

**EFEKTIFITAS EDUKASI GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA BUKU SAKU
TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN SIKAP PEKERJA *OVERWEIGHT*
DAN OBESITAS DI RSUD KUDUNGGGA KUTAI TIMUR**

**EFFECTIVENESS OF NUTRITION EDUCATION USING A POCKET BOOK
ON NUTRITION KNOWLEDGE AND ATTITUDES OF *OVERWEIGHT* AND OBESE WORKERS
AT KUDUNGGGA REGIONAL HOSPITAL, EAST KUTAI**

Vita Dewi Anggraani¹, Farida Nailufar², Sepsina Reski³

^{1,2,3}Jurusan Gizi Prodi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika Samarinda,
Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur

¹dewi007vita@gmail.com, ²Farida.nailufar26@gmail.com, ³reski88.sr@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengetahuan dan sikap pekerja dengan status overweight dan obesitas di RSUD Kudungga Kutai Timur. Rancangan penelitian menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain pretest dan posttest. Jumlah responden sebanyak 30 orang, yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara non-random sampling. Penelitian berlangsung di RSUD Kudungga Kutai Timur pada 7-12 Juli 2025. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil menunjukkan bahwa karakteristik pekerja mayoritas berada pada usia produktif, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, dan memiliki tingkat pendidikan terbanyak pada jenjang perguruan tinggi. Secara umum, pengetahuan gizi responden berada pada kategori cukup, begitu pula sikap mereka terhadap gizi. Analisis data memperlihatkan bahwa pemberian edukasi gizi melalui media buku saku pada kelompok intervensi tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan gizi ($p = 0,858$; $p > 0,05$). Namun, pada aspek sikap, intervensi dengan media buku saku terbukti efektif, ditunjukkan dengan adanya peningkatan sikap yang signifikan ($p = 0,001$; $p < 0,05$).

Kata kunci: Edukasi Gizi, Media Buku saku, Pengetahuan dan Sikap

Abstract

This study aims to assess the knowledge and attitudes of workers with overweight and obesity status at Kudungga Regional General Hospital, East Kutai. The study design used a quasi-experimental method with a pretest and posttest design. The number of respondents was 30 people, who were divided into two groups, namely the control group and the intervention group. The sampling technique was non-random sampling. The study took place at Kudungga Regional General Hospital, East Kutai on July 7-12, 2025. The data collection instrument used a questionnaire. The results showed that the characteristics of the majority of workers were of productive age, mostly female, and had the highest level of education at the tertiary level. In general, respondents'

Article History:

Received: September 2025
Reviewed: September 2025
Published: September 2025

Plagirism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

nutritional knowledge was in the sufficient category, as were their attitudes towards nutrition. Data analysis showed that providing nutrition education through a pocket book media in the intervention group did not have a significant effect on increasing nutritional knowledge ($p = 0.858$; $p > 0.05$). However, in terms of attitudes, the intervention with the pocket book media proved effective, indicated by a significant increase in attitudes ($p = 0.001$; $p < 0.05$).

Keywords: *Nutrition Education, Pocket Books, Knowledge and Attitudes*

PENDAHULUAN

Obesitas dan kelebihan berat badan merupakan tantangan kesehatan masyarakat global yang semakin mengkhawatirkan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan obesitas sebagai kondisi di mana tubuh menyimpan kelebihan lemak dalam jumlah signifikan sehingga menimbulkan risiko penyakit kronis, seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, penyakit jantung, serta berbagai gangguan metabolik lainnya. Kondisi ini tidak hanya bersifat individual, tetapi juga berdampak sistemik karena menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular, termasuk stroke dan komplikasi metabolik lain yang berkontribusi besar terhadap morbiditas dan mortalitas masyarakat modern. Kompleksitas obesitas semakin nyata dengan adanya interaksi berbagai faktor, mulai dari pola konsumsi makanan yang berlebihan, gaya hidup sedentari, hingga pengaruh genetik yang saling memperkuat satu sama lain. Di Indonesia, isu ini mendapatkan perhatian khusus karena prevalensinya terus meningkat dan berdampak langsung terhadap kualitas hidup serta produktivitas kerja masyarakat.

Data epidemiologis menunjukkan adanya tren peningkatan prevalensi *overweight* dan obesitas secara global. Pada tahun 2024, tercatat bahwa 43% populasi dewasa di dunia mengalami kelebihan berat badan. Bahkan, prevalensi tertinggi terjadi di beberapa negara Pasifik dengan angka yang sangat mencolok, misalnya 70,29% pada pria dewasa di Samoa Amerika, 81,46% pada wanita dewasa di Tonga, 42,86% pada anak laki-laki di Niue, dan 34,3% pada anak perempuan di Niue (WHO, 2024). Fenomena ini sejalan dengan pola peningkatan obesitas di Indonesia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi obesitas sentral pada usia 15 tahun ke atas mencapai 31%, meningkat dari 26% pada tahun 2013. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 juga melaporkan bahwa prevalensi *overweight* dan obesitas nasional mencapai 37,8%, dengan beberapa wilayah, seperti Kalimantan Timur, melampaui rata-rata nasional dengan angka 40,9% hingga 43,4%. Fakta ini menegaskan bahwa masalah obesitas bukan lagi isu individu, melainkan masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan strategi pencegahan dan intervensi yang terstruktur serta berkesinambungan.

Perubahan gaya hidup modern turut menjadi faktor dominan yang memperburuk situasi. Masyarakat cenderung mengonsumsi makanan tinggi kalori, gula, dan lemak, dengan frekuensi aktivitas fisik yang semakin menurun akibat rutinitas kerja yang padat dan pola hidup urban yang serba praktis. Akumulasi perilaku tersebut, ditambah dengan kurangnya pengetahuan gizi, memicu meningkatnya prevalensi obesitas. Padahal, pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam membentuk sikap dan kebiasaan konsumsi makanan. Suharjo (2000) menegaskan bahwa kemampuan individu dalam memilih makanan yang tepat berakar pada pemahaman gizi yang dimilikinya. Ketika pengetahuan gizi rendah, keputusan konsumsi makanan cenderung tidak mempertimbangkan aspek kesehatan, sehingga berkontribusi pada peningkatan risiko *overweight* maupun obesitas. Sebaliknya, peningkatan pengetahuan gizi terbukti dapat

mendorong sikap positif terhadap pola makan sehat, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian Maryati (2023) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang mampu meningkatkan pemahaman dan sikap individu dalam menjaga kesehatan.

