



IDENTIFIKASI PENGETAHUAN TENTANG PROGRAM *TRAFFIC LIGHT DIET* DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA

Malisa Ariani*, Cynthia Eka Fayuning Tjomiadi, Novita Dewi Iswandari, Mayada Nur Ahnafani, Andi Nurul Hidayah

Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Jl. Pramuka No.2, Pemurus Luar, Banjarmasin Timur, Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70238, Indonesia

*sashaariani2323@gmail.com

ABSTRAK

Obesitas menjadi salah satu permasalahan gizi yang dapat timbul pada berbagai usia termasuk remaja. Jika tidak diatasi maka akan menyebabkan obesitas pada usia dewasa. Faktor yang dapat menyebabkan obesitas yaitu perilaku makan yang tidak sehat, makan tidak memenuhi kecukupan gizi yang dianjurkan, gizi yang dikonsumsi tidak seimbang/ berlebih dibanding kebutuhan dan keluarannya dan kurangnya aktifitas fisik. Salah satu untuk tatalaksana untuk mencegah obesitas pada remaja yaitu pengaturan diet dengan menggunakan program *Traffic Light Diet*. Pada penelitian ini memiliki tujuan mengidentifikasi hubungan pengetahuan tentang program *Traffic Light Diet* dengan perilaku pencegahan obesitas pada remaja di SMP Negeri 11 Banjarmasin. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei analitik dengan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan *proportionate random sampling* dan didapatkan sebanyak 128 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner. Data penelitian dianalisa dengan uji statistik *chi-square*. Hasil penelitian didapatkan mayoritas siswa memiliki pengetahuan kategori rendah tentang *traffic light diet* sebanyak 72 orang (56,3%) dan mayoritas perilaku siswa tentang pencegahan obesitas dalam kategori kurang sebanyak 76 orang (59,4%). Hasil uji statistik $p\ value = 0,174 > 0,05$ yang artinya tidak terdapat hubungan antara pengetahuan tentang program *traffic light diet* dengan perilaku pencegahan obesitas pada remaja. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah program *traffic light diet* pada remaja tidak dipengaruhi oleh perilaku pencegahan obesitas.

Kata kunci: pengetahuan; pencegahan obesitas; perilaku; traffic light diet

IDENTIFICATION OF KNOWLEDGE ABOUT THE TRAFFIC LIGHT DIET PROGRAM WITH OBESITY PREVENTION BEHAVIORS IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

Obesity is a nutritional problem that can arise at various ages, including teenagers. If not addressed it will lead to obesity in adulthood. Factors that can cause obesity are unhealthy eating behavior, eating does not meet the recommended nutritional adequacy, nutrition consumed is unbalanced/excessive compared to needs and output and lack of physical activity. One of the treatments to prevent obesity in adolescents is diet regulation using the Traffic Light Diet program. This study aims to identify the relationship between knowledge about the Traffic Light Diet program and obesity prevention behavior in adolescents at SMP Negeri 11 Banjarmasin. The method used in this study is an analytic survey method with a cross sectional design. Sampling by proportionate random sampling and obtained as many as 128 people. Data collection was carried out using a questionnaire. The research data were analyzed using the chi-square statistical test. The results showed that the majority of students had low category knowledge about the traffic light diet of 72 people (56.3%) and the majority of students' behavior regarding obesity prevention was in the less category of 76 people (59.4%). Statistical test results $p\ value = 0.174 > 0.05$, which means that there is no relationship between knowledge about the traffic light diet program and obesity prevention behavior in adolescents. The conclusion in this study is that the traffic light diet program in adolescents is not affected by obesity prevention behavior.

