

Edukasi Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Mengenai Kebutuhan Gizi Di Wilayah Kerja Puskesmas Somba Opu

Education About Balanced Nutrition For Teenagers In An Effort To Increase Knowledge Regarding Nutritional Needs In The Work Area Of The Somba Opu Community Health Center

Nurjannah Supardi

S1 Kebidanan, Universitas Megarezky, Makassar

Julia Fitriyaningsih

Prodi Sarjana Keperawatan, Universitas Megarezky Makassar

*Korespondensi penulis : nurjananhsupardi90@gmail.com

Article History:

Received: 21 Februari 2023

Revised: 15 Maret 2023

Accepted: 30 April 2023

Keywords: Teenagers, Balanced Nutrition, Knowledge

Abstract: *In human life, adolescence is a very important period. During this period, the initial process of maturation of the reproductive organs occurs. In this phase, adolescents will experience physical growth accompanied by mental, cognitive and psychological development. Lack of adequate nutrition during this period can cause disruption and obstacles in adolescent growth. One program that can be carried out to achieve and maintain normal nutritional status in adolescents is by implementing a balanced nutritional intake. This community service activity is carried out using nutrition education methods for teenagers. Through this service activity, it is hoped that there will be an increase in knowledge among teenagers regarding the importance of implementing a balanced nutritional intake for teenagers, which in turn is hoped that teenagers will be able to achieve and maintain normal nutritional status. This activity was attended by 23 teenagers in the working area of the Somba Opu Health Center, Gowa Regency. The knowledge score results show that before being given counseling about balanced nutrition, the average knowledge score for teenagers was in the medium category, namely 60,8%. After following the counseling regarding balanced nutrition and carrying out a posttest, the results showed that the teenagers' knowledge scores increased to an average of 65,22% in the high category. This shows that there is an increase in knowledge among teenagers regarding balanced nutrition after attending this counseling.*

Abstrak

Dalam kehidupan manusia, masa remaja merupakan masa yang sangat penting. Pada masa ini terjadi proses awal kematangan organ reproduksi. Pada fase ini remaja akan mengalami pertumbuhan fisik yang disertai oleh perkembangan mental, kognitif, dan psikis. Tidak terpenuhinya gizi pada masa ini dapat menyebabkan gangguan dan hambatan dalam pertumbuhan remaja. Salah satu program yang dapat dilakukan dalam mencapai serta mempertahankan status gizi normal pada remaja yakni dengan menerapkan asupan gizi seimbang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode penyuluhan gizi pada remaja. Melalui kegiatan pengabdian ini diharapkan ada peningkatan pengetahuan pada remaja mengenai pentingnya menerapkan asupan gizi seimbang bagi remaja yang pada akhirnya diharapkan remaja mampu mencapai dan mempertahankan status gizi normal. Kegiatan ini diikuti oleh 23 orang remaja di wilayah kerja Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa. Hasil skor pengetahuan menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan mengenai gizi seimbang, skor pengetahuan remaja rata-rata berada pada kategori sedang yakni 60,8%. Setelah mengikuti penyuluhan mengenai gizi seimbang dan dilakukan posttest didapatkan hasil bahwa skor pengetahuan remaja meningkat menjadi rata-rata berada pada kategori tinggi sebesar 65,2%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja mengenai gizi seimbang setelah mengikuti penyuluhan ini.

Kata kunci: Remaja, Gizi Seimbang, Pengetahuan

* Nurjannah Supardi, nurjananhsupardi90@gmail.com

PENDAHULUAN

Gizi secara etimologi berasal dari bahasa arab “Ghidza” yang artinya makanan. Menurut dialek mesir “Ghidza” dibaca “Ghizi” atau populer di Indonesia disebut “Gizi”. Gizi atau makanan didefinisikan sebagai substansi organik yang dibutuhkan makhluk hidup untuk bertahan hidup, menjaga fungsi normal dari system tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan dan melakukan aktivitas (Wardhani, 2018).

Masa remaja (adolescence) merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial, masa ini merupakan peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyak perubahan, diantaranya penambahan masa otot, jaringan lemak tubuh dan perubahan hormone. Pubertas pada remaja ditandai dengan timbulnya tanda-tanda seks sekunder dan adanya pacu tumbuh (growth spurt)(Wiradnyani et al. 2019).

