

Pendidikan Gizi dengan Metode Tutor Sebaya (*Peer Teaching*) Sebagai Upaya untuk Mengatasi Obesitas

Sa'bania Hari Raharjeng^{1*}, Farah Nuriannisa¹, Rizki Nurmalya Kardina¹, Pratiwi
Hariyani Putri¹, Evi Sylvia Awwalya²

¹ Program Studi SI Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

² Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

*Email: sabaniahr@unusa.ac.id

Abstrak

Latar belakang. Angka kejadian obesitas di Indonesia terus mengalami peningkatan dan diikuti pula dengan meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular. Peran serta masyarakat untuk ikut berperan dalam menurunkan angka obesitas sangat diperlukan. Pendidikan gizi melalui pemanfaatan potensi masyarakat yang peduli dengan permasalahan obesitas menjadi upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi permasalahan obesitas. **Tujuan.** Mengetahui pengaruh pendidikan gizi melalui pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan pemahaman dalam mencegah obesitas. **Metode.** Program Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di RT 01 RW 02 Kelurahan Dukuh Menanggal dengan memberikan pendidikan gizi terkait obesitas melalui metode *peer teaching* (tutor sebaya) menggunakan media informasi *booklet* dan *flipchart*. Kegiatan ini diikuti oleh 18 warga yang terdiri dari 3 tutor dan 15 peserta tutoring. Efektivitas kegiatan diukur dari hasil peningkatan pemahaman yang dilihat dari skor pre-pos test dan kepuasan peserta tutoring yang diukur dengan kuesioner kepuasan. **Hasil dan pembahasan.** Rata-rata pemahaman peserta tutoring mengalami peningkatan sebesar 29,7% dan 80% peserta merasa puas serta 20% merasa cukup puas dengan pelaksanaan pendidikan gizi melalui metode tutor sebaya. **Kesimpulan.** Metode *peer teaching* atau tutor sebaya tidak hanya memiliki peluang untuk dapat diterapkan di sistem pembelajaran peserta didik, namun juga memiliki peluang diterapkan dalam kegiatan pendidikan gizi. Peran masyarakat sekitar yang peduli terhadap masalah gizi dan kesehatan juga dapat dioptimalkan dengan melibatkan masyarakat tersebut untuk dapat memberikan paparan informasi gizi dan kesehatan kepada masyarakat sekitar tempat tinggalnya.

Kata kunci: Edukasi, Gizi, Obesitas, *Peer Teaching*, Pendidikan Gizi

Abstract

[Nutrition Education Program with Peer Teaching Method as an Effort to Overcome Obesity]

Background. The incidence of obesity in Indonesia continues to increase and is followed by an increase in the prevalence of non-communicable diseases. Community participation in playing a role in reducing obesity rates is needed. Nutrition education through exploiting the potential of people who care about the problem of obesity is an effort that can be made to help overcome the problem of obesity. **Aim.** Knowing the effect of nutrition education through community empowerment to increase understanding in preventing obesity. **Method.** The Community Service Program is implemented at RT 01 RW 02 Dukuh Menanggal Village by providing nutrition education related to obesity through the peer teaching method (peer tutors) using information media booklets and flip charts. This activity was attended by 18 residents consisting of 3 tutors and 15 tutoring participants. The effectiveness of the activity was measured by the results of increasing understanding as seen from the pre-post test scores and the satisfaction of the tutoring participants as measured by the satisfaction questionnaire. **Results and Discussion.** The average understanding of the tutoring participants increased by 29.7% and 80% of the participants were satisfied and 20% felt quite satisfied with implementing nutrition education through the peer tutoring method. **Conclusion.** The peer teaching or peer tutoring method does not only have the opportunity to be applied in student learning systems but also has the opportunity to be applied in nutrition education activities. The role of the local community that cares about nutrition and health issues can also be optimized by involving the community to be able to provide exposure to nutrition and health information to the community around where they live.