Keywords: behavioral; knowledge; obesity preventive; traffic light diet

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan akumulasi lemak berlebih yang terjadi akibat ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan dalam waktu lama (P2ptm.kemkes.go.id, 2019). Angka kejadian obesitas pada anak-anak dan remaja di dunia terus mengalami peningkatan (Septiyanti & Seniwati, 2020). Berdasarkan data WHO (2014), dilaporkan terdapat 600 juta orang dewasa dan remaja mengalami obesitas. Kejadian obesitas dahulunya hanya ditemukan pada negara maju yang memiliki penghasilan tinggi, namun sekarang kejadian obesitas juga telah ditemukan di negara berkembang yang memiliki penghasilan rendah, salah satunya adalah negara Indonesia (Etlidawati & Apriliani, 2020). Data Riskesdas (2018) melaporkan prevalensi kejadian obesitas di Indonesia pada anak usia 5-12 tahun terjadi sejumlah 9,2% anak, pada usia 13 – 15 tahun sebesar 4,8% anak dan usia 16-18 tahun sebesar 4%. Data obesitas pada anak dan remaja di Kalimantan Selatan ditemukan dalam jumlah yang cukup memprihatinkan yaitu sebesar 9% (usia 5-12 tahun), prevalensi 3,9% terjadi pada usia 13-15 tahun, terakhir pada usia 16-18 tahun sebesar 3,2% (Kemenkes, 2020). Hasil pemantauan data Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin angka kejadian obesitas pada anak dan remaja tahun 2018 terdapat 268 orang.

Penyebab obesitas pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor meliputi adanya asupan zat gizi makro yang berlebih, adanya laporan frekuensi konsumsi *fast food* yang sering, data aktivitas fisik yang kurang, pengetahuan tentang gizi yang kurang, tidak seimbang pola makan, serta memiliki riwayat keturunan obesitas (Azzahra & Anggraini, 2022). Dampak obesitas pada remaja dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit meliputi hipertensi, kolestrol dan trigliserida yang tinggi, diabetes, risiko stroke, penyakit jantung dan penyakit metabolisme lainnya. Obesitas yang tidak ditangani pada masa remaja maka berisiko akan mengalami obesitas saat dewasa dan bisa menimbulkan masalah yang lebih serius (Telisa, Hartati, & Haripamilu, 2020).

Pengetahuan remaja tentang pemilihan makanan sangat diperlukan agar bisa terhindar dari risiko terjadinya obesitas pada usia dewasa (Wulandari, Lestari, & Fachlevy, 2016). Pengetahuan terkait status gizi akan mempengaruhi pola perilaku individu dalam pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi dan diet yang dibutuhkan sehingga dapat menghindari perilaku mengonsumsi makanan yang berlebih dan bisa menyeimbangkan kalori yang masuk sehingga dapat dimanfaatkan menjadi energi yang dikeluarkan, dengan begitu bisa mencegah kejadian obesitas pada remaja (Paat, Amisi, & Asrifuddin, 2021).

Salah satu tindakan untuk mencegah obesitas pada remaja yaitu melakukan pengaturan diet dengan menggunakan program *traffic light diet*. *Traffic light diet* dapat dilakukan dengan cara diberikan 3 macam label warna yaitu *green*, *yellow* dan *red* label (Vorland, Brown, Cardel, & Brown, 2022). Penelitian dari Jung, *et al* (2019) menginformasikan bahwa Sekolah Dasar di Kota Oswego telah mengajarkan melalui kurikulum sekolah mengenai *Traffic Light Food* ke dalam pilihan makanan yang dikonsumsi dan ketika memesan makanan di kantin sekolah sehingga anak bisa mengetahui jenis makanan yang masuk ke tubuhnya dan konsekuensi yang didapat (Wakui *et al.*, 2023).

Ditinjau dari hal di atas bahwa mengidentifikasi pengetahuan tentang program *traffic light diet* dengan perilaku pencegahan obesitas pada remaja penting dilakukan agar bisa menjadi dasar mengembangkan intervensi keperawatan dalam mencegah permasalahan obesitas terutama pada remaja agar tidak menjadi permasalahan di kemudian hari. Harapan ke depannya, perawat dan tenaga kesehatan lain bisa berkolaborasi dalam melakukan intervensi untuk mengatasi

permasalahan obesitas bagi remaja. Melihat hal tersebut maka tujuan dari penelitian ini yaitu mengidentifikasi hubungan pengetahuan tentang program *Traffic Light Diet* dengan perilaku pencegahan obesitas pada remaja di SMP Negeri 11 Banjarmasin.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yaitu survei analitik, dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VIII di SMPN 11 Banjarmasin. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan *proportionate random sampling*. Sampel yang masuk menjadi responden penelitian sejumlah 128 orang. Penelitian dilaksanakan mulai bulan Januari-Maret 2023. Instrumen pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan penyebaran kuesioner. Uji analisa data yang telah dikumpulkan menggunakan uji statistik dengan uji *chi-square*.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1.
Karakteristik Responden (n=128)