Usia remaja merupakan usia yang rentan mengalami permasalahan gizi. Remaja yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) kurang dari 18,5 di Indonesia sebanyak 8,7% sedangkan yang lebih dari batas normal sebanyak 16%. Permasalahan gizi ini disebabkan karena perilaku atau gaya hidup remaja yang dapat dirubah. Cara untuk meningkatkan pengetahuan remaja dengan pemberian atau penyuluhan gizi seimbang (Adi et al. 2019).

Berdasarkan data dari Unicef (2021)(2) Seperempat dari remaja yang mengalami stunting atau pendek berusia 13-18 tahun, remaja kurus dengan indeks massa tubuh rendah sebesar 9%, dan remaja kelebihan berat badan dan obesitas sebesar 16%. Kegemukan dan obesitas biasanya disebabkan oleh kebanyakan makan karbohidrat, lemak maupun protein dan kurang gerak. Kurangnya aktifitas fisik atau kurang gerak juga menjadi salah satu faktor penyebab kegemukkan (Winasih. 2018).

Faktor penyebab langsung masalah gizi seperti makanan tidak sehat, pemahaman gizi yang keliru dan penyakit infeksi yang mungkin diderita. Faktor penyebab tidak langsung dalam permasalahan gizi seperti pola pengasihan orang tua, kesukaan berlebihan terhadap makanan, produk-produk dari negara yang lain yang lebih menarik dan kebiasaan makan yang buruk. Kebiasaan makan yang buruk sering terjadi pada usia remaja karena mereka makan dengan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan zat gizi terhadap kesehatan (Winarsih, 2018).

Kebiasaan makan yang ditunjukkan remaja adalah salah satunya mengkonsumsi makanan jajanan seperti makan gorengan, minum minuman yang berwarna, soft drink dan konsumsi fast food. Sebuah produk makanan olahan mengandung banyak vitamin dan mineral,

namun kerap pula ditemukan mengandung banyak lemak, gula bahkan zat aditif. Remaja biasanya telah mempunyai pilihan makanan yang disukainya. Banyak remaja menganggap dengan memakan banyak makanan dan perut kenyang kebutuhan gizi sudah terpenuhi. Pada masa remaja ini terkadang terbentuk kebiasaan makan yang tidak sehat, seringkali anak sekolah jajan diluar rumah, terkadang remaja tidak sarapan pagi saat berangkat kesekolah (Mardalena, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Fadhilah, Shaluhiyah., dan Widjanarko (2018) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja yaitu perilaku makan anak, pengetahuan, sikap, ketersediaan sarana, aktifitas fisik, uang jajan, peran guru dan peran orang tua. Hal ini bisa dilihat bahwa status gizi bukan hanya dipengaruhi oleh kebiasaan makan saja.

Pengetahuan telah terbukti dapat mempengaruhi perilaku makan sehingga dapat mempengaruhi status gizi pada remaja. Hal ini menjadikan penyuluhan gizi seimbang dianggap sangat perlu dilakukan pada remaja untuk meningkatkan pengetahuan serta diharapkan perubahan perilaku remaja sehingga mampu mencapai dan mempertahankan status gizi normal pada remaja.

METODE

Sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian, terlebih dahulu dilakukan pengamatan pada kelompok sasaran dengan jalan mengobservasi kegiatan harian dari calon yang akan mendapatkan penyuluhan. Selanjutnya dilakukan proses diskusi dengan Bidan Puskesmas untuk mendapatkan izin pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan di Wilayah Kerja Puskesmas Somba Opu Gowa. Materi yang diberikan mengenai pertumbuhan dan perkembangan remaja, pemenuhan nutrisi bagi remaja, manfaat gizi seimbang bagi remaja, serta dampak kekurangan dan kelebihan gizi bagi remaja. Sasaran dari penyuluhan ini yaitu kelompok remaja di wilayah kerja Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa. Penyuluhan dilakukan menggunakan alat bantu berupa power point presentatuion dan leaflet mengenai gizi seimbang bagi remaja. Sebelum pemaparan materi, terlebih dahulu dilakukan pretest untuk menilai tingkat pengetahuan peserta dan setelah pemaparan materi, dilakukan kembali umpan balik dan (posttest) evaluasi terhadap informasi yang telah disampaikan guna mengetahui tingkat pemahaman dari peserta pengabdian masyarakat.