Keywords: education, nutrition, obesity, peer teaching, nutrition education

PENDAHULUAN

Kejadian obesitas di Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun 2013 ke tahun 2018 yaitu dari 14,8% menjadi 21,8%.⁽¹⁾ Peningkatan obesitas tersebut diikuti dengan peningkatan prevalensi masyarakat yang menderita penyakit *degenerative*. Banyaknya gerai makanan cepat saji atau *fast food* juga mengambil peran dalam memengaruhi gaya hidup masyarakat terutama pola makan.⁽²⁾ Gerai makanan cepat saji ini menjual berbagai jenis makanan yang cenderung mengandung gula, lemak, dan garam tinggi, namun rendah serat dan vitamin atau dikenal juga dengan istilah *junk food* yang dapat menyebabkan efek buruk bagi kesehatan.⁽³⁾

Peer Teaching atau tutor sebaya adalah metode pembelajaran dengan pendekatan kooperatif dimana peserta kegiatan edukasi ada yang berperan sebagai pengajar (biasanya peserta yang lebih pandai dari peserta yang lain) dan peserta edukasi yang lain berperan sebagai pembelajar, baik pada usia yang sama atau pengajar berusia lebih tua dari pembelajar, untuk membantu belajar dalam tingkat kelas yang sama, untuk mengembangkan kemampuan yang lebih baik untuk mendengarkan, berkonsentrasi, dan memahami apa yang dipelajari dengan cara yang bermakna, karena penjelasan yang diberikan menggunakan bahasa yang lebih akrab.⁽⁴⁾ Model pembelajaran *peer teaching* dapat digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar.⁽⁵⁾

Keterlibatan masyarakat dalam mengatasi permasalahan obesitas sangatlah diperlukan. Obesitas tidak akan dapat diatasi jika intervensi yang diberikan hanya dari tenaga kesehatan saja. Kelompok masyarakat di wilayah tertentu cenderung memiliki tingkat kepercayaan yang lebih tinggi dengan sesama masyarakat yang tinggal di wilayah tersebut. Kedekatan dan kepercayaan antar sesama masyarakat menyebabkan lebih mudahnya penerimaan informasi jika disampaikan oleh seseorang yang sudah dikenal di kelompok masyarakat tersebut. Sehingga melibatkan masyarakat untuk mengatasi obesitas

melalui pendidikan gizi dapat menjadi salah satu solusi yang dapat digunakan.

Metode *peer teaching* atau tutor sebaya ini memang seringkali diterapkan dalam pembelajaran di instansi pendidikan, namun masih jarang diterapkan untuk pendidikan gizi. Metode tutor sebaya pada remaja dapat membantu meningkatkan perilaku terkait gizi. Sehingga metode tutor sebaya ini dapat dicoba untuk diterapkan dalam kegiatan pendidikan gizi di masyarakat karena selama ini pelaksanaan pendidikan gizi lebih sering dari seorang ahli atau praktisi kepada masyarakat bukan dari masyarakat kepada masyarakat.⁽⁶⁾

Pelaksanaan tutor sebaya sebagai metode pembelajaran dalam pendidikan gizi juga membutuhkan media informasi yang dapat digunakan untuk membantu komunikasi antara peserta dan tutor saat kegiatan tutoring. Komunikasi itu sendiri dapat diartikan sebagai proses penyampaian suatu pesan oleh seseorang kepada orang lain untuk memberi tahu atau untuk mengubah sikap, pendapat, dan perilaku, baik langsung (komunikasi tatap muka) maupun tidak langsung (komunikasi melalui media).⁽⁷⁾ Ada berbagai macam media informasi yang dapat digunakan untuk pendidikan gizi, salah satunya adalah *booklet* dan juga *flipchart*. *Booklet* merupakan salah satu media informasi yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan pengetahuan dan perilaku terkait gizi. Penggunaan *booklet* untuk media informasi dalam edukasi gizi prakonsepsi diketahui dapat membantu untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku wanita pranikah terkait gizi prakonsepsi.⁽⁸⁾

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk melibatkan masyarakat dalam kegiatan pendidikan gizi dalam upaya meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terkait obesitas melalui metode tutor sebaya dengan media informasi *booklet* dan *flipchart*.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di RT 01 RW 02 Kelurahan

Dukuh Menanggal Kota Surabaya pada bulan Agustus dengan melibatkan sebanyak 18 ibu-ibu warga RT 01 tersebut. Pelaksanaan pengabdian masyarakat diawali dengan kegiatan diskusi bersama ketua RT 01 untuk membahas rencana kegiatan yang sesuai dengan permasalahan di RT 01.