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia	13 Tahun	30	23,4
	14 Tahun	71	55,5
	15 Tahun	25	19,5
	16 Tahun	2	1,6
Jenis Kelamin	Laki-laki	66	51,6
	Perempuan	62	48,4
IMT	Kurus	54	42,2
	Normal	61	47,7
	Gemuk	12	9,4

Tabel 1 berdasarkan hasil penjabaran pada karakteristik responden didapatkan bahwa usia responden terbanyak yaitu usia 14 tahun berjumlah 71 orang (55,5%), mayoritas responden dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 66 orang (51,6%), dan IMT responden terbanyak yaitu IMT normal berjumlah 61 orang (47,7%).

Gambaran Pengetahuan tentang Program *Traffic Light Diet*

Tabel 2.
Pengetahuan tentang Program *Traffic Light Diet* (n=128)

Pengetahuan	f	%
Rendah	72	56,3
Tinggi	56	43,8

Tabel 2 hasil analisis didapatkan bahwa mayoritas responden yang memiliki pengetahuan rendah tentang program *traffic light diet* yaitu sebanyak 72 orang (56,3%), sedangkan responden yang memiliki pengetahuan tinggi tentang program *traffic light diet* sebanyak 56 orang (43,8%).

Gambaran Perilaku Pencegahan Obesitas

Tabel 3.
Perilaku Pencegahan Obesitas (n=128)

Perilaku	f	%
Kurang	76	59,4
Baik	52	40,6

Tabel 3 hasil analisis didapatkan bahwa responden yang berperilaku pencegahan obesitas kurang sebanyak 76 orang (59,4%), sedangkan responden yang berperilaku pencegahan obesitas baik sebanyak 52 orang (40,6%).

Analisis Pengetahuan tentang Program TLD dan Perilaku Pencegahan Obesitas

Tabel 4.

Hubungan Pengetahuan tentang Program TLD dan Perilaku Pencegahan Obesitas (n=128)

Pengetahuan Program <i>Traffic Light Diet</i>	Perilaku Pencegahan Obesitas				Total	
	Kurang		Baik		f	%
	f	%	f	%	f	%
Rendah	47	65,3	25	34,7	72	100
Tinggi	29	51,8	27	48,2	56	100
Total	76	59,4	52	40,6	128	100

P-value : 0,174

Tabel 4 hasil analisa hubungan didapatkan mayoritas responden masuk kategori pengetahuan yang rendah dengan perilaku pencegahan obesitas yang juga kurang yaitu sebanyak 47 orang (65,3%). Hasil juga menunjukkan ada sebanyak 29 orang (51,8%) yang memiliki pengetahuan tinggi namun juga memiliki perilaku pencegahan obesitas kurang. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* = 0,174 (hasil > 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan tentang program *traffic light diet* dengan perilaku pencegahan obesitas pada remaja. Hasil ini sejalan dengan hasil cross tab yang mana meskipun memiliki pengetahuan yang rendah ataupun tinggi ternyata juga memungkinkan remaja memiliki perilaku yang kurang baik dalam pencegahan obesitas.

PEMBAHASAN

Sejalan dengan penelitian dari Adimuntja & Nurdin, (2023) bahwa hasil didapatkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan responden tentang gizi dengan perilaku pencegahan obesitas pada remaja putri. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang tinggi kemungkinan akan melakukan perilaku pencegahan terhadap obesitas karena telah mengetahui dampak dari obesitas sehingga berupaya menerapkan dan menjaga pola makan serta meningkatkan aktifitas fisik untuk menjaga berat badan tetap ideal/ normal (Laz, Rahman, Pohlmeier, & Berenson, 2015). Pengetahuan tentang nutrisi sudah pernah diperoleh dari pelajaran di sekolah, selain itu juga dari media cetak dan media elektronik (Aisyiah, Nurani, & Asanah, 2023).