Para peserta pengabdian mengaku tercerahkan serta memahami materi yang telah diberikan oleh narasumber. Menurut mereka, masih banyak remaja yang tidak memperhatikan

asupan makanan sehari-hari ditengah kesibukan bersekolah. Mereka juga kurang menerapkan pola makan yang baik karena terbatasnya informasi dan pengetahuan yang mereka miliki sehingga dengan adanya kegiatan pengabdian berupa penyuluhan ini mereka dapat mengetahui secara lbih mendetai mengena gizi seimbang bagi rema serta manfaat dan dampaknya bagi kesehatan remaja. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung semua berjalan dengan kondusif serta terlihat peserta sangat antusias selama kegiatan penyuluhan berlangsung. Terkait dengan pemaparan materi yang diberikan ada beberapa dari peserta menanyakan terkait pencegahan obesitas bagi remaja yang rentan terjadi.



HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan oleh panitia dan mahasiswa dengan memberikan leaflet serta memaparkan materi penyuluhan menggunakan power point presentation. Hasil penyuluhan dapat dilihat secara langsung saat proses diskusi dan tanya jawab dimana para peserta penyuluhan memberikan umpan balik terhadap materi yang diberikan serta terlihat antusias selama kegiatan penyuluhan berlangsung. Hasil penelitian juga dapat dinilai dari nilai pretest dan posttest yang diberikan pada peserta penyuluhan. Diharapkan dengan adanya penyuluhan ini masyarakat dapat lebih mengetahui gizi seimbang

bagi remaja.

Tabel 1. Hasil Nilai Pretest dan Posttest Pengetahuan Peserta Mengenai Gizi Seimbang Pada Rremaja

Pengetahuan	Pretest	Posttest
Tinggi	5 (21,7%)	15 (65,2%)
Sedang	14 (60,8,%)	6 (26,1%)
Rendah	4 (17,3%)	2 (8,7%)
Total	23 (100%)	23 (100%)

DISKUSI

Masa remaja sangat rentan terhadap pengaruh dari luar karena remaja tidak mementingkan antara asupan energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan. Kebiasaan makan yang ditunjukkan remaja biasanya makan jajanan gorengan, minum minuman berwarna dan makan makanan berlemak. Orang tua mempunyai peranan penting dalam membentuk kebiasaan makan khususnya diwaktu balita. Pada saat anak menginjak usia remaja kebiasaan makan akan berubah disebabkan karena beberapa faktor yaitu pengaruh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial dan kegiatan yang dilakukan diluar rumah. Banyak kebiasaan makan pada remaja yang kurang baik didapatkan dari banyak faktor seperti faktor lingkungan sekitar dan teman-teman disekolah yang akhirnya berpengaruh terhadap kebiasaan makan yang kurang baik.

Remaja adalah kondisi peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini para remaja mengalami perubahan fisik seperti penambahan tinggi badan hingga 25 cm, perubahan bentuk tubuh dan masa menstruasi, bagi remaja putri, daya tarik seksualitas merupakan faktor yang kuat dan berpengaruh dalam kehidupannya. Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih. Seiring dengan peningkatan populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa (Rachmayani, Kuswari, and Melani 2018). Pemilihan makanan pada remaja sangat berpengaruh terhadap kualitas pertumbuhan dan perkembangan remaja, kesalahan dalam pemilihan makanana yang bergizi seimbang bisa menimbulkan berbagai macam penyakit pada remaja, untuk itu peneliti melakukan penyuluhan gizi seimbang pada remaja