Kemudian setelah disepakati akan dilaksanakan pendidikan gizi dengan metode tutor sebaya, tim meminta ketua RT 01 untuk memberikan rekomendasi warga yang dapat ditunjuk sebagai tutor dalam pelaksanaan pendidikan gizi. Kriteria tutor meliputi warga yang aktif dalam kegiatan di RT, memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik, aktif bersosialisasi dengan warga terutama dengan ibu-ibu di RT 01, dipercaya warga, dan mudah memahami informasi yang disampaikan. Berdasarkan kriteria tersebut didapatkan 3 warga yang direkomendasikan untuk menjadi tutor.

Tiga warga yang akan menjadi tutor diberikan pembekalan materi selama 2 hari terkait dengan informasi seputar obesitas seperti pengertian, cara mengukur indikator obesitas, dampak obesitas, faktor risiko penyebab dan cara menggunakan *flipchart* sebagai media untuk menyampaikan informasi terkait obesitas saat pelaksanaan tutor sebaya nantinya. Tutor juga mendapatkan *booklet* yang berisi informasi lengkap penjelasan dari *flipchart* yang diterima. Selama pembekalan tersebut, tutor diminta untuk mencoba menyampaikan informasi yang diterima selama pembekalan dengan sesama tutor.

Pada saat pelaksanaan tutor sebaya, 1 tutor membentuk kelompok dengan 5 warga, sehingga ada 15 warga dan 3 tutor. Sebelum sesi tutoring dimulai, dilakukan pengecekan kadar kolesterol warga terlebih dahulu. Kemudian 15 warga tersebut diminta untuk mengisi pre-test yang berisi soal-soal seputar materi yang akan disampaikan saat itu. Saat sesi tutoring berlangsung, masing-masing tutor akan menjelaskan informasi terkait obesitas kepada 5 warga lainnya dengan bantuan *flipchart*. Sesi tutoring berjalan selama 60 menit meliputi pos tes, penyampaian materi

dan diskusi, kuis benar atau salah dan diakhiri dengan sesi *review* materi bersama-sama dalam 1 kelompok serta pengisian pos test. Hasil pre-pos test digunakan untuk melihat kemampuan warga dalam memahami materi yang disampaikan oleh tutor. Kemudian kepuasan dan respon warga terhadap kegiatan tutoring dinilai dari kuesioner kepuasan yang diisi di akhir kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk melibatkan masyarakat dalam kegiatan pendidikan gizi dalam upaya meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terkait obesitas. Hasil pelaksanaan kegiatan didapatkan bahwa ada 15 warga yang ikut serta dalam kegiatan pendidikan gizi dengan metode tutor sebaya. Semua peserta berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar mengalami kegemukan atau kelebihan berat badan. Berdasarkan hasil pemeriksaan kolesterol darah yang dilakukan sebelum kegiatan tutoring juga menunjukkan ada beberapa peserta yang memiliki kadar kolesterol darah melebihi batas normal.

Sedangkan berdasarkan efektivitas metode tutor sebaya terkait dengan pemahaman peserta tutoring juga menunjukkan adanya efek yang positif yaitu terjadi peningkatan pemahaman pada semua peserta tutoring. Peserta tutoring cukup antusias dalam mengikuti kegiatan. Metode tutor sebaya yang diterapkan dirasa dapat membuat suasana kegiatan lebih santai namun tetap dapat memahami materi yang disampaikan. Peserta bisa berpendapat dengan aktif dan tidak merasa malu karena tutor yang memberikan informasi sudah dikenal. Metode tutor sebaya diketahui memang dapat membantu peserta menjadi lebih percaya diri untuk dapat menyampaikan pendapat disamping itu salah atau benar.⁽⁹⁾

Selain itu kelebihan lain dari metode tutor sebaya jika dibandingkan dengan metode lain diantaranya yaitu peserta dapat belajar untuk mandiri, lebih mudah dan leluasa untuk menyampaikan masalah

selama pembelajaran, memberikan kesempatan peserta yang tidak aktif untuk dapat bertanya lebih bebas, tutor dan peserta tutoring samasama dapat belajar dan memperoleh paparan informasi yang diharapkan, dapat digunakan untuk melatih kemampuan tutor untuk menyampaikan informasi kepada teman atau rekan sebaya, dan peserta bisa lebih perhatian, pendengar aktif, dan memberikan umpan balik positif.⁽¹⁰⁾

