

EDUKASI ASUPAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA**Rika Ruspita¹, Rifa Rahmi², Fajar Sari Tanberika³**^{1,2,3} Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah

Email: rikaruspita@yahoo.co.id

Received: 29 Juni 2024 | Revised: 29 Juni 2024 | Accepted: 29 Juni 2024

Corresponding Author: rikaruspita@yahoo.co.id

Abstrak

Masa remaja merupakan periode dari pertumbuhan dan proses kematangan manusia, pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan. Masalah gizi yang paling sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan kurang gizi yaitu terlalu kurus dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi. Remaja merupakan salah satu aset sumber daya manusia di masa depan yang perlu dipertahankan dan ditingkatkan kualitas sumber daya manusianya. Peningkatan dan perbaikan status gizi remaja merupakan salah satu indikator pembangunan dari segi kesehatan, sehingga diperlukan edukasi tentang memberikan edukasi Asupan Gizi Seimbang Pada Remaja. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi tentang asupan gizi seimbang pada remaja. Subjek kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja di Desa Pebatun Kecamatan Tenayan Raya Kulim. Kegiatan pengabdian masyarakat ditunjang dengan metode penyuluhan, tanya jawab, dan diskusi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu memahami tentang edukasi asupan gizi seimbang pada remaja antara lain pengertian gizi, prinsip gizi bagi remaja, kebutuhan gizi seimbang, faktor penyebab masalah gizi remaja, pengaruh status gizi terhadap system reproduksi, masalah gizi

Kata Kunci : Asupan Gizi Seimbang, Remaja, Reproduksi**1. PENDAHULUAN**

Pencapaian pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat cerdas dan produktif merupakan tantangan utama dalam pembangunan suatu bangsa (Nurhayati, 2020). [1] Kata gizi berasal dari bahasa "ghidza" yang berarti makanan. WHO mengartikan ilmu gizi sebagai ilmu yang mempelajari proses yang terjadi pada organisasi hidup. Proses tersebut mencakup pengambilan dan pengolahan zat padat dan cair dari makanan (proses pencernaan, transport dan eksresi) yang diperlukan untuk memelihara kehidupan, pertumbuhan, berfungsinya organ tubuh dan menghasilkan energi [2]

Gizi adalah suatu proses organism menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan [3]. Pengertian dari remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. masa ini biasanya diawali pada usia 14 tahun pada laki-laki dan 10 tahun pada perempuan [4].

Masa remaja merupakan periode dari pertumbuhan dan proses kematangan manusia, pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang [5]

Status gizi dapat ditentukan melalui pemeriksaan laboratorium maupun secara antropometri. Kekurangan kadar hemoglobin atau anemi ditentukan dengan pemeriksaan darah. Antropometri merupakan cara penentuan status gizi yang paling mudah dan murah. Indeks Massa Tubuh (IMT) direkomendasikan sebagai indikator yang baik untuk menentukan status gizi remaja [5]

Masalah gizi yang paling sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan kurang gizi yaitu terlalu kurus dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi. Selain itu masalah gizi yang sering muncul adalah kelebihan asupan gizi yang dapat menyebabkan obesitas. Obesitas menjadi ancaman serius untuk kesehatan karena kondisi obesitas akan membawa beberapa konsekuensi, seperti diskriminasi dari teman-teman, kesan negatif dari diri sendiri, kurang

bisa bersosialisasi dan depresi. Remaja merupakan salah satu aset sumber daya manusia di masa depan yang perlu dipertahankan dan ditingkatkan kualitas sumber daya manusianya. Peningkatan dan perbaikan status gizi remaja merupakan salah satu indikator pembangunan dari segi kesehatan.