Penelitian Audi, Salim, & Widyasari (2019) menyimpulkan bahwa program “Lampu Lalu Lintas Makanku” dinyatakan dapat memperbaiki kontrol diri pada anak terkait cara dalam berperilaku makan yang dilakukan pada anak obesitas usia 6-8 tahun. Intervensi menggunakan media buku cerita didapatkan hasil yang menunjukkan efektif digunakan dalam memperbaiki kontrol diri terkait perilaku makan. Munculnya perilaku makan diharapkan agar anak dapat memilih serta membatasi porsi dan frekuensi makanan sehat dan tidak sehat.

Simpulan dari penelitian Etlidawati & Apriliani, (2020) menjelaskan dari segi pengetahuan siswa tentang nutrisi pada remaja dalam kategori baik karena rata-rata responden mengetahui mengenai masalah gizi dan dampak yang ditimbulkannya. Hasil wawancara dengan siswa, beberapa orang ada yang suka mengonsumsi makanan cepat saji dan biasanya dalam satu minggu siswa dapat pergi ke outlet/ restoran cepat saji sebanyak 1 – 2 kali. Selain itu juga masih ada yang sering jajan yang kurang sehat di pinggir jalan. Perilaku setia/ suka mengonsumsi makanan cepat saji tersebut berisiko menjadi faktor anak mengalami obesitas.

Program *Traffic Light Diet* dibuat untuk mengatur pembatasan makanan yang dikonsumsi. Program ini dirancang untuk konseling nutrisi bagi anak obesitas. *The traffic light diet* yang terdiri dari *green food*, *yellow food*, dan *red food* label. Setiap warna makanan harus diperhatikan tiga aspek seperti kualitas, jenis makanan dan kuantitasnya. *Green food* terdiri dari makanan rendah kalori, tinggi serat, rendah lemak dan padat nutrisi serta tidak ada pembatasan untuk dikonsumsi. *Yellow food* merupakan jenis makanan padat nutrisi, tapi lebih tinggi kalori dan lemak serta konsumsinya tidak boleh setiap hari. Sedangkan *red food* adalah jenis makanan yang tinggi kalori, gula dan lemak serta makanan tersebut harus dihindari/ jarang dikonsumsi (Rohr, Kamm, Koenigstorfer, Groeppel-klein, & Wentura, 2015).

Pentingnya edukasi terkait gizi dilakukan untuk mencegah terjadinya masalah obesitas dan siswa-siswi mengenal tentang pembatasan makanan melalui Program *Traffic Light Diet* ini. Edukasi gizi merupakan promosi yang dirancang berdasarkan teori perilaku kesehatan yang berlaku, fokus pada beberapa perilaku terkait gizi yang dapat dimodifikasi, dan menangani berbagai mediator, seperti motivator dan hambatan yang relevan untuk bertindak dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap seseorang (Muñoz-Saavedra, Escobar-Linero, Miró-Amarante, Bohórquez, & Dominguez-Morales, 2023). Selain itu, pemberian edukasi gizi memiliki pengaruh yang positif tentang gaya hidup sehat dan efektif sebagai intervensi kesehatan berbasis sekolah yang dapat mengubah perilaku makan sehat di masa depan (Habibie, Rafiq, & Maghfiroh, 2022).

