



## Pengaruh Penyuluhan Asikhome Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Orangtua/Pengasuh Anak Prasekolah

Fitria<sup>1</sup>, Anna Fitriani<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Prodi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan UHAMKA Jakarta, Jl. Limau II No.3, Jakarta Selatan, 12210

<sup>2</sup> Prodi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan UHAMKA Jakarta, Jl. Limau II No.3, Jakarta Selatan, 12210

\*Email koresponden: [fitria@uhamka.ac.id](mailto:fitria@uhamka.ac.id)

### Kata kunci:

aktivitas fisik  
pengetahuan  
penyuluhan  
orangtua/pengasuh

### A B S T R A K

Menurunnya tingkat aktivitas fisik pada anak prasekolah dapat menyebabkan kegemukan, membahayakan kesehatan metabolik, motorik, kognitif, dan perkembangan psikososial. Salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya aktivitas fisik yaitu tingginya aktivitas sedenter di depan layar seperti penggunaan dawai, komputer, *game* dan lain-lain. Tujuan dari kegiatan penyuluhan ini adalah untuk mencegah semakin merosotnya aktivitas fisik anak prasekolah apalagi dengan adanya pandemic covid-19 dan penerapan kebijakan Belajar Dari Rumah (BDR) sehingga aktivitas fisik di luar rumah semakin berkurang. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada 14 orangtua/pengasuh di Kelurahan Gandaria Utara. Penyuluhan dilakukan secara daring melalui *zoom meeting*. Kuesioner pengetahuan *pre-post test* dibagikan kepada responden melalui *google form*. Hasil analisis diperoleh nilai rata-rata *pretest* sebesar  $4,36 \pm 1,216$  dan nilai rata-rata *posttest* sebesar  $7,21 \pm 1,626$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 2,85 setelah dilakukan penyuluhan. Hasil analisis *paired sample t test* menunjukkan ada pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan dengan p value 0,000. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa penyuluhan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan.



© 2021 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi saat ini menggeser bentuk kegiatan permainan anak dari permainan tradisional yang membutuhkan banyak gerak menjadi permainan elektronik yang tidak memerlukan banyak gerak tubuh. Permainan elektronik seperti komputer, *gadget*, atau televisi dapat dilakukan dengan duduk saja sehingga anak prasekolah menjadi kekurangan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang kurang dapat memicu terjadinya kegemukan (Temple et al., 2007). Penelitian di Kota Semarang menunjukkan bahwa anak dengan aktivitas fisik kurang berisiko 3,63 kali lebih besar untuk mengalami kegemukan (Syahidah & Wijayanti, 2017). Selain menyebabkan kegemukan, aktivitas fisik yang rendah juga dapat membahayakan kesehatan metabolik, motorik, kognitif, dan perkembangan psikososial (Venetsanou et al., 2020).



Penelitian di Manado menunjukkan gambaran aktivitas fisik ringan lebih banyak pada anak gemuk yaitu sebesar 85,5% (Danari et al., 2013). Tiga dari lima anak balita biasa menghabiskan waktu untuk menonton televisi, menggunakan komputer, bermain *game*, *gadget*, dan *smartphone* melebihi waktu yang direkomendasikan (Temple et al., 2007). Menurut penelitian Rahmah, dkk (2019) di Semarang, aktivitas fisik terendah terdapat pada kelompok subjek dengan status gizi lebih yakni hanya 90 menit/hari yang berkategori aktivitas fisik kurang aktif. Pada penelitian tersebut juga ditemukan bahwa subjek dengan status gizi lebih sebanyak 73,7% memiliki aktivitas fisik kurang aktif (Rahmah et al., 2019).

Aktivitas fisik pada anak prasekolah dapat dipengaruhi oleh orang tua melalui pola asuh aktivitas fisik. Anak dengan aktivitas fisik kurang aktif berisiko 7,66 kali lebih besar mengalami gizi lebih. Pola asuh tidak mendukung akan berisiko 6,16 kali lebih besar pada anak mengalami gizi lebih (Rahmah et al., 2019). Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan program kemitraan masyarakat "ASIKHOME (Aktivitas Fisik *at Home*) dengan sasaran orang tua/pengasuh di Kelurahan Gandaria Utara, Jakarta Selatan. Tujuan dari kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan orangtua/pengasuh melalui penyuluhan. Dengan demikian, diharapkan setelah pengetahuan orangtua/pengasuh meningkat akan berpengaruh terhadap pola asuh aktivitas fisiknya.