Kebutuhan kecukupan gizi pada remaja didapatkan dari kesesuaian antara jumlah dan jenis makanan yang di konsumsi, dengan kebutuhan fungsi tubuh sehingga bermanfaat bagi terpeliharanya fungsi tubuh secara optimal. Kekurangan dalam mengkonsumsi makanan yang baik jumlah maupun mutunya dapat menyebabkan kurang gizi seperti kurang energy kronik (KEK), Anemia, kurang vitamin A (KVA), dan gangguan akibat kurang yodium (GAKY). Gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari dapat mencegah terjadinya keadaan gizi kurang atau gizi lebih. Hidangan gizi seimbang adalah makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur, yang dikonsumsi oleh seseorang dalam satu hari secara teratur sesuai dengan kebutuhan gizi. Untuk proses tumbuh kembang tubuh memerlukan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air dan serat dalam jumlah yang seimbang [6]. Beberapa penanganan yang dilakukan untuk menangani masalah gizi remaja adalah peningkatan pengetahuan gizi pada masa remaja dan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan [1].

Keadaan kurang gizi akan memberikan dampak buruk terhadap kondisi kesehatan fisik, mental, intelektual dan sosial anak remaja. Penelitian Desi menyatakan bahwa akibat dari kekurangan gizi dapat menyebabkan kognitif dan kemampuan belajar terganggu, serta menurunkan konsentrasi. Penelitian [7] menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Selanjutnya, dijelaskan bahwa kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya mempengaruhi status gizi. Untuk itu, upaya edukasi kesehatan diperlukan dalam rangka meningkatkan perilaku remaja dalam mengatasi masalah status gizinya. Selain faktor pengetahuan, pola asuh pemberian makanan dan peran pendampingan dari orang tua/orang tua asuh juga akan berpengaruh terhadap status gizi remaja. Salah satu kelompok remaja yang berisiko mengalami gangguan gizi, termasuk *underweight* adalah remaja penghuni panti asuhan [8]. Tujuan dilakukan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi tentang "Asupan Gizi Seimbang Pada Remaja di Desa Pebatun Kecamatan Tenayan Raya Kulim".

2. Bahan dan Metode

Menghadapi permasalahan yang ada, maka langkah-langkah yang dilakukan untuk mencapai target dan luaran kegiatan ini yaitu diadakan pendekatan terpadu yang dilakukan dari proses awal sosialisai dan rencana selama kegiatan berlangsung. Subjek dalam pengabdian kepada masyarakat ini remaja di Desa Pebatun Kecamatan Tenayan Raya Kulim." Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan Metode *Training of Trainer* (ToT) dengan cara pemberian materi atau edukasi melalui ceramah. Hal ini dilakukan karena transfer pengetahuan akan lebih mudah sampai dengan baik. Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan: (1) Perizinan, (2) Persiapan kegiatan, dan (3) Pelaksanaan kegiatan. Tahap perencanaan telah ditetapkan hal-hal sebagai berikut: tempat/lokasi kegiatan dipilih di Desa Pebatun Kecamatan Tenayan Raya Kulim. Tahap persiapan berupa persiapan alat/bahan untuk pelaksanaan kegiatan Sedangkan tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan dengan tahap meliputi: (1) Pengisian daftar hadir, (2) Pembukaan, (3) Melakukan pretest terkait materi Edukasi Asupan Gizi Seimbang Pada Remaja, (4) Penyampaian materi (5) Diskusi/ tanya jawab, (6) Posttest terkait materi Edukasi Asupan Gizi Seimbang Pada Remaja, dan (7) Penutup.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini mendapat respon yang positif dari para pimpinan, remaja di Desa Pebatun Kecamatan Tenayan Raya Kulim, dimana seluruh peserta sangat antusias mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Tahapan pencapaian target hasil diuraikan menurut runtutan metode pelaksanaan dengan beberapa modifikasi sesuai kondisi lapangan, dan selanjutnya secara detail diuraikan berikut:

1. Tahap perizinan
Perizinan dilakukan di Desa Pebatun Kecamatan Tenayan Raya Kulim
2. Tahap persiapan
Tahap persiapan berupa persiapan alat/bahan untuk pelaksanaan kegiatan
3. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan edukasi tentang asupan gizi seimbang pada remaja meliputi pengisian daftar hadir, pembukaan, melakukan pretest terkait materi edukasi asupan gizi seimbang pada remaja, penyampaian materi, diskusi/ tanya jawab, posttest terkait materi edukasi asupan gizi seimbang pada remaja, dan penutup. posttest.

