countries, therefore World Health Organization (WHO) declared obesity as a global pandemic. More than 50% people with obesity live in ten countries in the world, including Indonesia. Prevention and treatment of overweight and obesity in children considered easier because they are still growing in height. Therefore, to address obesity in children, school is an important place for the primary prevention. SEHAT (Smart Eating and Healthy Activity) program is one of the obesity intervention programs in schools that involve parents, teacher, and students. This research was based on Social Learning Theory and health education and promotion model from Dignan and Carr.

Objective: To develop, implement, and evaluate health promotion model at school for obesity prevention to primary school students aged nine-eleven years.

Methods: This research used a mixed sequential exploratory design. In first phase, qualitative approach was used, continued with quantitative approach using quasi experimental non-randomized pre-test post-test controlled trial. This study took place in North Jakarta. SDN 01 Pejagalan and SD Methodist were intervention schools, while SDN Pademangan Timur 01 and SD St. Lukas 1 were control schools. This study consisted of 278 grade 4 and 5 primary school students aged nine-eleven with normal or overweight nutritional status. The numbers of sample in intervention group were 121 students and control group were 157 students. Research was done from August 2015-June 2016 with five-months interventions. P value of 0.05 set as cut-off for statistically significant results. Paired t-test and unpaired t-test were used to analyze the data.

Results: The result of this study showed a significant mean difference ($p < 0.05$) between intervention and control groups in knowledge (1.28 vs 0.31), manner (1.85 vs 0.06), physical activity (0.14 vs -0.32), eating fruits and vegetables behavior (0.02 vs -0.78), and sedentary lifestyle (1.6 vs -0.76). Mean BMI differences (0.33 vs 0.71) between first and sixth measurement.

Conclusion: SEHAT program effectively increasing knowledge, manner, physical activity, eating fruits and vegetables behavior, sedentary lifestyle, and keeping students' BMI steady.

Keywords: childhood obesity, prevention, school-based intervention, health promotion model