Edukasi gizi seimbang menjadi strategi fundamental dalam upaya mengatasi obesitas. Melalui edukasi, pekerja maupun masyarakat umum diharapkan memahami pentingnya menjaga berat badan ideal, mencegah risiko penyakit tidak menular, serta menginternalisasi kebiasaan makan sehat sejak dini. Edukasi tidak hanya sekadar memberikan informasi, tetapi juga bertujuan mengubah perilaku konsumsi melalui peningkatan kesadaran. Sejalan dengan pendapat Notoatmodjo (2010), pengetahuan dapat diperoleh dari berbagai media, dan efektivitas media tersebut sangat menentukan sejauh mana informasi dapat diserap serta dipraktikkan oleh individu. Oleh karena itu, pemilihan media edukasi yang tepat menjadi aspek penting dalam intervensi kesehatan. Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan efektivitas media edukasi dalam meningkatkan pengetahuan gizi, baik melalui *leaflet*, *booklet*, maupun media digital. Salah satunya adalah penelitian Suaebah et al. (2018) yang menggunakan media buku saku untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku konsumsi makanan cepat saji, yang terbukti mampu menghasilkan perubahan signifikan pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol.

Buku saku dipandang sebagai salah satu media edukasi yang efektif karena bersifat ringkas, praktis, mudah dibawa, dan dapat diakses kapan saja. Keunggulan ini membuat informasi gizi dapat ditinjau berulang-ulang oleh pembacanya, sehingga pesan edukasi dapat lebih mudah diinternalisasi. Penelitian Suaebah (2018) membuktikan bahwa intervensi dengan media buku saku memberikan hasil berbeda dibanding media lain karena sifatnya yang praktis dan portabel. Dengan demikian, media ini berpotensi besar dalam menjembatani keterbatasan waktu dan ruang yang sering menjadi kendala bagi pekerja rumah sakit dalam mengikuti kegiatan edukasi tatap muka yang lebih formal.

RSUD Kudungga Kutai Timur menjadi konteks yang relevan dalam penelitian ini. Rumah sakit ini merupakan rumah sakit tipe B dengan jumlah tenaga kerja sekitar 600 orang. Survei awal yang dilakukan terhadap 100 responden pekerja berusia 18-45 tahun menunjukkan bahwa sekitar 12% atau 48 orang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas 25 kg/m², yang berarti masuk kategori *overweight* dan obesitas. Namun, hingga saat penelitian ini dilaksanakan, belum pernah ada pemeriksaan kesehatan berkala maupun edukasi gizi yang secara khusus ditujukan kepada pekerja. Mayoritas pekerja cenderung mengonsumsi makanan dari luar rumah sakit, jarang membawa bekal, dan belum tersedia kantin sehat yang menawarkan pilihan makanan bergizi seimbang. Kondisi ini mendorong pekerja untuk memilih makanan praktis seperti gorengan, *snack*, dan minuman manis, yang jika dikonsumsi terus-menerus dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan jangka panjang. Situasi demikian memperlihatkan adanya celah besar dalam intervensi kesehatan, khususnya terkait pemenuhan gizi dan pengendalian berat badan pekerja rumah sakit.

Kebiasaan konsumsi yang kurang sehat dan minimnya edukasi gizi tidak hanya berdampak pada kesehatan pekerja, tetapi juga berpotensi memengaruhi produktivitas kerja. Pekerja yang mengalami *overweight* atau obesitas lebih rentan terhadap penurunan stamina, mudah lelah, dan memiliki risiko lebih tinggi mengalami penyakit kronis. Hal ini dapat menurunkan kinerja serta menambah beban biaya kesehatan institusi. Dengan demikian, penelitian mengenai efektivitas edukasi gizi seimbang menggunakan media buku saku di RSUD Kudungga menjadi sangat penting, karena berupaya menjawab kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kesadaran gizi di kalangan pekerja yang berisiko. Selain itu, penelitian ini juga memiliki kontribusi akademis dengan menambah bukti empiris terkait efektivitas media edukasi dalam konteks pekerja rumah sakit di Indonesia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dirancang untuk menganalisis efektivitas edukasi gizi seimbang melalui media buku saku terhadap pengetahuan dan sikap pekerja *overweight* dan obesitas di RSUD Kudungga. Rumusan masalah yang diajukan adalah apakah edukasi gizi seimbang dengan media buku saku efektif meningkatkan pengetahuan gizi dan sikap pekerja *overweight* dan obesitas. Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui pengaruh intervensi edukasi gizi seimbang menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan dan sikap pekerja. Sementara itu, tujuan khusus meliputi: (1) mendeskripsikan karakteristik pekerja berdasarkan jenis kelamin, umur, dan pendidikan; (2) menilai perubahan pengetahuan gizi pekerja sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *leaflet* (kelompok kontrol) maupun buku saku (kelompok perlakuan); (3) menilai perubahan sikap pekerja sebelum dan sesudah edukasi dengan media *leaflet* maupun buku saku; serta (4) menganalisis efektivitas buku saku dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi dibandingkan media *leaflet*.

Selain kontribusi teoritis, penelitian ini juga diharapkan memberikan manfaat praktis bagi berbagai pihak. Bagi peneliti, penelitian ini memperluas wawasan dan pengalaman dalam bidang gizi kerja. Bagi institusi tempat penelitian, hasil penelitian dapat dijadikan dasar pengembangan program kesehatan kerja berbasis edukasi gizi yang lebih terstruktur. Bagi akademisi, penelitian ini memperkaya literatur mengenai efektivitas media edukasi, khususnya buku saku, dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait gizi. Terakhir, bagi pekerja, penelitian ini memberikan pedoman praktis dalam memilih makanan sehat serta membangun sikap positif terhadap pola makan seimbang.

Dengan demikian, urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk menemukan strategi edukasi gizi yang efektif, kontekstual, dan berkelanjutan bagi pekerja di lingkungan rumah sakit. Melalui pendekatan edukasi menggunakan buku saku, diharapkan dapat tercapai peningkatan kesadaran, terbentuk sikap positif, dan pada akhirnya mendorong terciptanya perilaku hidup sehat di kalangan pekerja RSUD Kudungga Kutai Timur.