## MASALAH

Rendahnya aktivitas fisik pada anak prasekolah dapat disebabkan oleh tingginya aktivitas sedenter di depan layar seperti penggunaan *gadget*, komputer, *game* dan lain-lain (Temple et al., 2007). Hal ini dapat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan orang tua sehingga pola asuh orangtua akan berpengaruh pada tingkat aktivitas fisik anak. Orangtua dengan pola asuh tidak mendukung lebih banyak memiliki anak dengan aktivitas fisik kurang aktif yakni sebanyak 55,6 % (Rahmah et al., 2019). Menurut (Loprinzi & Trost, 2010) pola asuh orang tua dalam mendukung aktivitas anak seperti pola aktivitas pribadi, pemilihan jenis aktivitas, dan pemantauan kebiasaan menonton televisi akan mempengaruhi kebiasaan aktivitas fisik anak baik dalam bentuk aktif maupun kurang aktif. Dukungan secara verbal seperti memuji atau mendorong anak untuk lebih aktif secara fisik akan berdampak pada aktivitas fisik yang lebih tinggi pada anak usia prasekolah (Vaughn et al., 2013).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah rendahnya aktivitas fisik pada anak adalah dengan memberikan edukasi kepada orangtua/pengasuh tentang pentingnya aktivitas fisik. Dengan demikian, diharapkan setelah orangtua/pengasuh memiliki pengetahuan aktivitas fisik yang baik, dapat menerapkan pola asuh aktivitas fisik yang baik pula.

## METODE PELAKSANAAN

Jenis rancangan yang digunakan adalah *One Group Pretest Posttest*. Penyuluhan dilakukan secara interaktif melalui *Zoom Meeting*. Penyuluhan daring dan diskusi berlangsung selama 3 jam. Pengumpulan data pengetahuan dilakukan dengan menggunakan kuesioner *pre-post test* yang dibagikan melalui link *google form*. Soal *pre-post test* berupa 10 soal pilihan ganda. Setiap 1 jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Data dianalisis dengan perangkat lunak pengolah data SPSS for windows versi 25. Data yang dianalisis meliputi data umur, tingkat pendidikan, dan nilai *pre-post* pengetahuan. Uji normalitas nilai *pre-post test* dengan menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Oleh karena itu, untuk melihat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan dengan uji *paired t test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Responden yang mengikuti kegiatan ini seluruhnya berjumlah 14 orang. Rata-rata umur responden adalah 39 tahun dengan umur termuda adalah 25 tahun dan umur tertua adalah 54 tahun (tabel 1).

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur**

Variabel	Mean ± SD	Min-Max
Umur	39.21 ± 7.678	25-54

Kebanyakan responden yang mengikuti kegiatan ini berpendidikan tamat diploma atau tamat perguruan tinggi sebesar 42,9 % (tabel 2).

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan**

Tingkat Pendidikan	Jumlah	Persentase
Tidak Tamat SD	1	7,1
Tamat SD	1	7,1
Tamat SMP	2	14,3
Tamat SMA	4	28,6
Tamat D1/D2/D3/D4/S1/S2	6	42,9
Total	14	100

**Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan**

Tingkat Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Sangat baik	0	0	3	21,4
Cukup	2	14,3	8	57,2
Kurang	12	85,7	3	21,4
Total	14	100	14	100

Sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar responden (85,7%) memiliki tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik yang kurang dan selebihnya (14,3%) responden memiliki tingkat pengetahuan cukup. Pengetahuan responden diukur kembali setelah penyuluhan dan diskusi dengan instrumen *posttest* yang terdiri dari 10 soal yang sama persis dengan *pretest*. Setelah diberikan penyuluhan, responden yang memiliki kategori pengetahuan kurang menurun menjadi 21,4%, responden dengan kategori cukup meningkat menjadi 57,2% dan sebanyak 21,4% responden termasuk kategori sangat baik.

### Peningkatan Pengetahuan

Rata-rata pengetahuan responden meningkat dari 4,36 menjadi 7,21. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dengan P value 0,000 (tabel 4). Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan responden. Penelitian (Prastyo, 2020) juga menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan nilai pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan daring melalui *zoom meeting*. Penelitian lain juga menunjukkan ada perbedaan yang signifikan terhadap perubahan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan (Aritonang, 2018; Aritonang et al., 2020; Johariyah & Mariati, 2018; Sari et al., 2019; Wirawan et al., 2014).

Tabel 4. Skor Pretest - Posttest Pengetahuan

Variabel	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)	P value
Pengetahuan	4,36 ± 1,216	7,21 ± 1,626	0,000

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam menentukan tindakan ataupun perilaku seseorang. Dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Aritonang, 2018). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan adalah dengan melakukan edukasi. Pada saat pandemi Covid-19 seperti saat ini maka edukasi dilaksanakan secara daring. Penyampaian pesan

edukasi secara daring tidak hanya digunakan pada teknologi informasi saja namun dapat juga digunakan pada bidang lainnya seperti kesehatan (Perera et al., 2017). Edukasi daring dapat dilakukan dengan metode ceramah seperti penyuluhan.

