

Penyuluhan Gizi Seimbang pada Remaja di SMAS PGRI Ge'tengan, Kabupaten Tana Toraja

Counseling on Balanced Nutrition for Adolescents at SMAS PGRI Ge'tengan, Tana Toraja Regency

Hayuti Windha Pagiu, Suharnita Wijaya, Fera Dwiyaniti, Nofita Tudang Rombeallo
STIKES Lakipadada

Alamat: Jl. Starda Baru, Pantan, Kec. Makale, Kabupaten Tana Toraja, Sulawesi Selatan 91811

Korespondensi penulis: hayutiwindhapagiu@gmail.com

Article History:

Received: 10 Maret 2024

Revised: 10 April 2024

Accepted: 30 April 2024

Keywords: education, balanced nutrition, nutritional status, teenagers

Abstract: Adolescence is very important to pay attention to because it is a transition period between children and adults, where physically they will experience specific changes. Adolescents must receive balanced nutritional intake according to their needs in order to achieve optimal growth and development and avoid nutritional problems. Nutritional problems that can occur in adolescents are malnutrition, chronic lack of energy (KEK), obesity and anemia (Sandra, Ahmad, & Arinda, 2017). An imbalance between the intake of food consumed causes problems of undernutrition and overnutrition. Malnutrition in adolescents results in decreased body resistance to disease, increased disease rates, abnormal growth, low intelligence levels, low productivity and stunted growth of reproductive organs in adolescents (Nurfiriani & Ratih, 2023). The aim of this service activity is to increase teenagers' knowledge about the importance of nutrition for teenagers, to support the growth and development of teenagers, to prevent the risk of nutritional problems and non-communicable diseases, so it is necessary to carry out health promotion efforts in the form of providing health education and evaluations to increase knowledge about nutrition so that it can increase adolescent awareness in maintaining health.

Abstrak : Masa remaja sangat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa, dimana secara fisik akan mengalami perubahan yang spesifik. Remaja harus mendapatkan asupan zat gizi seimbang dan sesuai dengan kebutuhan agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal serta terhindar dari masalah gizi. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja yaitu gizi kurang, kurang energi kronis (KEK), obesitas dan anemia (Sandra, Ahmad, & Arinda, 2017). Ketidakseimbangan antara asupan makanan yang dikonsumsi menimbulkan masalah gizi kurang dan gizi lebih. Kekurangan gizi pada remaja mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit, pertumbuhan tidak normal, tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi pada remaja (Nurfiriani & Ratih, 2023). Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya gizi bagi remaja, untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan remaja, untuk mencegah terjadinya risiko masalah gizi dan penyakit tidak menular, sehingga perlu dilakukan upaya promosi kesehatan dalam bentuk pemberian edukasi kesehatan dan evaluasi untuk peningkatan pengetahuan tentang gizi sehingga dapat meningkatkan kesadaran remaja dalam memelihara kesehatan.

Kata Kunci: edukasi, gizi seimbang, status gizi, remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan terjadinya perubahan sangat cepat secara fisik, psikis, dan kognitif (Chatoor, 2009 dalam Nurfiriani & Ratih, 2023).

* Hayuti Windha Pagiu: hayutiwindhapagiu@gmail.com

Masa remaja sangat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa, dimana secara fisik akan mengalami perubahan yang spesifik. Remaja harus mendapatkan asupan zat gizi seimbang dan sesuai dengan kebutuhan agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal serta terhindar dari masalah gizi. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja yaitu gizi kurang, kurang energi kronis (KEK), obesitas dan anemia (Sandra, Ahmad, & Arinda, 2017).

Di Indonesia prevalensi status gizi kurang pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 8,7% dengan kategori sangat kurus 1,9% dan kurus 6,8%. Gizi lebih sebesar 16,2% dengan kategori gemuk 12,0% dan obesitas 4,8% (Kemenkes RI, 2018). Ketidakseimbangan antara asupan makanan yang dikonsumsi menimbulkan masalah gizi kurang dan gizi lebih. Kekurangan gizi pada remaja mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit, pertumbuhan tidak normal, tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi pada remaja (Nurfiriani & Ratih, 2023).

Keberadaan faktor resiko PTM pada seseorang tidak memberikan gejala sehingga mereka tidak merasa perlu mengatasi faktor resiko dan mengubah gaya hidupnya. Masyarakat pada umumnya mengetahui jenis-jenis PTM namun tidak mengetahui pengaruh faktor resiko PTM terhadap kejadian PTM serta komplikasi yang dapat ditimbulkan PTM. Masyarakat menganggap bahwa PTM disebabkan oleh faktor genetik, penyakit orangtua atau penyakit orang kaya sehingga pada umumnya mereka datang dalam keadaan sudah parah dan tidak tertangani dengan baik (Marbun, Sugiyanto, & Vincensia, 2021).