Mengonsumsi makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang setiap hari akan memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh. Pedoman gizi seimbang merupakan susunan makanan

sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah 339 yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip bermacam makanan, aktifitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal (Winarsih, 2018). Status gizi setiap individu ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh untuk memproses zat-zat gizi tersebut. Status gizi normal menunjukkan kualitas dan kuantitas yang telah memenuhi kebutuhan tubuh sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Pada masa remaja ini tandai dengan pertumbuhan yang cepat baik itu tinggi badan maupun berat badan. Kebutuhan zat gizi sangat tinggi karena berhubungan dengan besarnya tubuh. Pertumbuhan yang cepat biasanya diiringi oleh pertumbuhan dan aktifitas fisik sehingga kebutuhan zat gizi akan naik. Mengonsumsi energi berasal dari makanan yang diperlukan untuk menutupi pengeluaran energi setiap individu. Jika individu memiliki ukuran dan komposisi tubuh dengan tingkat aktifitas sesuai dengan kesehatan dan memiliki pemeliharaan aktifitas fisik yang sesuai dengan kebutuhan sehari-hari maka bisa dikatakan memiliki status gizi normal. Membedakan aktifitas fisik remaja berat badan gemuk dengan berat badan normal adalah durasi dan frekuensi karena anak dengan berat badan gemuk suka menghabiskan waktunya untuk beraktifitas didalam ruangan. Sedangkan anak dengan berat badan normal lebih aktif dalam kesehariannya. Kekurangan energi akan menjadikan tubuh mengalami keseimbangan negatif. Akibatnya mengalami kekurangan berat badan dari berat badan yang seharusnya. Sebaliknya jika kelebihan energi akan diubah menjadi lemak tubuh misalnya kegemukkan bahkan obesitas.

KESIMPULAN

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat ditarik kesimpulan bahwa para remaja mayoritas mengalami peningkatan pengetahuan mengenai penerapan gizi seimbang setelah mengikuti penyuluhan. Penyuluhan bagi remaja dapat dijadikan kegiatan rutin agar informasi penting khususnya bagi remaja dapat selalu diakses oleh para remaja. Manfaat lain yang didapatkan dari kegiatan ini yaitu sosialisasi para remaja menjadi semakin baik sehingga diharapkan dapat meningkatkan lingkungan sosial yang saling mendukung khususnya dalam proses pertukaran informasi dan perilaku hidup yang sehat.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat-Nya kami dapat menyelesaikan serangkaian proses Pengabdian Masyarakat ini. Dalam kesempatan ini penulis dengan tulus menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang banyak membantu

dan memberikan kami dukungan. Terima kasih kami ucapkan kepada Ketua Yayasan Megarezky, Rektor Universitas Megarezky, LPPM Universitas Megarezky dan seluruh jajarannya, serta pengurus di wilayah Kerja Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa yang turut membantu melancarkan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Adi, D I, N F W Astuti, F W Ningtyas. 2019. Peningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa Mts Negeri 2 Jember Dengan Metode Emotional Demonstration (Emo-Demo). Prosiding (SENIAS) 148–52. <https://www.prosidingonline.iik.ac.id/index.php/senias/article/view/92>.
- Fadhilah, Shaluhiah, & Widjanarko. (2018). Faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada anak gizi lebih di sekolah menengah pertama wilayah kerja puskesmas poncol kota semarang. Jurnal Volume 6, 342 Nomor 1 Januari 2018 (ISSN: 2356-3346). <http://ejournal3.undip.ac.id/indeks.php/jkm>.
- Mardalena, I. (2017). Dasar-dasar ilmu gizi dalam keperawatan: Konsep dan penerapan pada asuhan keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Rachmayani, Siti Andina, Mury Kuswari, and Vitria Melani. 2018. “Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Putri Di SMK Ciawi Bogor.” Indonesian Journal of Human Nutrition 5(2): 125–30.
- UNICEF. Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia. Jakarta: UNICEF, Jakarta; 2021. 66 p.
- Wardhani, Retno. (2018). Gizi Dasar Plus 30 Resep Masakan Lezat Nan Praktis Untuk Pemula. Yogyakarta: Diandra Kreatif.
- Winarsih. (2018). Pengantar ilmu gizi dalam kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Wiradnyani, Luh Ade Ari et al. 2019. Gizi Dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar. SEAMEO RECFON - Kemendikbud RI: 1–149. <http://rumahbelajar.id/Media/Dokumen/5cc8412eb646044330d686bc/eb8246e2ec1d0ff5334bd3b0159adbd2.pdf>.