TINJAUAN PUSTAKA

Kajian pustaka menjadi fondasi utama dalam sebuah penelitian karena memberikan kerangka teoritis, pijakan konseptual, serta landasan empiris yang mendukung arah penelitian. Dalam konteks penelitian mengenai efektivitas edukasi gizi seimbang melalui media buku saku terhadap pengetahuan dan sikap pekerja *overweight* maupun obesitas di RSUD Kudungga, tinjauan pustaka ini mencakup teori mengenai edukasi gizi, konsep gizi seimbang, pengetahuan gizi, sikap, *overweight* dan obesitas, media buku saku, serta manajemen obesitas.

Edukasi gizi didefinisikan sebagai suatu proses penyampaian informasi dan pengetahuan tentang gizi yang benar dan seimbang dengan tujuan meningkatkan kesadaran serta kemampuan individu atau kelompok dalam memilih makanan sehat. Menurut Garcia Reyes (2013), pendidikan gizi merupakan sarana untuk membimbing masyarakat memahami pola konsumsi yang tepat, sehingga dapat meningkatkan status kesehatan. Hal ini sejalan dengan pandangan Conteto (2007) yang menekankan bahwa pendidikan gizi bukan hanya menyampaikan informasi, tetapi juga berfungsi sebagai sarana untuk mengubah perilaku melalui keterampilan dan motivasi. Edukasi gizi dirancang agar penerima pesan mampu menyerap informasi, menganalisis, kemudian menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Prinsip pendidikan ini sejalan dengan teori andragogi, yang menekankan bahwa orang dewasa belajar lebih efektif bila materi relevan dengan kebutuhan nyata mereka.

Tujuan utama edukasi gizi adalah meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang, membantu mereka memilih makanan bergizi, serta mencegah penyakit yang berhubungan dengan pola makan tidak sehat. Keberhasilan program edukasi tidak hanya ditentukan oleh isi materi, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh metode penyampaian dan

media yang digunakan. Oleh karena itu, penelitian-penelitian sebelumnya banyak menguji efektivitas berbagai media edukasi mulai dari *leaflet*, *booklet*, *e-booklet*, hingga media berbasis digital. Hasilnya menunjukkan bahwa media yang bersifat praktis, ringkas, dan dapat diakses secara mandiri cenderung lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap dibandingkan media yang hanya digunakan sekali tanpa pengulangan.

Konsep gizi seimbang yang dikembangkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) menjelaskan bahwa pola makan sehat harus memperhatikan keragaman makanan, porsi yang tepat, kebiasaan hidup bersih, aktivitas fisik, serta pengendalian berat badan ideal. Fungsi zat gizi dibagi menjadi tiga kategori, yakni zat sumber energi, zat pembangun, dan zat pengatur. Zat sumber energi diperoleh dari karbohidrat dan lemak, zat pembangun dari protein hewani maupun nabati, sedangkan zat pengatur berasal dari sayur dan buah. Ketiga fungsi ini saling melengkapi dan menentukan kualitas gizi yang diterima tubuh. Selain itu, Kemenkes juga merumuskan 10 pesan gizi seimbang, seperti pentingnya mengonsumsi beragam makanan pokok, memperbanyak buah dan sayuran, membatasi konsumsi gula-lemak-garam, melakukan aktivitas fisik teratur, hingga kebiasaan membaca label pangan. Pesan-pesan ini menjadi dasar materi dalam berbagai program edukasi gizi.

Pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang menggambarkan sejauh mana seseorang memahami konsep gizi dan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Notoatmodjo (2020), pengetahuan memiliki beberapa tingkatan, mulai dari tahu, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, mensintesis, hingga mengevaluasi. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang, semakin besar kemungkinan ia mampu membuat keputusan konsumsi yang tepat. Proses terbentuknya pengetahuan didukung oleh berbagai faktor, antara lain pendidikan, paparan informasi, budaya, lingkungan, pengalaman, dan usia. Pendidikan yang lebih tinggi biasanya berkorelasi dengan akses yang lebih luas terhadap informasi, sementara lingkungan kerja dan kebiasaan hidup turut membentuk pola pemahaman seseorang tentang gizi. Dalam penelitian ini, pengetahuan gizi diukur melalui kuesioner dengan sistem skoring, yang kemudian dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang.

Sementara itu, sikap adalah kecenderungan untuk merespons suatu objek atau fenomena dengan cara tertentu, baik positif maupun negatif. Sikap dalam konteks gizi mencerminkan kesiapan pekerja untuk menerapkan perilaku makan sehat. Menurut Notoatmodjo (2020), sikap tidak selalu tampak dalam tindakan nyata, tetapi merupakan predisposisi perilaku. Komponen sikap terdiri dari aspek kognitif (keyakinan, persepsi), afektif (emosi, perasaan), dan konatif (kecenderungan bertindak). Tingkatan sikap juga bervariasi, mulai dari menerima, merespons, menghargai, hingga bertanggung jawab. Perubahan sikap sering kali mendahului perubahan perilaku nyata, sehingga peningkatan sikap positif terhadap gizi dianggap sebagai indikator awal keberhasilan program edukasi.

Isu *overweight* dan obesitas menjadi landasan penting dalam penelitian ini. *Overweight* adalah kondisi berat badan yang melebihi standar normal, sementara obesitas mengacu pada penumpukan jaringan lemak yang berlebihan di dalam tubuh. Penilaian status ini umumnya menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan cut-off $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ untuk *overweight* dan $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ untuk obesitas. Di Indonesia, klasifikasi IMT sedikit disesuaikan dengan rentang 25,1-27 untuk *overweight* dan ≥ 27 untuk obesitas. Selain IMT, parameter lain yang digunakan adalah lingkaran pinggang, rasio pinggang-panggul, serta pemeriksaan antropometri lainnya. Obesitas tidak hanya dipandang sebagai masalah estetika, melainkan faktor risiko utama berbagai penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, dan stroke. Bahkan, penelitian menunjukkan bahwa obesitas dapat mengurangi produktivitas kerja karena menurunkan kebugaran fisik dan meningkatkan risiko absensi akibat sakit.