Pada remaja, kejadian kegemukan dan obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa. Masalah obesitas pada dewasa ini merupakan faktor risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteoarthritis, dan lain-lain. Pada anak usia 13-18 tahun, kegemukan dan obesitas juga dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan yang sangat merugikan kualitas hidup anak seperti gangguan pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, sleep apnea (henti napas sesaat) dan gangguan pernafasan lainnya (Ali, Onibala, & Bataha, 2017).

Pengetahuan mengenai gizi telah terbukti berdampak positif dalam pemilihan makanan sehat. Beberapa penelitian tentang hubungan pengetahuan dan perilaku makan bersifat kontradiktif karena ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku, seperti kebutuhan fisiologis, citra tubuh, preferensi makanan, lingkungan keluarga, teman sebaya, media sosial, dan pengalaman pribadi.⁷ (Mahsid, 2001 dalam Rusdi, Hafifatul, & Helmizar, 2020).

Selain itu, pada *theory knowledge, attitude, and behavior* menjelaskan bahwa dalam pembentukan perilaku seseorang terkait kesehatan ada 2 tahapan sebelum terjadinya pembentukan atau perubahan perilaku tersebut, yaitu akuisisi pengetahuan dan pembentukan kepercayaan, sehingga dalam hal ini diperlukan edukasi gizi yang tepat agar perilaku yang dihasilkan adalah perilaku yang positif (Li, et al., 2016 dalam Rusdi, Hafifatul, & Helmizar, 2020). Edukasi merupakan suatu proses yang berdimensi luas untuk mengubah perilaku sehingga seseorang dapat menerapkan kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Menurut WHO, secara umum edukasi gizi bertujuan mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi (Supriasa, 2011).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka perlu dilakukan upaya edukasi kepada remaja tentang pentingnya gizi seimbang bagi remaja yang akan menunjang dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kognitif pada remaja, pencegahan risiko penyakit tidak menular untuk mewujudkan generasi bangsa yang berkualitas.

METODE

Lokasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SMAS PGRI Ge'tengan, Kecamatan Mengkendek, Kabupaten Tana Toraja yang bekerjasama dengan pemerintah setempat. Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 11-15 Desember 2023.

Metode Pengabdian

Adapun metode dan strategi yang dilakukan pada kegiatan pengabdian ini adalah dengan memberikan penyuluhan kepada siswa/siswi dalam bentuk pemaparan materi, diskusi, dan kuis bagi para siswa-siswi dengan harapan bahwa melalui kegiatan ini dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa dalam pemilihan makanan yang bergizi, seimbang dan tepat untuk menghindari risiko munculnya penyakit akibat gizi di usia remaja.

Pada tahap awal pelaksanaan kegiatan dilakukan pengurusan perizinan kegiatan ke pihak kecamatan setempat dan pihak sekolah SMAS PGRI Ge'tengan. Ketua tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak kecamatan dan sekolah setempat tentang rencana pelaksanaan kegiatan dan menghadirkan semua siswa-siswi dan guru-guru untuk dapat mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan baik.

Sasaran Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Sasaran dari kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah siswa-siswi di SMAS PGRI Ge'tengan bersama dengan para guru. Dalam pelaksanaan kegiatan ini akan dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan.

Evaluasi dilakukan dengan memberikan Pre-test sebelum diberikan materi penyuluhan dan kemudian dilakukan Post-test setelah diberikan materi penyuluhan yang dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan tertulis terkait materi penyuluhan yang diberikan.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan selanjutnya akan dijadikan bahan penilaian dalam mengukur ketercapaian dari kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan mengenai pentingnya gizi seimbang pada usia remaja. Adapun metode yang digunakan adalah dengan metode promosi kesehatan melalui penyuluhan pentingnya gizi seimbang bagi remaja di SMAS PGRI Ge'tengan.

Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

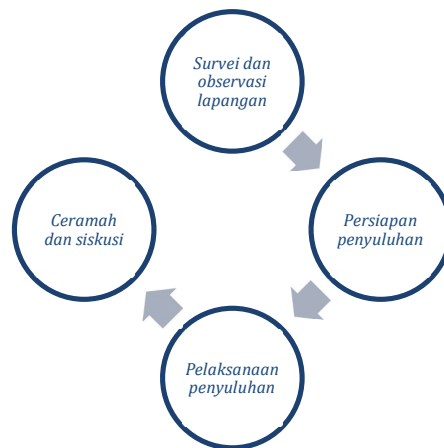
Kegiatan Penyuluhan yang diberikan meliputi:

1. Pentingnya gizi bagi remaja
2. Kebutuhan Gizi bagi remaja
3. Permasalahan Gizi Pada Remaja
4. Pengenalan dan penjelasan tentang tumpeng gizi seimbang, Isi Piringku, dan penjelasan sepuluh Pedoman gizi seimbang
5. Pesan Gizi Seimbang untuk remaja
6. Penjelasan tentang pentingnya sarapan untuk remaja
7. Penjelasan pemilihan makanan jajanan yang sehat dan aman di sekolah
8. Penjelasan tentang pentingnya penerapan PHBS di lingkungan sekolah dan di lingkungan rumah
9. Diskusi dan tanya jawab

Setelah pelaksanaan Post-test

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SMAS PGRI Ge'tengan, Kecamatan Mengkendek pada siswa-siswi di sekolah tersebut dengan melakukan penyuluhan tentang pentingnya gizi bagi remaja. Kegiatan ini dilakukan oleh dosen bersama dengan mahasiswa STIKES Lakipadada dan didampingi oleh kepala sekolah bersama dengan guru kelas SMAS PGRI Ge'tengan. Metode dan strategi yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan kepada siswa dalam bentuk pemaparan materi, diskusi, dan kuis bagi para siswa-siswi dengan harapan bahwa kegiatan ini dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa pemilihan makanan yang bergizi, seimbang dan tepat untuk menghindari risiko munculnya penyakit akibat gizi dan penyakit tidak menular di usia remaja.

Contoh Diagram:



Gambar 1. Contoh Diagram

(Gambar/FOTO kegiatan harus diberikan penomoran, contohnya: *Gambar 1.* Contoh Diagram. Keterangan gambar (nomor dan judul gambar) diletakkan di tengah bawah)

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh siswa-siswi di SMAS PGRI Ge'tengan dari 2 kelas X yang berjumlah 52 orang. Siswa-siswi yang diberikan penyuluhan sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini, begitu pun dengan para guru yang juga turut mengikuti kegiatan ini. Pada pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini ada kuis yang diberikan kepada siswa-siswi untuk mengevaluasi pemahaman siswa-siswi terhadap materi yang diberikan sekaligus dapat menanamkan sifat pemberani pada diri siswa. Pada pelaksanaan kuis, siswa-siswi yang dapat menjawab dengan tepat dan benar diberikan reward/hadiah sebagai bentuk apresiasi kepada siswa-siswi.



DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan ini adalah salah satu bagian dari promosi kesehatan yakni bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa dan guru tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui penerapan perilaku pemilihan makanan yang seimbang dan bergizi, untuk menghindari masalah gizi pada remaja. Siswa-siswi dan para guru pun sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Kegiatan ini dilakukan melalui penyampaian materi kemudian dilakukan sesi tanya jawab dengan siswa-siswi. Selain itu juga diberikan kuis untuk mengevaluasi pemahaman siswa-siswi serta sebagai bentuk peningkatan kemampuan siswa-siswi terhadap materi yang diberikan.



KESIMPULAN

Kegiatan Penyuluhan tentang Gizi pada remaja ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa-siswi dan guru-guru dalam pencegahan masalah gizi pada remaja dan juga dapat meningkatkan derajat kesehatan di tingkat individu dan masyarakat, dan diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin untuk peningkatan pengetahuan serta dapat dilakukan evaluasi lebih lanjut untuk peningkatan pengetahuan siswa-siswi dan para guru dalam mendukung peningkatan status gizi pada anak usia remaja.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah SMAS PGRI Rantetayo yang telah memberikan kesempatan untuk dapat melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini dan kami mengucapkan juga terima kasih kepada pihak Ketua STIKES Lakipadada yang telah mendukung secara materil dan moril dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga dapat terlaksana dengan baik. Harapan penulis ke depannya bahwa dapat dilakukan kegiatan atau program lainnya dengan pihak kecamatan Mengkendek, sekolah dan UPT Puskesmas setempat yang dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Ali, W., Onibala, F., & Bataha, Y. (2017). Perbedaan Anak Usia Remaja Yang Obesitas Dan Tidak Obesitas Terhadap Kualitas Tidur Di Smp Negeri 8 Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 114296.
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI.
- Marbun, R., Sugiyanto, & Vincensia Dea. 2021. Edukasi Kesehatan Pada Remaja Dalam Pentingnya Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Di Era Pandemi Covid-19. *Selaparang-Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, Vol. 4 No. 3, Edisi Agustus 2021. ISSN 2614-5251.
- Nurfiriani, Jesi & Ratih Kurniasari. 2023. Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)-The Indonesian Journal of Health Promotion*. Edisi Maret 2023, Volume 6 No. 3. ISSN 2597-6052.
- Sandra F, Ahmad S, Arinda V. 2017.. Gizi Anak dan Remaja. Depok: Rajagrafindo Persada.
- Supariasa, IDN. Pendidikan dan Konsultasi Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. 2011. Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Balitbang Kemenkes.