

UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA DALAM PENCEGAHAN OBESITAS MELALUI MEDIA CROSSWORD PUZZLE

Efforts to Improve Students' Knowledge and Attitudes in Prevention of Obesity through Crossword Puzzle Media

Wike Afrilia Ningsih¹, Lisma Ningsih¹, Dino Sumaryono¹

¹Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Email: lisma@poltekkesbengkulu.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [13 Maret 2025]

Revised [04 Mei 2025]

Accepted [07 Mei 2025]

KATA KUNCI:

crossword puzzle, obesitas, pengetahuan, sikap

KEYWORDS:

attitude, crossword puzzle, knowledge, obesity

ABSTRAK

Anak yang mengalami obesitas memiliki faktor risiko penyakit metabolik dan degeneratif seperti diabetes tipe 2, artritis, dan penyakit jantung di usia 6-12 tahun. Tujuan dari studi ini untuk melihat pengaruh media crossword puzzle terhadap pengetahuan dan sikap anak tentang pencegahan obesitas di Sekolah Dasar Negeri 78 Kota Bengkulu. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pre-eksperimental dengan rancangan pre-test dan post-test design. Pelajar Sekolah Dasar Negeri 78 Kota Bengkulu berjumlah 99 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Cara pengambilan sampel menggunakan aplikasi spin wheel terhadap 33 siswa. Alat penelitiannya terdiri dari angket. Data tersebut dianalisis melalui Uji Wilcoxon. Hasilnya, rata-rata skor pengetahuan setelah intervensi meningkat dari 54,85 menjadi 91,52 setelah intervensi, dan rata-rata skor sikap setelah intervensi meningkat dari 25,06 menjadi 38,33 pasca intervensi. Hasil analisis bivariat menyatakan rata-rata pengetahuan 36,67, rata-rata sikap 13,27 dan nilai p -value = 0,000. Media pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap anak terhadap pencegahan obesitas. Teka-teki silang dapat dijadikan salah satu pilihan pendidikan kesehatan tambahan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap pencegahan obesitas.

ABSTRACT

Children who are obese at the age of 6-12 years have risk factors for metabolic and degenerative diseases such as type 2 diabetes, arthritis, and heart disease. The purpose of this study was to see the influence of crossword puzzle media on children's knowledge and attitudes about obesity prevention at SDN 78 Bengkulu City. This study was a quantitative research using pre-experimental method with pre-test and post-test designs. Students of SDN 78 Kota Bengkulu totaled 99 children. The sampling technique used simple random sampling technique. The sampling method used the spin wheel application on 33 students. The research tool consisted of a questionnaire. The data was analyzed through Wilcoxon Test. As a result, the average pre-intervention knowledge score increased from 54.85 to 91.52 after the intervention, and the average pre-intervention attitude score increased from 25.06 to 38.33 post-intervention. The results of bivariate analysis stated that the mean knowledge 36.67, mean attitude 13.27, and p -value = 0.000. Health education media had an effect on children's knowledge and attitudes towards obesity prevention. Crossword puzzles can also be used as an additional health education option to increase children's knowledge and attitudes towards obesity prevention.

Pendahuluan

Obesitas adalah penumpukan lemak abnormal di jaringan adiposa, yang dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Anak-anak dengan riwayat obesitas atau kelebihan berat badan

mengalami kelainan jantung dan pembuluh darah (Delima & Prasetyo, 2021). Kegemukan dan obesitas pada anak berdampak terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Anak yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas akan lebih mungkin

mengalami obesitas ketika dewasa dan menderita penyakit tidak menular seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular (Fitriliani, Pramesona, & Nareswari, 2023).

Antara tahun 2000 dan 2017, 38,3 juta anak di penjuru dunia menderita kelebihan berat badan. Angka ini meningkat sebesar 0,7% dari 4,9% pada tahun 2000 naik 5,6% pada tahun 2017. Di Indonesia, terdapat lebih dari 2 juta anak yang mengalami obesitas (Unicef, 2020). Pemerintah telah menargetkan penurunan angka kejadian obesitas turun hingga 3% pada tahun 2030.