Faktor penyebab *overweight* dan obesitas bersifat multifaktorial, mencakup genetik, pola makan, aktivitas fisik, faktor sosial-ekonomi, hingga kualitas tidur. Penurunan aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi kalori, serta kebiasaan kerja sedentari di lingkungan rumah sakit menjadi penyumbang utama. Faktor usia juga berpengaruh, di mana individu berusia di atas 30 tahun lebih rentan mengalami kenaikan berat badan akibat penurunan metabolisme. Demikian pula, tingkat pendidikan dan pendapatan tinggi tidak selalu melindungi seseorang dari obesitas; sebaliknya, akses berlebihan terhadap makanan tinggi kalori justru meningkatkan risiko. Kebiasaan merokok, kualitas tidur buruk, serta stres kerja juga menjadi determinan tambahan. Kompleksitas faktor ini menegaskan perlunya pendekatan edukasi gizi yang holistik dan berkesinambungan.

Media buku saku sebagai sarana edukasi gizi menawarkan sejumlah kelebihan. Buku berukuran kecil ini praktis dibawa, memuat informasi ringkas namun padat, serta dapat dibaca kapan saja. Nurhayati (2019) menegaskan bahwa desain buku saku yang sederhana, disertai ilustrasi dan warna menarik, dapat memotivasi pembaca untuk memahami isi materi. Kelebihan lainnya adalah sifatnya yang portabel dan memungkinkan pembelajaran mandiri. Namun, keterbatasan buku saku adalah cakupan materi yang terbatas dan perlunya pembaruan konten secara berkala agar tetap relevan. Dibandingkan media lain, seperti *leaflet* atau *booklet*, buku saku lebih tahan lama dalam penyimpanan dan lebih sering dibaca ulang, sehingga memperbesar kemungkinan internalisasi informasi oleh pembaca.

Dalam konteks manajemen obesitas, strategi yang digunakan meliputi perubahan gaya hidup, intervensi medis, hingga tindakan bedah. Perubahan gaya hidup merupakan langkah paling mendasar, dengan menekankan diet rendah kalori, peningkatan aktivitas fisik, serta modifikasi perilaku. Intervensi medis berupa obat penurun berat badan atau terapi perilaku dapat digunakan pada kasus tertentu, sedangkan tindakan bedah hanya direkomendasikan pada obesitas ekstrem. Namun, penelitian ini berfokus pada aspek edukasi gizi sebagai bentuk perubahan gaya hidup yang berorientasi pada pencegahan. Edukasi gizi melalui media buku saku dianggap mampu meningkatkan kesadaran dan sikap positif pekerja, sehingga dapat berkontribusi terhadap manajemen obesitas jangka panjang.

Kerangka teori penelitian ini menekankan bahwa edukasi gizi seimbang melalui media buku saku berperan sebagai variabel independen yang memengaruhi variabel dependen berupa pengetahuan dan sikap pekerja *overweight* maupun obesitas. Kerangka konsep yang disusun menjelaskan hubungan langsung antara intervensi edukasi dengan perubahan kognitif dan afektif pekerja. Hipotesis penelitian menegaskan bahwa terdapat pengaruh signifikan edukasi gizi seimbang melalui media buku saku terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pekerja RSUD Kudungga. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berangkat dari landasan teoritis yang kuat, tetapi juga didukung oleh bukti empiris dari penelitian terdahulu yang menunjukkan efektivitas media cetak kecil tersebut dalam edukasi kesehatan.

Secara keseluruhan, tinjauan pustaka ini memperlihatkan adanya urgensi untuk menerapkan strategi edukasi gizi berbasis media yang sederhana namun efektif, khususnya di lingkungan kerja rumah sakit. Media buku saku dipilih karena sesuai dengan karakteristik pekerja yang memiliki waktu terbatas dan aktivitas padat, namun tetap membutuhkan akses informasi gizi yang dapat ditinjau ulang secara mandiri. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan mampu menjawab pertanyaan empiris mengenai seberapa efektif buku saku dalam meningkatkan pengetahuan serta membentuk sikap positif pekerja, sehingga dapat mendukung tercapainya tujuan promosi kesehatan kerja dan pencegahan obesitas di lingkungan RSUD Kudungga.

METODE

Jenis Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi-experiment*) dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Dalam rancangan ini, responden dibagi menjadi dua kelompok, yakni kelompok perlakuan yang diberikan edukasi gizi seimbang melalui media buku saku dan kelompok kontrol yang diberikan edukasi gizi seimbang melalui media *leaflet*. Kedua kelompok tersebut terlebih dahulu dilakukan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal pengetahuan dan sikap mereka. Setelah intervensi, dilakukan *posttest* untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi. Rancangan ini dipilih karena mampu menggambarkan efektivitas suatu intervensi tanpa harus menghilangkan kelompok pembanding, sehingga hasilnya lebih valid dalam menilai pengaruh perlakuan

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di RSUD Kudungga Kutai Timur, Kalimantan Timur, pada bulan Juli 2025 dengan rentang waktu mulai 7 Juli hingga 12 Juli 2025. Lokasi penelitian dipilih karena rumah sakit ini memiliki jumlah pekerja yang besar dan menjadi pusat layanan kesehatan utama di wilayah Kutai Timur. Survei pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian pekerja memiliki status gizi berlebih, sehingga intervensi edukasi gizi dipandang relevan dan mendesak untuk dilakukan.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh pekerja di RSUD Kudungga Kutai Timur yang tergolong *overweight* dan obesitas, berjumlah 48 orang. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Federer dengan kriteria $(n-1)(t-1) \geq 15$, diperoleh jumlah minimal sampel yang diperlukan adalah 30 orang. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri atas 15 responden, dengan pembagian kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kriteria inklusi yang ditetapkan antara lain: pekerja berusia 18-45 tahun, laki-laki maupun perempuan, memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) $\geq 25 \text{ kg/m}^2$, tingkat pendidikan minimal SMP, bersedia menjadi responden, kooperatif, serta tidak memiliki kelainan anatomis yang memengaruhi pengukuran antropometri. Adapun kriteria eksklusi adalah responden yang menolak berpartisipasi, serta wanita yang sedang hamil atau menyusui.