SIMPULAN

Sebagian besar siswa siswi memiliki pengetahuan rendah tentang *traffic light diet* sebanyak 72 orang (56,3%) dan perilaku siswa siswi terkait pencegahan obesitas juga kurang sebanyak 76 orang (59,4%). Sedangkan hasil uji bivariat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan tentang program *traffic light diet* dengan perilaku pencegahan obesitas pada remaja (p value = 0,174 > 0,05). Meskipun hasilnya tidak terdapat hubungan, namun perlu diupayakan untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi terkait upaya pencegahan obesitas melalui edukasi kesehatan. Adanya edukasi kesehatan harapannya dapat merubah perilaku untuk selalu menjaga makanan atau minuman yang dikonsumsi sehingga tidak menyebabkan obesitas pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adimuntja, N. P., & Nurdin, M. A. (2023). Perilaku Pencegahan Obesitas pada Mahasiswa Universitas Cenderawasih. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(2), 218–229. <https://doi.org/https://doi.org/10.47650/jpp.v6i2.737>
- Aisyiah, Nurani, I. A., & Asanah, N. (2023). Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Media Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Keluarga Dengan Anak Usia Sekolah. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 221–226.
- Audi, N. S., Salim, R. M. A., & Widyasari, P. (2019). Efektivitas Program ‘Lampu Lalu Lintas Makanku’ terhadap Kontrol Diri pada Anak Obesitas. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*. Retrieved from <https://scholar.ui.ac.id/en/publications/efektivitas-program-lampu-lalu-lintas-makanku-terhadap-kontrol-di>
- Azzahra, F., & Anggraini, N. V. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Obesitas Pada Anak Usia. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(3), 239–247.
- Etlidawati, H., & Apriliani, D. (2020). Upaya Pencegahan Obesitas Dengan Peningkatan Pengetahuan. In *Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat V Tahun 2020 “Pengembangan Sumber Daya Menuju Masyarakat Madani Berkearifan*

- Lokal*” (pp. 118–121). LPPM – Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Habibie, I. Y., Rafiqa, A., & Maghfiroh, D. (2022). Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Sekolah dalam Manajemen Obesitas Remaja di Indonesia : Literature Review. *Journal of Nutrition College, 11*(3), 220–227.
- Kemenkes, R. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia. Pusdatin*. https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5
- Laz, T. H., Rahman, M., Pohlmeier, A. M., & Berenson, A. B. (2015). Level of nutrition knowledge and its association with weight loss behaviors among low-income reproductive-age women. *Journal of Community Health, 40*(3), 542–548. <https://doi.org/10.1007/s10900-014-9969-9>
- Muñoz-Saavedra, L., Escobar-Linero, E., Miró-Amarante, L., Bohórquez, M., & Dominguez-Morales, M. (2023). Designing and evaluating a wearable device for affective state level classification using machine learning techniques. *Expert Systems with Applications, 219*, 119577. <https://doi.org/10.1016/j.eswa.2023.119577>
- P2ptm.kemkes.go.id. (2019). Epidemi Obesitas. Indonesia: p2ptm.kemkes.go.id. Retrieved from https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas.pdf
- Paat, S. A. D., Amisi, M. D., & Asrifuddin, A. (2021). Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester Dua Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS, 10*(1), 176–184.
- Rohr, M., Kamm, F., Koenigstorfer, J., Groeppel-klein, A., & Wentura, D. (2015). The Color Red Supports Avoidance Reactions to Unhealthy Food. *Experimental Psychology, 62*(5), 335–345. <https://doi.org/10.1027/1618-3169/a000299>
- Septiyanti, & Seniwati. (2020). Obesitas dan Obesitas Sentral pada Masyarakat Usia Dewasa di Daerah Perkotaan Indonesia. *JIKA Jurnal Ilmiah Kesehatan, 2*(3), 118–127.
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA Risk Factors of Obesity among Adolescents in Senior High School. *Faletehan Health Journal, 7*(3), 124–131.
- Vorland, C. J., Brown, M. M. B., Cardel, M. I., & Brown, A. W. (2022). Traffic Light Diets for Childhood Obesity : Disambiguation of Terms and Critical Review of Application , Food Categorization , and Strength of Evidence. *Maternal and Pediatric Nutrition, 1*–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/cdn/nzac006>
- Wakui, N., Matsuoka, R., Togawa, C., Ichikawa, K., Kagi, H., Watanabe, M., ... Machida, Y. (2023). Effectiveness of Displaying Traffic Light Food Labels on the Front of Food Packages in Japanese University Students: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph20031806>
- Wulandari, S., Lestari, H., & Fachlevy, A. F. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 4. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo, 1*–13. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/186655-ID-faktor-yang-berhubungan->

dengan-kejadian.pdf.