Pemerintah menerapkan berbagai upaya yang bersifat strategis berdasarkan Inpres No. 1 tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas), konsumsi buah dan sayur setiap hari, serta edukasi kesehatan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Pemerintah juga membuat Program Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) dalam rangka pencegahan obesitas sebagai faktor risiko PTM. Faktor penyebab terjadinya obesitas dapat dilihat dari perilaku, genetik, dan lingkungan. Perubahan gaya hidup sosial dari gaya hidup tradisional menjadi gaya hidup *sedentary* mengakibatkan aktivitas fisik berkurang, sehingga terjadi penumpukan lemak dalam tubuh seseorang (Sumarni & Bangkele, 2023).

Permainan adalah alat yang efektif untuk anak-anak. Karena siswa cenderung bermain dan banyak bertanya, pendekatan yang dipilih memastikan anak terlibat penuh dalam pembelajaran dan mengapresiasi pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh. *Crossword puzzle* merupakan salah satu alat pembelajaran yang disukai anak sekolah (Kamsiah et al., 2020).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu Kelurahan Betungan memiliki data tertinggi, sehingga peneliti memilih penelitian di SD Negeri 78 Bengkulu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur dampak *crossword puzzle* terhadap pengetahuan dan sikap anak terhadap pencegahan obesitas di SD Negeri 78 Bengkulu.

Metode Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode *Pre-experiment*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2024. Desain penelitian menggunakan rancangan one group *pre-test* dan *post-test*, dimana penelitian ini digunakan untuk melihat pengaruh edukasi menggunakan metode permainan *crossword puzzle* terhadap pengetahuan dan sikap pencegahan obesitas pada anak SD Negeri 78 Kota Bengkulu.

Definisi Operasional pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui responden tentang pencegahan obesitas, cara ukur penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan, jawaban benar akan diberi skor 1 dan salah akan diberi skor 0, skala yang digunakan skala rasio. Sikap adalah respon yang diberikan responden terhadap pencegahan obesitas yang meliputi sikap positif dan sikap negatif, skala yang digunakan menggunakan skala rasio. Media *crossword puzzle* yaitu intervensi berupa edukasi kesehatan melalui media *crossword puzzle* yang diberikan kepada anak sekoah dasar, dengan menggunakan skala nominal.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh kelas V di SD Negeri 78 Kota Bengkulu yang berjumlah 99 orang, sampel pada penelitian ini adalah berjumlah 33 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *simple random sampling*, sehingga semua responden mendapatkan kesempatan yang sama. Cara kerja dan aturan main *crossword puzzle* jika pemain bisa menjawab pertanyaan maka akan mendapatkan 1 poin, dan jika tidak bisa menjawab pertanyaan maka tidak mendapatkan poin atau 0 poin. Pemain yang sudah menyelesaikan permainannya dengan benar, tepat dan cepat akan mendapatkan 3 poin.

Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menentukan, distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian, meliputi

karakteristik responden, rerata hasil intervensi di SD Negeri 78 Kota Bengkulu. pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
JenisKelamin		
Laki-Laki	15	45,4
Perempuan	18	54,5
Total	33	100
Umur		
10	5	15,1
11	22	66,6
12	6	18,1
Total	33	100

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik jenis kelamin dan usia sebagian besar 66,6% berusia 11 tahun dan 54,5% berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2.
Pengetahuan Anak Tentang Pencegahan Obesitas

Pengetahuan	n	Mean ± SD	Min-Max
<i>Pre-Test</i>	33	54,85±12,777	20-80
<i>Post Test</i>	33	91,52±8,815	80-100

Setelah dilakukan intervensi rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 54,85, menjadi 91,52 dengan standar deviasi 12,777, nilai minimum 20, nilai maksimum 80 dan setelah intervensi standar deviasi menjadi 8,815, nilai minimal 80, dan maksimum 100.