Pengumpulan Data

Variabel penelitian dibedakan menjadi variabel independen dan dependen. Variabel independen adalah edukasi gizi seimbang yang diberikan menggunakan media buku saku, sedangkan variabel dependen adalah pengetahuan gizi dan sikap pekerja *overweight* maupun obesitas. Untuk mempermudah pengukuran, disusun definisi operasional masing-masing variabel. Pengetahuan gizi didefinisikan sebagai segala informasi yang diketahui responden terkait gizi seimbang, diukur dengan kuesioner berisi 15 pertanyaan, dengan kategori baik (76-100%), cukup (56-75%), dan kurang (<56%). Sikap didefinisikan sebagai kesiapan individu untuk bertindak terkait konsumsi makanan bergizi, diukur dengan kuesioner 14 pertanyaan menggunakan skala ordinal dengan kategori baik (38-50), cukup (24-37), dan kurang (10-23). Variabel independen, yaitu edukasi gizi dengan buku saku, dioperasionalkan sebagai kegiatan penyampaian pesan kesehatan dalam bentuk buku kecil berukuran portabel yang dapat dipelajari responden secara mandiri.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian meliputi kuesioner pengetahuan dan sikap, lembar observasi, serta peralatan pengukuran antropometri berupa timbangan digital dan *microtoise* untuk mengukur berat badan dan tinggi badan responden. Validitas instrumen diuji dengan menggunakan koefisien korelasi biserial, dan seluruh item pertanyaan terbukti valid dengan nilai r hitung lebih besar dari r tabel. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*, dengan hasil 0,918 untuk pengetahuan gizi dan 0,885 untuk sikap, menunjukkan bahwa instrumen reliabel dan konsisten untuk digunakan.

Pengolahan dan Analisis Data

Proses pengumpulan data dilakukan melalui dua sumber, yaitu data primer dan sekunder. Data primer diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen rumah sakit serta literatur relevan yang mendukung penelitian. Edukasi diberikan selama satu minggu, dengan frekuensi tiga kali pertemuan, masing-masing berdurasi 30 menit. Responden kelompok perlakuan diberikan buku saku sebagai media edukasi yang dapat mereka baca dan pelajari secara mandiri, sementara kelompok kontrol menerima *leaflet* dengan konten gizi seimbang.

Analisis data dilakukan secara bertahap. Tahap pertama adalah analisis univariat, yang digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel, termasuk karakteristik responden, tingkat pengetahuan, dan sikap sebelum serta sesudah intervensi. Tahap kedua adalah analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*, yaitu uji non-parametrik untuk data berpasangan. Uji ini digunakan untuk mengukur perbedaan signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* dalam masing-masing kelompok. Kriteria signifikansi ditentukan pada nilai $p < 0,05$. Jika nilai $p < 0,05$, maka terdapat perbedaan signifikan; jika $p > 0,05$, maka tidak ada perbedaan signifikan.

Aspek etika penelitian menjadi perhatian penting dalam pelaksanaan studi ini. Peneliti mematuhi prinsip etika penelitian kesehatan, yang mencakup penghormatan terhadap privasi responden, perlakuan adil, serta pertimbangan manfaat dan risiko. Identitas responden dijaga kerahasiaannya dengan sistem pengkodean data, sedangkan prosedur penelitian dijelaskan secara terbuka kepada semua peserta. Penelitian ini juga telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Kementerian Kesehatan Gorontalo dengan nomor DP.04.03/KEPK/500/2025, yang menyatakan bahwa protokol penelitian sesuai dengan standar etika penelitian kesehatan.

Secara ringkas, metode penelitian ini menggambarkan upaya sistematis untuk menguji efektivitas edukasi gizi seimbang dengan media buku saku terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pekerja *overweight* maupun obesitas. Dengan desain eksperimen semu, penggunaan instrumen valid dan reliabel, serta pendekatan analisis statistik yang tepat, hasil penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah yang sah sekaligus rekomendasi praktis bagi program promosi kesehatan di lingkungan kerja rumah sakit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian mengenai efektivitas edukasi gizi seimbang dengan media buku saku terhadap pengetahuan dan sikap pekerja *overweight* dan obesitas dilakukan di RSUD Kudungga, Kabupaten Kutai Timur. RSUD Kudungga merupakan rumah sakit tipe B dengan sejarah panjang pengembangan layanan dan infrastruktur, serta status Badan Layanan Umum Daerah (BLUD) yang memberikan fleksibilitas dalam pengelolaan sumber daya. Dengan karakteristik pekerja yang beragam, lingkungan kerja di rumah sakit ini menjadi konteks penting dalam menganalisis dampak intervensi edukasi kesehatan.

Gambaran Lokasi dan Responden

RSUD Kudungga secara historis berkembang dari rumah sakit tipe C menjadi tipe B pada tahun 2015, dengan kapasitas tempat tidur yang meningkat pesat hingga 185 unit pada tahun 2018. Sebagai institusi layanan publik, rumah sakit ini memiliki sekitar 600 tenaga kerja. Survei pendahuluan menunjukkan bahwa 48 pekerja memenuhi kriteria *overweight* dan obesitas. Dari jumlah tersebut, 30 orang dipilih sebagai sampel penelitian dengan pembagian kelompok perlakuan dan kontrol masing-masing 15 orang.

Karakteristik responden ditinjau dari jenis kelamin, usia, dan tingkat pendidikan. Pada kelompok perlakuan, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (93,3%), sementara laki-laki hanya 6,7%. Komposisi ini berbeda dengan kelompok kontrol yang terdiri

dari 20% laki-laki dan 80% perempuan. Distribusi usia menunjukkan mayoritas responden berada pada rentang 29-39 tahun, yaitu 66,7% pada kelompok perlakuan dan 53,3% pada kelompok kontrol. Dari segi pendidikan, responden kelompok kontrol lebih banyak memiliki pendidikan tinggi (66,7%) dibandingkan kelompok perlakuan (46,7%). Variasi ini menunjukkan bahwa pekerja yang berpartisipasi memiliki latar belakang kognitif yang cukup baik, sehingga dapat memengaruhi respons terhadap edukasi gizi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pekerja di RSUD Kudungga

Jenis Kelamin	Kelompok Kontrol		Kelompok Perlakuan	
	n	%	N	%
Jenis Kelamin				
Laki - laki	3	20	1	6,7
Perempuan	12	80	14	93,3
Total	15	100	15	100

Sumber: Olah Data (2025)

