

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MELALUI *SHORT MESSAGE SERVICE* (SMS) DAN *BOOKLET* TENTANG OBESITAS TERHADAP
PENGETAHUAN DAN IMT REMAJA *OVERWEIGHT* DAN *OBESE*
DI 3 SMA KOTA YOGYAKARTA**

Usi Lanita¹, Toto Sudargo², Emy Huriyati²

INTISARI

Latar Belakang: Masa remaja merupakan masa yang sangat penting untuk diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Masalah gizi pada remaja yakni seiring dengan menurunnya aktivitas fisik, remaja pada umumnya mempunyai selera makan yang lebih besar sehingga sering mencari makanan tambahan, misalnya jajan di luar waktu makan. Konsumsi makanan yang disukai remaja kebanyakan makanan yang padat energi, makanan manis dan tinggi lemak, padahal jika sering dikonsumsi makanan tersebut berisiko menyebabkan kegemukan dan obesitas. Oleh karena itu, salah satu upaya untuk penanggulangan masalah gizi tersebut melalui pemberian pendidikan kesehatan kepada remaja. Upaya pemberian pendidikan kesehatan pada penelitian ini yaitu melalui media SMS dan *booklet*.

Tujuan: Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan melalui *short message service* (SMS) dan *booklet* tentang obesitas terhadap pengetahuan dan indeks massa tubuh (IMT) remaja *overweight* dan *obese*.

Metode: Jenis penelitian ini eksperimen semu dengan rancangan *pre-test* dan *post-test*. Subjek penelitian adalah remaja SMA yang mengalami *overweight* dan *obese*, dengan sampel sebanyak 105 responden. Analisis menggunakan uji *paired t-test* dan analisis variansi (anova) dengan $p=0,05$ dan $CI=95\%$.

Hasil: Uji *paired t-test* menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan melalui SMS, *booklet* dan perpaduan SMS plus *booklet* secara statistik pengaruhnya bermakna ($p<0,05$) terhadap pengetahuan remaja *overweight* dan *obese*. Perpaduan SMS plus *booklet* secara statistik berpengaruh terhadap IMT, sedangkan kelompok SMS dan kelompok *booklet* pengaruhnya tidak bermakna ($p>0,05$). Hasil analisis variansi (anova) pada variabel pengetahuan dihasilkan bahwa kelompok perpaduan SMS plus *booklet* yang lebih berpengaruh (efektif) dibandingkan kelompok lainnya. Sedangkan pada variabel IMT pendidikan kesehatan melalui SMS, *booklet* dan perpaduan SMS plus *booklet* tidak efektif ($p>0,05$) untuk menurunkan IMT pada remaja *overweight* dan *obese*.

Kesimpulan: Pendidikan kesehatan menggunakan SMS, *booklet* dan perpaduan SMS plus *booklet* berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja *overweight* dan *obese*, sedangkan terhadap IMT hanya media SMS plus *booklet* yang memberikan pengaruh dalam menurunkan IMT dan media lainnya tidak memberikan pengaruh.

Kata Kunci: Obesitas, *Short Message Service* (SMS), *Booklet*, Pengetahuan, Indeks Massa Tubuh (IMT)

¹. Mahasiswa Pascasarjana Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, UGM

². Bagian Program Studi Ilmu Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, UGM

**THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION BY SHORT MESSAGE
SERVICE (SMS) AND BOOKLET ABOUT OBESITY ON KNOWLEDGE
AND BMI IN OVERWEIGHT AND OBESE ADOLESCENT IN
THREE SENIOR HIGH SCHOOLS, YOGYAKARTA**

Usi Lanita¹, Toto Sudargo², Emy Huriyati²

ABSTRACT

Background: Adolescent is an important period to be considered because it is a transition period between children and adult. Nutrition problem in adolescent is while decline of physical activity, teenage generally have a big appetite, hence, they often look for additional food, for example having snack outside of meal time. The majority of diet that teenage like are an energy dense, sweet and high fat foods, which could have risk of causing overweight and obesity if consumed excessively. Therefore, one of efforts to overcome the nutrition problem is give a health education to teenage. The health education efforts in this study are by SMS and booklet.

Objective: To seek for the effect of health education by short message service (SMS) and booklet about obesity on knowledge and body mass index (BMI) in overweight and obese adolescent.

Methods: This study used a quasi-experiment with pre-test and post-test design. The subject were 105 respondents of overweight and obese senior high school students. The data were analyze used a paired t-test and *analysis of variance (ANOVA)* with $p=0.05$ and $CI=95\%$.

Results: Paired t-test showed that health education by SMS, booklet, and combination of SMS and booklet had a significant effect statistically ($p<0.05$) on knowledge in overweight and obese adolescent. Combination of SMS and booklet had a significant effect statistically on BMI, whereas the SMS group and booklet group did not have a significant effect ($p>0.05$). The result of analysis of variance (ANOVA) in knowledge variable showed that combination of SMS and booklet group is more effective than other groups. Whereas health education of BMI variable by SMS, booklet, and combination of SMS and booklet were not effective ($p>0.05$) to reduce BMI in overweight and obese adolescent.

Conclusion: Health education by SMS, booklet, and combination of SMS and booklet have an effect on increasing the knowledge in overweight and obese adolescent, whereas on BMI, only SMS and booklet have an effect on reducing BMI while other medias do not have an effect.

Keywords: Obesity, Short Message Service (SMS), Booklet, Knowledge, Body Mass Index (BMI).

¹. Health Nutrition, Postgraduate Study of Public Health, Faculty of Medicine, UGM

². Health Nutrition Departement, Faculty Of Medicine, UGM