Hasil pemeriksaan kolesterol darah pada peserta tutoring yang dilakukan sebelum kegiatan dimulai didapatkan kadar kolesterol darah sebagian besar peserta yaitu sebanyak 10 peserta (66,67%) adalah normal. Sisanya yaitu sebanyak 5 peserta (33,33%) memiliki kadar kolesterol dalam darah melebihi batas normal. Rata-rata kadar kolesterol darah peserta tutoring adalah 163,1 mg/dL

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Kolesterol

Status Kolesterol	Jumlah (n)	Rata-rata
Normal	10	163,1 mg/dL
Tinggi	5	

Obesitas diketahui erat kaitannya dengan status kolesterol dalam darah. Hal ini berkaitan dengan saat terjadi penambahan berat badan, sebagai respons terhadap kelebihan asupan zat gizi yaitu energi dan rendahnya pengeluaran energi, dapat berkaitan dengan proses intensif hiperplasia dan hipertrofi adiposit. Selain itu juga disertai dengan infiltrasi makrofag ke dalam jaringan adiposa, diikuti oleh peralihan fenotipnya dari M2 antiinflamasi ke M1 pro-inflamasi.⁽¹¹⁾ Semua perubahan komposisi jaringan adiposa ini terkait dengan perubahan sekresi adipokin dan perkembangan disfungsi jaringan adiposa yang menjadi penyebab risiko terjadinya penyakit tidak menular pada kondisi obesitas.^(12,13)

Efektivitas kegiatan pendidikan gizi dengan metode *peer teaching* dilihat dari peningkatan pemahaman peserta terkait

dengan informasi gizi dan obesitas yang diukur melalui pre-pos test. Hasil dari pre-post test yang telah dilaksanakan di awal dan akhir kegiatan didapatkan bahwa pemahaman peserta tutoring mengalami peningkatan. Secara keseluruhan, skor pre-post tes peserta mengalami peningkatan dengan rata-rata skor pre tes yaitu 58,67% dan rata-rata skor pos tes 89%, sehingga terjadi peningkatan skor pre-post tes sebesar 30,33%. Beberapa peserta ada yang mengalami peningkatan pemahaman yang cukup besar dilihat dari perbandingan skor saat pre tes dan pos tes, namun ada juga beberapa peserta yang memang sejak pre tes sudah mendapat skor yang baik dan mengalami peningkatan saat dilakukan pos tes.

Selain dilihat dari peningkatan pemahaman peserta tutoring, penerapan metode *peer teaching* juga dievaluasi dari segi kepuasan peserta. Sebagian besar peserta memberikan penilaian puas terhadap metode yang diterapkan untuk menyampaikan informasi gizi terkait obesitas. Ada sebanyak 12 peserta (80%) yang memberikan penilaian puas dan sebanyak 3 peserta (20%) memberikan penilaian cukup puas serta tidak ada peserta yang memberikan penilaian tidak puas.

Metode tutor sebaya memang telah diketahui sering diterapkan di beberapa pembelajaran untuk siswa, namun masih jarang digunakan untuk pendidikan gizi. Nilai pembelajaran siswa mengalami peningkatan yang signifikan setelah diterapkan metode tutor sebaya.⁽¹⁴⁾ Hasil penilaian akademik baik tutor dan peserta tutor dipengaruhi oleh metode tutor sebaya ini.⁽¹⁵⁾ Kemampuan tutor juga perlu menjadi perhatian karena berpengaruh terhadap kemampuan tutor dalam menyampaikan materi kepada peserta tutoring, sehingga calon tutor perlu memenuhi beberapa kriteria seperti kemampuan tutor dalam berkomunikasi, menjalin interaksi dengan peserta, dan kemampuan dalam memahami materi.