Uji Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pekerja di RSUD Kudungga

Variabel	Kelompok Kontrol		Kelompok Perlakuan	
	n	%	n	%
Umur (Tahun)				
18-28	2	13,3	1	6,7
29-39	8	53,3	10	66,7
40-45	5	33,3	4	26,7
Total	15	100	15	100

Sumber: Olah Data (2025)

Uji Univariat

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Pekerja di RSUD Kudungga

Variabel	Kelompok Kontrol		Kelompok Perlakuan	
	n	%	n	%
Pendidikan				
SMP	1	6.7	2	13.3
SMA	4	26.7	6	40.0
Perguruan Tinggi	10	66.7	7	46.7
Total	15	100	15	100

Sumber: Olah Data (2025)

Uji Univariat

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi Pekerja di RSUD Kudungga

Pengetahuan	Kelompok Kontrol		Kelompok Perlakuan	
	N	%	n	%
Sebelum (Pretest)				
Baik	6	40,0	7	46,7
Cukup	6	40,0	4	26,7
Kurang	3	20,0	4	26,7
Sesudah (Post Test)				
Baik	7	46,7	6	40,0
Cukup	7	46,7	4	26,7
Kurang	1	6,7	5	33,3

*Sumber: Olah Data (2025)
Uji Univariat*

Tabel 5. Distribusi Sampel Berdasarkan Sikap Pekerja di RSUD Kudungga

Sikap	Kelompok Kontrol		Kelompok Perlakuan	
	n	%	N	%
Sebelum (Pretest)				
Baik	1	6,7	1	6,7
Cukup	14	93,3	9	60,0
Kurang	0	0	5	33,3
Sesudah (Posttest)				
Baik	0	0	0	0
Cukup	14	93,3	10	66,7
Kurang	1	6,7	5	33,3

*Sumber: Olah Data (2025)
Uji Univariat*

Tabel 6. Analisis hasil Uji Wilcoxon pada Pengetahuan

Pengetahuan	Kontrol		P value	Perlakuan		P value
	N	%		N	%	
Sebelum (Pretest)						
Baik	6	40,0	0,276	7	46,7	0,858
Cukup	6	40,0		4	26,7	
Kurang	3	20,0		4	26,7	
Sesudah (Post Test)						
Baik	7	46,7		6	40,0	
Cukup	7	46,7		4	26,7	
Kurang	1	6,7		5	33,3	

*Sumber: Olah Data (2025)
Uji Wilcoxon Signed Rank Test*

Tabel 7. Analisis hasil Uji Wilcoxon pada Sikap

Sikap	Kontrol		P Value	Perlakuan		P Value
	n	%		N	%	
Sebelum (Pretest)						
Baik	1	6,7	0,157	1	6,7	0,001
Cukup	14	93,3		9	60,0	
Kurang	0	0		5	33,3	
Sesudah (Posttest)						
Baik	0	0		0	0	
Cukup	14	93,3		10	66,7	
Kurang	1	6,7		5	33,3	

Sumber: Olah Data (2025)
 Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Hasil Pengetahuan Gizi

Hasil penelitian mengenai pengetahuan gizi responden menunjukkan variasi sebelum dan sesudah intervensi. Pada kelompok kontrol, 40% responden memiliki pengetahuan baik pada *pretest*, 40% cukup, dan 20% kurang. Setelah intervensi dengan *leaflet*, jumlah responden dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 46,7%, cukup 46,7%, dan kurang turun menjadi 6,7%. Hasil ini memperlihatkan adanya peningkatan meskipun tidak signifikan.

Pada kelompok perlakuan, sebelum intervensi 46,7% responden memiliki pengetahuan baik, 26,7% cukup, dan 26,7% kurang. Namun setelah intervensi dengan buku saku, proporsi pengetahuan baik justru menurun menjadi 40%, cukup tetap 26,7%, sementara kategori kurang meningkat menjadi 33,3%. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi dengan media buku saku tidak memberikan peningkatan signifikan terhadap aspek pengetahuan responden. Hasil uji *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan nilai p sebesar 0,858 ($p > 0,05$) pada kelompok perlakuan, dan 0,276 ($p > 0,05$) pada kelompok kontrol, yang berarti tidak ada perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui konsep *ceiling effect*. Sebagian besar responden telah memiliki pengetahuan awal yang cukup baik mengenai gizi seimbang karena latar belakang pendidikan mereka relatif tinggi dan lingkungan kerja rumah sakit yang dekat dengan isu kesehatan. Dengan pengetahuan dasar yang sudah mapan, ruang peningkatan skor menjadi terbatas. Selain itu, durasi intervensi yang hanya satu minggu dengan frekuensi pertemuan terbatas mungkin kurang cukup untuk menghasilkan peningkatan kognitif yang signifikan.

Hasil Sikap Gizi

Analisis terhadap sikap responden memperlihatkan hasil berbeda. Pada kelompok kontrol, sebelum intervensi, 6,7% responden memiliki sikap baik dan 93,3% cukup. Setelah diberikan edukasi dengan *leaflet*, hasil tidak mengalami perbedaan signifikan dengan 93,3% responden tetap dalam kategori cukup, dan 6,7% berada pada kategori kurang.

Sebaliknya, pada kelompok perlakuan, sebelum intervensi 6,7% responden memiliki sikap baik, 60% cukup, dan 33,3% kurang. Setelah intervensi dengan buku saku, sikap responden membaik dengan 66,7% responden masuk kategori cukup dan 33,3% tetap berada pada kategori kurang, sementara kategori baik tidak mengalami peningkatan signifikan. Uji *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$) untuk kelompok perlakuan, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sikap sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil ini menegaskan bahwa media buku saku lebih efektif dalam memengaruhi sikap dibandingkan pengetahuan. Hal ini dapat dijelaskan melalui *Elaboration Likelihood Model (ELM)*, di mana buku saku memungkinkan pemrosesan pesan melalui *central route processing*.

Responden dapat membaca, mengulang, dan merenungkan isi buku sesuai waktu dan kebutuhan mereka, sehingga informasi lebih mudah diinternalisasi ke dalam sikap. Sebaliknya, *leaflet* cenderung hanya dibaca sekilas tanpa pengulangan, sehingga dampaknya lebih terbatas.