Menurut (Widorini et al., 2017) penyuluhan dapat memberikan pengaruh pada pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang ataupun kelompok. Penggunaan media merupakan suatu komponen terpenting dalam suatu kegiatan penyuluhan (Johariyah & Mariati, 2018). Pada kegiatan penyuluhan ASIKHOME ini digunakan metode ceramah dengan alat bantu media power point dan video. Media power point dapat membantu memperjelas pesan atau informasi yang ketika disampaikan secara lisan terkadang tidak dapat dipahami sepenuhnya.

## KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diperoleh adanya peningkatan pengetahuan orangtua/pengasuh tentang aktivitas fisik dalam upaya pencegahan obesitas pada anak. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi responden karena pada saat diskusi mereka tidak hanya bertanya tentang aktivitas fisik tetapi juga tentang gizi seimbang dan pola makan pada anak. Kendala pada saat kegiatan adalah karena penyuluhan dilakukan secara daring maka ada sedikit gangguan sinyal internet pada saat pemaparan materi. Kedepannya perlu dilakukan kegiatan serupa secara berkesinambungan agar tercapai retensi pengetahuan dan perubahan perilaku aktif sesuai yang diharapkan. Selain itu, kegiatan kemitraan masyarakat selanjutnya tidak hanya melihat dari sisi pengetahuan saja tetapi juga dari sisi perilaku.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dan melancarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yakni LPPM Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Buya Hamka (UHAMKA) dan seluruh peserta kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, J. (2018). Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Imunisasi Pentabio Lanjutan Setelah Pemberian Pendidikan Kesehatan Di Puskesmas Lampaseh Aceh. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v2i2.125>
- Aritonang, J., Nugraeny, L., Sumiatik, & Siregar, R. N. (2020). Peningkatan Pemahaman Kesehatan pada Ibu hamil dalam Upaya Pencegahan COVID-19. *Jurnal SOLMA*, 9(2), 261–269. <https://doi.org/10.22236/solma.v9i2.5522>
- Danari, A., Mayulu, N., & Onibala, F. (2013). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sd Di Kota Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 105729.
- Johariyah, A., & Mariati, T. (2018). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Pemberian Modul Terhadap Perubahan Pengetahuan Remaja. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr.Soetomo*, 4(1), 38–46.
- Loprinzi, P. D., & Trost, S. G. (2010). Parental influences on physical activity behavior in preschool

children. *Preventive Medicine*, 50(3), 129–133. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.11.010>

- Perera, V., Mead, C., Buxner, S., Lopatto, D., Horodyskyj, L., Semken, S., & Anbar, A. D. (2017). Students in fully online programs report more positive attitudes toward science than students in traditional, in-person programs. *CBE Life Sciences Education*, 16(4), 1–14. <https://doi.org/10.1187/cbe.16-11-0316>
- Prastyo, Y. (2020). Efektifitas Penyuluhan Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Perempuan Tentang Pencegahan Keputihan. *Journal of Borneo Holistic Health*, 3(2), 106–112. <http://jurnal.borneo.ac.id/index.php/borticalth/article/view/1653>
- Rahmah, N. D., Ardiaria, M., & Dieny, F. F. (2019). Pola Asuh Aktivitas Fisik Terhadap Risiko Kejadian Gizi Lebih Pada Anak Prasekolah Di Kecamatan Ngesrep Dan Tembalang, Semarang. 42(1), 1–10.
- Sari, S. A., Widardo, W., & Cahyanto, E. B. (2019). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Pola Makan Balita Di Desa Sambirejo Kecamatan Mantingan Kabupaten Ngawi. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i1.25684>
- Syahidah, Z. A., & Wijayanti, H. S. (2017). PERBEDAAN AKTIVITAS FISIK, SCREEN TIME, DAN PERSEPSI IBU TERHADAP KEGEMUKAN ANTARA BALITA GEMUK DAN NON-GEMUK DI KOTA SEMARANG. *Journal of Nutrition Colledge, March*, 59–83.
- Temple, J. L., Giacomelli, A. M., Kent, K. M., Roemmich, J. N., & Epstein, L. H. (2007). Television Watching Increases Motivated Responding For Food And Energy Intake in Children. *American Journal of Clinical Nutrition*, 355–361.
- Vaughn, A. E., Hales, D., & Ward, D. S. (2013). Measuring the physical activity practices used by parents of preschool children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 45(12), 2369–2377. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31829d27de>
- Venetsanou, F., Emmanouilidou, K., Kouli, O., Bebetos, E., Comoutos, N., & Kambas, A. (2020). Physical activity and sedentary behaviors of young children: Trends from 2009 to 2018. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 20–23. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051645>
- Widorini, D. E., Surachmindari, S., & Triningsih, R. W. (2017). Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Oro-Oro Dowo Kota Malang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 14–21. <https://doi.org/10.32831/jik.v6i1.149>
- Wirawan, S., Abdi, L. K., & Sulendri, N. K. S. (2014). Penyuluhan Dengan Media Audio Visual Dan Konvensional Terhadap Pengetahuan Ibu Anak Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 80–87. <https://doi.org/10.15294/kemas.v10i1.3073>