Tabel 3.
Sikap Anak Tentang Pencegahan Obesitas

Sikap	n	Mean ± SD	Min-Max
<i>Pre-Test</i>	33	25,06±2,344	18-29
<i>Post Test</i>	33	38,33±1,633	32-40

Berdasarkan Tabel 3, terlihat rerata skor sebelum intervensi adalah 25,06, dengan skor minimum 18 dan skor maksimum 29. Setelah intervensi, skor meningkat menjadi 38,33, dengan skor minimum 32 poin dan skor maksimum 40 poin.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh media *crossword puzzle* terhadap pengetahuan dan sikap tentang pencegahan obesitas di SD Negeri 78 Kota Bengkulu sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Uji normalitas data menunjukkan

bahwa data tidak berdistribusi normal, maka uji yang digunakan adalah uji wilcoxon.

Tabel 4.
Pengaruh Edukasi dengan Media *Crossword Puzzle* terhadap Pengetahuan dan Sikap

Variabel	Mean Sebelum	Mean Sesudah	Δ Mean	p-value
Pengetahuan	54,85	91,52	36,67	0,000
Sikap	25,06	38,33		0,000

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa pengaruh edukasi terhadap pengetahuan penggunaan media *crossword puzzle*, diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000 \leq 0,05$

dan H_0 ditolak pada CI 95%. Hal ini menyoroti bahwa *crossword puzzle* berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap terkait pencegahan obesitas.



Gambar 1.
Crossword Puzzle

Pembahasan

1. Karakteristik Anak SD Negeri 78

Sebagian besar responden berusia 11 tahun. Anak sekolah dasar adalah anak-anak dari usia 7-12 tahun. Menurut *World Health Organization* (WHO), anak usia sekolah adalah anak-anak dari usia 7-15 tahun. Hasil ini sesuai dengan survei kesehatan rumah tangga yang dilakukan pada tahun (2018), yang menunjukkan bahwa obesitas juga sering terjadi pada anak-anak usia sekolah dasar pada usia 10-12 tahun. Anak yang berusia 10-12 tahun merupakan kelompok

umur yang sangat cocok diberikan edukasi kesehatan, untuk melatih kemampuan motorik seorang anak termasuk melatih keterampilan, pola makan, serta dapat mencegah terjadinya obesitas pada anak (Tarzaini, 2016).

Sejalan dengan penelitian Valentina (2020) sebagian besar responden berusia 11 tahun. Sejalan dengan penelitian Maharani *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa persentase jumlah anak perempuan lebih banyak dibanding anak laki-laki. Penelitian Noviana *et al.* (2020) diperoleh bahwa sebagian responden berjenis kelamin perempuan.

Penelitian Hartanti, (2019) dijelaskan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Hal tersebut dapat diinterpretasikan bahwa perempuan memiliki peluang risiko terjadinya obesitas dari pada laki laki.

2. Pengetahuan Anak SD Negeri 78 Kota Bengkulu

Hasil rerata pengetahuan sebelum diberikan media *crossword puzzle* tentang pencegahan obesitas masih rendah dan setelah diberikan intervensi mengalami peningkatan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Margiyati (2020) yang menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan *edutainment tekteksar*. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Putri et al., (2022) terdapat peningkatan yang signifikan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi melalui media teka-teki silang. Dalam penelitian Fitri (2021) menyatakan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi teka-teki silang. Dengan demikian, pengetahuan siswa tentang pencegahan obesitas menjadi lebih baik karena mereka memperhatikan penjelasan saat menerima edukasi kesehatan (Rahmawati et al., 2023).