PEMBAHASAN

Pembahasan Temuan

Secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang dengan media buku saku tidak berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan, tetapi efektif dalam memperbaiki sikap pekerja *overweight* dan obesitas. Hasil ini konsisten dengan penelitian terdahulu oleh Suaebah et al. (2018), yang menunjukkan bahwa buku saku lebih berhasil memengaruhi perilaku dan sikap konsumsi dibandingkan meningkatkan pengetahuan semata. Demikian pula, penelitian Tama Putri et al. (2023) menggunakan media *e-booklet* menemukan bahwa pengetahuan dapat meningkat signifikan ketika intervensi dilakukan lebih lama pada populasi dengan *baseline* pengetahuan lebih rendah.

Kondisi pekerja rumah sakit sebagai populasi penelitian memiliki implikasi khusus. Sebagai tenaga kesehatan atau pendukung layanan, mereka umumnya sudah terbiasa dengan informasi kesehatan dasar, sehingga intervensi singkat tidak memberikan tambahan signifikan pada aspek pengetahuan. Namun, intervensi tersebut berfungsi sebagai pengingat atau *reinforcement* yang memperkuat sikap positif terhadap gizi seimbang.

Faktor lain yang mendukung keberhasilan media buku saku adalah sifatnya yang portabel dan tahan lama. Buku saku memungkinkan responden meninjau materi berulang kali, bahkan di sela aktivitas kerja, sehingga memperpanjang paparan terhadap pesan edukasi. Hal ini sesuai dengan prinsip komunikasi kesehatan yang menekankan pentingnya *repetition* dan *reinforcement* untuk membentuk sikap yang stabil.

Namun demikian, keterbatasan penelitian ini harus diakui. Pertama, jumlah sampel relatif kecil, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Kedua, intervensi dilakukan dalam waktu singkat sehingga dampak jangka panjang tidak dapat terukur. Ketiga, pengukuran pengetahuan dan sikap masih mengandalkan kuesioner yang berpotensi menimbulkan bias subjektif. Faktor eksternal seperti pola makan di luar intervensi, pengaruh lingkungan kerja, dan motivasi pribadi juga tidak dapat sepenuhnya dikendalikan.

Meski demikian, implikasi praktis dari penelitian ini cukup besar. Buku saku dapat dijadikan salah satu media utama dalam promosi kesehatan di tempat kerja karena mudah diakses dan tidak mengganggu produktivitas. Untuk meningkatkan dampak pada pengetahuan, strategi intervensi dapat diperkuat dengan metode *blended learning* yang menggabungkan media cetak dengan diskusi kelompok, kuis interaktif, atau pengingat digital. Dengan cara ini, pekerja tidak hanya menginternalisasi informasi tetapi juga memiliki kesempatan untuk mendiskusikan, mengaplikasikan, dan menguatkan pengetahuan mereka.

Implikasi Teoritis dan Praktis

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat konsep bahwa perubahan sikap sering kali menjadi tahapan penting sebelum terjadinya perubahan perilaku nyata, sebagaimana dijelaskan dalam *Health Belief Model* dan *Transtheoretical Model*. Meskipun pengetahuan tidak meningkat signifikan, penguatan sikap positif merupakan modal penting untuk mendorong perubahan perilaku jangka panjang.

Secara praktis, temuan ini dapat menjadi rekomendasi bagi manajemen rumah sakit agar mengintegrasikan program edukasi gizi secara rutin dengan menggunakan media yang sesuai karakteristik pekerja. Buku saku dapat dimasukkan ke dalam paket promosi kesehatan karyawan, disertai kegiatan *monitoring* berkelanjutan yang tidak hanya menilai pengetahuan dan sikap, tetapi juga indikator perilaku nyata seperti pola makan harian, aktivitas fisik, dan perubahan Indeks Massa Tubuh.

KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk menilai efektivitas edukasi gizi seimbang menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan dan sikap pekerja *overweight* dan obesitas di RSUD Kudungga, Kutai Timur. Berdasarkan analisis data yang telah diperoleh, dapat disimpulkan beberapa hal penting.

1. Karakteristik responden mayoritas didominasi oleh jenis kelamin perempuan, rentang umur 29 sampai 39 tahun dengan Pendidikan tertinggi di Perguruan tinggi.
2. Pengetahuan gizi pekerja pada kelompok kontrol sebelum diberikan edukasi menunjukkan kategori baik sebesar 40,0%. Setelah dilakukan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan gizi dengan kategori baik menjadi 46,7%.
3. Pengetahuan gizi pekerja pada kelompok perlakuan sebelum diberikan edukasi menunjukkan kategori baik sebesar 46,7%. Namun, setelah dilakukan edukasi, persentase pengetahuan kategori baik menurun menjadi 40,0%.
4. Sikap pekerja pada kelompok kontrol sebelum diberikan edukasi berada pada kategori baik sebesar 6,7%. Setelah dilakukan edukasi, sebagian besar responden berada pada kategori cukup, yaitu sebesar 93,3%.
5. Sikap pekerja pada kelompok perlakuan sebelum diberikan edukasi berada pada kategori baik sebesar 6,7%. Setelah dilakukan edukasi, mayoritas responden berada pada kategori cukup, yaitu sebesar 66,7%.
6. Hasil analisis penelitian pada kelompok perlakuan dengan menggunakan Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi dengan media buku saku tidak efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi pekerja, karena tidak ada perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi $p = 0,858$ ($p > 0,05$).
7. Hasil Analisa penelitian pada kelompok perlakuan dengan menggunakan Uji wilcoxon didapatkan hasil Edukasi gizi melalui media buku saku terbukti efektif, ditunjukkan dengan adanya perubahan sikap yang signifikan dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) perubahan signifikan secara statistik mendukung efektivitas intervensi.

Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa media buku saku memiliki efektivitas lebih pada ranah sikap dibandingkan ranah pengetahuan dalam konteks edukasi gizi. Temuan ini sejalan dengan teori komunikasi kesehatan yang menyebutkan bahwa sikap merupakan tahap perantara penting menuju perubahan perilaku nyata.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa rekomendasi praktis dapat diajukan. Pertama, bagi instansi rumah sakit, disarankan untuk mengintegrasikan program edukasi gizi seimbang ke dalam kegiatan promosi kesehatan kerja secara rutin. Media buku saku dapat dijadikan salah satu sarana utama karena praktis, mudah dipahami, dan tidak mengganggu produktivitas kerja. Untuk meningkatkan efektivitas, media ini sebaiknya dilengkapi dengan sarana lain, seperti poster, video edukasi, atau sesi konseling singkat, sehingga mampu menjangkau berbagai gaya belajar pekerja.