Gambar 1. Sesi *Peer Teaching*

Tabel 2. Hasil Pre-Pos Test Pendidikan Gizi dengan *Peer Teaching*

No	Responden	Skor	
		Pre-Test	Pos-Test
1	Responden 1	60	90
2	Responden 2	55	85
3	Responden 3	65	95
4	Responden 4	40	90
5	Responden 5	60	85
6	Responden 6	60	90
7	Responden 7	50	80
8	Responden 8	70	100
9	Responden 9	65	80
10	Responden 10	55	90
11	Responden 11	60	85
12	Responden 12	65	95
13	Responden 13	50	85
14	Responden 14	55	85
15	Responden 15	70	100

SIMPULAN

Penerapan metode *peer teaching* atau tutor sebaya untuk pelaksanaan pendidikan gizi cukup memberikan implikasi dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terkait obesitas. Peningkatan pemahaman tersebut tergambar dari hasil pre-pos tes peserta tutoring yang mengalami peningkatan. Keterlibatan masyarakat dalam melaksanakan pendidikan gizi dapat digunakan sebagai solusi untuk mengajak

masyarakat turut serta dalam mengatasi permasalahan obesitas di lingkungan tempat tinggalnya

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya selaku pendukung finansial untuk pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI. 2018;53(9):1689–99.
2. Oexle N, Barnes TL, Blake CE, Bell BA, Liese AD. Neighborhood fast food availability and fast food consumption. *Appetite*. 2015;92(803):227–32.
3. Albala K. Junk Food, Impact on Health. *SAGE Encycl Food Issues*. 2015;2(3):67–73.
4. Febianti YN. Peer Teaching (Tutor Sebaya) Sebagai Metode Pembelajaran Untuk Melatih Siswa Mengajar. *Eduomic*. 2014;2(2):81–7.
5. Hertiavi MA, Kesaulya N. Peer Teaching sebagai Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Mahasiswa Program Sarjana Pendidikan Fisika. *PSEJ (Pancasakti Sci Educ Journal)*. 2020;5(1):28–34.
6. Smith A. Peer Health Teaching Improves Nutrition Behaviors in the Teen Teacher Population. *Nutr Heal Sci Diss Theses [Internet]*. 2014;48:1–92. Available from: <http://digitalcommons.unl.edu/nutritiondiss/48/>
7. Nurhadi ZF, Kurniawan AW. Jurnal Komunikasi Hasil Pemikiran dan Penelitian. *J Komun Has Pemikir dan Penelit*. 2017;3(1):90–5.
8. Putri PH, Ainani FNN, Yuliani K, Sunaryo M, Puspitasari P. Edukasi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Prakonsepsi, Sikap dan Asupan Zat Gizi Makro Wanita Pranikah. *Prev Indones J Public Heal*. 2021;6(2):88.

9. Tullis JG, Goldstone RL. Why does peer instruction benefit student learning? *Cogn Res Princ Implic.* 2020;5(1).
10. Wicaksana A. Efektivitas Metode Pembelajaran Peer Tutoring untuk Pencapaian Kompetensi Membuat Pola Rok Siswa Kelas X di SMK Ma'arif 2 Sleman Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta; 2016.
11. Muir LA, Neeley CK, Meyer KA, Baker NA, Brosius AM, Washabaugh AR, et al. Adipose tissue fibrosis, hypertrophy, and hyperplasia: Correlations with diabetes in human obesity. *Obesity.* 2016;24(3):597–605.
12. Vekic J, Zeljkovic A, Stefanovic A, Jelic-Ivanovic Z, Spasojevic-Kalimanovska V. Obesity and dyslipidemia. *Metabolism [Internet].* 2019;92:71–81. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2018.11.005>
13. Blüher M. Adipose tissue dysfunction contributes to obesity related metabolic diseases. *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab.* 2013 Apr 1;27(2):163–77.
14. Hasanah AN. Efektifitas Metode Tutor Sebaya Terhadap Peningkatan Kemampuan Komunikasi Matematis Pada Materi Penjumlahan Dan Pengurangan Pecahan Kelas 5 SD N 1 2021;(1):283–94. Available from: http://etheses.iainponorogo.ac.id/15570/0Ahttp://etheses.iainponorogo.ac.id/15570/1/210617046_ANGGIA_NUR_HASANAH_PGMI.pdf
15. Ullah I, Kaleem M, Aamir SM. Effectiveness of peer tutoring on the academic achievements of tutors and tutees with respect to knowledge, comprehension and application levels of cognitive domain. *FWU J Soc Sci.* 2020;14(4):68–79.