3. Sikap Anak SDN 78 Kota Bengkulu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan dengan menggunakan media *crossword puzzle* dapat meningkatkan sikap anak tentang pencegahan obesitas. Sejalan dengan penelitian Novitasari (2022) hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan sikap anak sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media teka-teki silang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muzakir et al., (2018) yang menyatakan bahwa rerata sikap sebelum intervensi rendah dan setelah diberikan intervensi mengalami peningkatan. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara perubahan pengetahuan dan sikap. Semakin

meningkat pengetahuan seseorang, semakin baik sikapnya, dapat dilihat bahwa media *crossword puzzle* berpengaruh terhadap sikap seseorang.

4. Pengaruh Media *Crossword Puzzle* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Tentang Pencegahan Obesitas

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media *crossword puzzle* dapat meningkatkan nilai rata-rata pengetahuan dan sikap tentang pencegahan obesitas, di mana penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya mengalami peningkatan, baik sebelum maupun sesudah intervensi. Hasil uji data pengetahuan dan sikap dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ atau $< 0,05$ maka H_0 ditolak dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95%. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan rata-rata pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan media *crossword puzzle*. Sejalan dengan penelitian Purba et al., (2023) menunjukkan bahwa teka-teki silang berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia di SMK Karsa Mulya Palangka Raya. Media berfungsi untuk membantu orang memahami informasi yang dianggap rumit. Terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan *pretest* dan *posttest* pada kelompok yang diberi pendidikan gizi menggunakan media teka-teki silang (Mahmudah, 2019). Hasil penelitian Margiyati (2020) membuktikan bahwa *Edutainment Tekteksar* (Teka-Teki silang Anti Rokok) berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan bahaya rokok pada anak usia sekolah.

Hasil penelitian Novitasari (2022) menyatakan bahwa ada pengaruh media permainan teka-teki silang terhadap pengetahuan dan sikap mengenai anemia pada remaja putri di SMAN 10 Kota Bengkulu. Sejalan dengan penelitian Kartika (2023) ada pengaruh promosi kesehatan melalui media *edubook* tatilang terhadap pengetahuan dan sikap tentang konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar di SD Negeri 05 Kota Bengkulu. Penggunaan

media *crossword puzzle* (teka-teki silang) memiliki pengaruh terhadap minat belajar siswa dalam pembelajaran IPS SD Negeri Manuruki Makassar (Novita, 2022). Mahmudah (2019) menyatakan bahwa edukasi gizi melalui teka-teki silang meningkatkan rasa ingin tahu siswa akan jawaban kolom soal. Media pembelajaran TTS dapat membuat belajar menyenangkan, tidak membosankan, dan bermanfaat, sehingga siswa terlibat langsung dan aktif dalam kegiatan belajar (Sinuraya et al., 2022).

Kesimpulan

Setelah intervensi, terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap anak mengenai pencegahan obesitas. Ada pengaruh media *crossword puzzle* terhadap pengetahuan dan sikap tentang pencegahan obesitas pada anak SD Negeri 78 Kota Bengkulu

Penulis menekankan pentingnya pengetahuan dan sikap dalam cara mencegah obesitas pada masa kanak-kanak. Diharapkan dalam memberikan pendidikan kesehatan dapat menggunakan *crossword puzzle*.

Daftar Pustaka

- Delima, D. P., & prasetio, r. T. (2021). Sistem Pakar Diagnosa Komplikasi Obesitas pada Remaja Menggunakan Metode *Certainty Factor*. *E-Prosiding Sistem Informasi (Potensi)*, 2(1), 51-60.
- Fitri, M. A. (2021). Perbedaan Penyuluhan Dengan Metode Ceramah dan Teka-Teki Silang Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Defisiensi Zat Besi di SMAN 9 Kota Padang. Retrieved from: https://pustaka.poltekkespdg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=7130&keywords=
- Fitriliani, A., Pramesona, B. A., & Nareswari, S. (2023). Obesitas pada Anak : Penyebab dan Konsekuensi Jangka Panjang. *Medula*, 13(1): 104-109. Retrieved from:

<file:///C:/Users/ACER/Downloads/605-Article%20Review-3058-1-10-20230126.pdf>

- Hartanti, K. (2019). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Melalui Budaya Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). *Kesehatan*, 1, 124-129.
- Kamsiah, Yuliantini, E., & Yuniarto, A. E. (2020). Nutritional Education Model Through Crossword Puzzles Toward Knowledge and Macro Nutrient Intake of Primary School Student in Bengkulu city. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(10):722-725. DOI:<https://doi.org/10.31838/srp.2020.10.107>.
- Kartika, Y. (2023). Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Media Edubook Tatilang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Dasar Tentang Konsumsi Buah dan Sayur di SD Negeri 05 Kota Bengkulu. *Skripsi*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Maharani, S., & Hernanda, R. (2020). Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 12(2), 285-299. Retrieved from: <http://jurnal.stikes-aisyiyahpalembang.ac.id/index.php/kep/article/view/513/0>.
- Mahmudah, U. (2019). Pengaruh mediateka-Teki Silang Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 107. DOI: <https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i2.90>.
- Margiyati, M. (2020). Pengaruh Edutainment Tektksar Terhadap Tingkat Pengetahuan Bahaya Rokok pada Anak Usia Sekolah di MI Nashrul Fajar Semarang. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 11(1), 14-20. DOI:<https://doi.org/10.33666/jitk.v11i1.229>
- Noviana, E., Pranata, L., & Fari, A. I. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja SMA Tentang Bahaya Bullying. *Publikasi*

- Penelitian Terapan dan Kebijakan*, 3(2),75–82.
DOI:<https://doi.org/10.46774/pptk.v3i2.331>
- Novita, I. (2022). *Pengaruh Penggunaan Media Crossword Puzzle Terhadap Minat Belajar Siswa pada Mata Pelajaran IPS SD Negeri Mannuruki Kota Makassar*. Makassar: Unismuh.
- Novitasari, A. D. W. I. (2022). *Pengaruh Media Permainan Teka-Teki Silang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Mengenai Anemia di SMAN 10 Kota Bengkulu*. *Skripsi*. Bengkulu: Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Purba, I. S. R., Susanti, N., & Mashar, H. M. (2023). *Implementasi Media Teka Teki Silang Dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia di SMK Karsa Mulya Palangka Raya*. *Jurnal Kesehatan*, 11(3), 130-134.
- Putri, A. A., Wahyuningsih, U., Sofianita, N. I., & Fatmawati, I. (2022). *Teka-teki Silang dan Video Animasi Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Anak Usia Sekolah*. *Jurnal kesehatan indonesia*, 13(1): 28.
DOI:<https://doi.org/10.33657/jurkessi.a.v13i1.777>
- Sinuraya, P. Y. M., Anggraini, R. W., & Enov, A. (2022). *Pemanfaatan Media Pembelajaran TTS Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar IPA Siswaketelastinggi SD*. *Prosiding Didaktis: Seminar Nasional Pendidikan Dasar*, 7(1), 546–557.
- Sumarni, S., & Bangkele, E. Y. (2023). *Persepsi Orang Tua, Guru dan Tenaga Kesehatan Tentang Obesitas pada Anak dan Remaja*. *Healthy Tadulako Journal*,9(1):58–64.
DOI:<https://doi.org/10.22487/htj.v9i1.658>
- Valentina Y. (2020) *Pengaruh Media Lembar Balik “Cegah Obesitas” Terhadap Pengetahuan Anak Kelas V di SDN* 08 Kota Bengkulu. *Skripsi*. Bengkulu: Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Rahmawati, H., Fatmawati, T. Y., Efni, N. Ariyanto, A. (2023). *Optimalisasi Gerakan Nusantara Tekan Obesitas (Gentas) pada Remaja*. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2):375.
DOI:<https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.538>