Kedua, bagi pekerja, diharapkan agar informasi yang diperoleh dari buku saku dapat dimanfaatkan sebagai pedoman praktis dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan sikap positif yang terbentuk melalui intervensi ini hendaknya ditindaklanjuti dengan komitmen nyata untuk menerapkan pola makan sehat, mengurangi konsumsi makanan tinggi gula-lemak-garam, serta meningkatkan aktivitas fisik secara teratur.

Ketiga, bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk studi lanjutan dengan cakupan lebih luas. Variabel yang dianalisis dapat diperluas mencakup perubahan perilaku nyata, status antropometri seperti lingkar perut dan indeks massa tubuh,

maupun indikator kesehatan lain yang lebih objektif. Selain itu, periode intervensi sebaiknya diperpanjang agar dapat mengukur dampak jangka panjang penggunaan media buku saku dalam promosi kesehatan.

Keempat, bagi program promosi kesehatan di tempat kerja, media buku saku dapat dijadikan sebagai bagian dari *health promotion kit* yang dibagikan secara berkala kepada pekerja dengan risiko *overweight* dan obesitas. Namun demikian, agar efektivitasnya meningkat, media ini perlu dikombinasikan dengan strategi monitoring dan evaluasi yang berkelanjutan, sehingga perubahan sikap dapat benar-benar berkembang menjadi perilaku sehat yang konsisten.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi praktik promosi kesehatan kerja, khususnya dalam pencegahan penyakit tidak menular yang berkaitan dengan kelebihan berat badan dan obesitas. Edukasi gizi seimbang dengan media buku saku terbukti mampu memperkuat sikap positif pekerja, yang pada akhirnya dapat menjadi langkah strategis dalam mendukung terciptanya lingkungan kerja yang sehat dan produktif.

ACKNOWLEDGEMENT (UCAPAN TERIMA KASIH)

Kami menyampaikan terima kasih kepada RSUD Kudungga Kutai Timur atas izin dan dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi sebagai bagian dari sampel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anak, P., Remaja Sumarni, D., & Yane Bangkele, E. (2023). PERSEPSI ORANG TUA, GURU DAN TENAGA KESEHATAN TENTANG OBESITAS. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(1).
2. Assidhiq, M.R. (2019). PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA E- BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, PERILAKU MAKAN DAN BERAT BADAN TENTANG UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA NEGERI SEMARANG.
3. Bray, G. A., & Kim, K. K. (2018). *Obesity: Epidemiology, Pathophysiology, and Prevention*. New York: Springer.
4. Dessy Hermawan...[et.al].2020. Mengenal Obesitas. CV. Andi Offset. Yogyakarta
5. Dewi, A. C. (2019). Pengaruh pemberian edukasi pedoman gizi seimbang dengan sikap pada remaja obesitas di desa mengwitani kabupaten badung tahun 2019. *Repository.ltekes-Bali.Ac.Id*. bali.ac.id/medias/journal/AGIK_CINTYA_DEWI.pdf
6. Diba, N. F., Pudjirahayu, A., & Komalyna, I. N. T. (2022). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media *Booklet* Terhadap Pengetahuan, Sikap, Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Berat Badan Remaja *Overweight* SMPN 1 Malang. *Nutriture Journal*, 1(1), 18-39. <https://ojs.poltekkesmalang.ac.id/index.php/Nutriture/article/view/1093>
7. Hardinsyah dan Supariasa, 2017. Ilmu Gizi, teori dan Aplikasi. Cet 1 EGC, Jakarta
8. Hertanto, E. (2017). "Perbedaan Skala Likert Lima Skala dengan Modifikasi Skala Likert Empat Skala." *Jurnal Metodologi Penelitian*, 7(2), 274-279.
9. Hikmawati Mas'ud, 2023. Asuhan Diet Banyak Sayur untuk Obesitas Wanita Usia Subur, NEM. Jakarta
10. Ihya Hazairin Noor, dkk. 2024. Buku Ajar Gizi Kerja "Pekerja sehat, produktivitas meningkat" Uwais Inspirasi Indonesia. Jawa Timur
11. Iswanti I. Media Buletin Dan Seni Mural Dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan Tentang Obesitas. *Unnes Journal of Public Health* 2016; 1:9
12. Kemenkes RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Balibangkes RI. Jakarta

13. Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
14. Krishnaveni, G. V., Veena, S. R., & Fall, C. H. D. (2015). Food frequency questionnaires and their applications in assessing dietary intakes. *Public Health Nutrition*, 18(3), 388-394.
15. La Supu, Wilma Florensia, Irma Susan Paramita. 2022. Edukasi Gizi Pada Remaja Obesitas. PT. Nasya Expanding Management. Jawa Tengah
16. Lidya, Yudistira, S., Hekmah, N., & Norhasanah. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Karyawan RSUD H. Badaruddin Kasim Tanjung. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 16(1), 36-44.
17. Notoatmodjo, 2005. Promosi Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta
18. Saraswati, S.K., Rahmaningrum, F.D., Pahsya, M.N. Z., Paramitha, N., Wulansari, A., Ristantya, A.R., Sinabutar, B. M., Pakpahan, V. E., & Namdini, N. (2021). Literature Review: Faktor Risiko Penyebab Obesitas. In *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro.
19. Suaebah, S., Sema, S., & Ginting, M. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Buku Saku terhadap Perubahan Pengetahuan dan Konsumsi Fast Food. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 4(1), 26
20. Toto sudargo, dkk, 2014. Pola Makan dan Obesitas, Gadjah Mada University Press, Yogyakarta
21. Vidia Nur Fadilla, Umami Hiras Habisukan, Kurratul `Aini, Tastin, Yustina Hapida, Pengembangan Buku Saku sebagai Media pembelajaran pada materi Eubacteria di SMA/MA, Universitas Islam Negeri Raden Patah,
22. Wening, D. K., & Afiatna, P. 2019. "Determinan Status Gizi Pada Tenaga Kerja Cv. Karoseri Laksana. *Sport and Nutrition Journal*, Vol. 1 No. 2 Hal 48-52.
23. Yanti, D. (2020). *Literatur Review Analisis Faktor-Faktor yang Hubungan dengan Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)*. Skripsi. Universitas 'Aisyiyah