Berikut ini beberapa dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi asupan gizi seimbang di Desa Pebatun Kecamatan Tenayan Raya Kulim.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Secara umum, hasil dari pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan tentang edukasi asupan gizi seimbang pada remaja di Desa Pebatun Kecamatan Tenayan Raya Kulim dimana tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi sebesar 65% dan sesudah diberikan edukasi tentang edukasi asupan gizi seimbang pada remaja sebesar 86%. Masa remaja merupakan periode dari pertumbuhan dan proses kematangan manusia, pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang

Masa remaja merupakan periode dari pertumbuhan dan proses kematangan manusia, pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidakseimbangan antara asupan

kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang [5]

Masalah gizi yang terjadi khususnya di masa remaja, salah satunya bisa disebabkan oleh kurang pengetahuan dan penyampaian informasi mengenai gizi sehingga penerapan atau praktik mengenai asupan gizi seimbang tidak tersampaikan dengan maksimal [9]. Berbagai penyebab terjadinya masalah gizi dapat dicegah dan ditanggulangi melalui penerapan gizi seimbang. Namun, hasil Riskesdas tahun 2018 pada penduduk usia 15 – 19 tahun masih menunjukkan bahwasekitar 96,45% kurang mengkonsumsi sayur dan buah. Kemudian masih ditemukan sebanyak 43,8% remaja mengonsumsi makanan berlemak lebih dari 1 kali dalam sehari. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat seperti mencuci tangan baru dilakukan oleh sekitar 42,7% penduduk dan sekitar 49,6% remajamemiliki aktivitas fisik yang kurang [10].

Sangat penting bagi remaja untuk menerapkan perilaku gizi seimbang, agar dapat mencapai dan mempertahankan status gizi normal. Apabila kebutuhan gizi remaja tidak terpenuhi, maka akan menyebabkan timbulnya malnutrisi yang dapat memengaruhi kesehatan serta produktivitas remaja [11].

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat ini yaitu peserta mampu memahami tentang edukasi supan gizi seimbang pada remaja antara lain pengertian gizi, prinsip gizi bagi remaja, kebutuhan gizi seimbang, factor penyebab masalah gizi remaja, pengaruh status gizi terhadap sistem reproduksi, masalah gizi.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan diterbitkannya hasil pengabdian kepada masyarakat ini, maka kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah yang telah mendukung pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dan berlangsung dengan lancar dan kepada Desa Pebatun Kecamatan Tenayan Raya Kulim yang telah sudi memberikan izin dan membantu selama proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

6. REFERENSI

- [1] Y. Wahyuni and E. Nurhayati, "Pkm Remaja Sadar Gizi Di Sekolah Menengah Pertama (Smp) Gatra Desa Kohod Tangerang Tahun 2019," *J. Pengabdi. Al-Ikhlash*, vol. 6, no. 1, pp. 124–137, 2020, doi: 10.31602/jpaiuniska.v6i1.3373.
- [2] R. Rahmi and R. Ruspita, *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jawa Timur: Qiara Media, 2020.
- [3] E. E. Sibagariang, *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: CV Trans, 2010.
- [4] Waryana, *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihana, 2010.
- [5] S. N. Baharza and D. U. P. Putri, "Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja di SMPN 29 Bandar Lampung," vol. 2, no. 2, pp. 171–176, 2019.
- [6] A. Proverawati and Siti Asfiah, *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2009.
- [7] F. A. Grace, "Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung," *Sekol. Bisnis dan Manaj. Inst. Teknol. Bandung*, pp. 1–15, 2017.
- [8] Z. Zahtamal and S. M. Munir, "Edukasi Kesehatan Tentang Pola Makan dan Latihan Fisik untuk Pengelolaan Remaja Underweight," *J. PkM Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 01, p. 64, 2019, doi: 10.30998/jurnalpkm.v2i01.2939.
- [9] M. Dervina Amisi *et al.*, "Edukasi Tentang Gizi Seimbang Pada Remaja di Kabupaten Minahasa," *J. Peremp. dan Anak Indones.*, vol. 4, no. 1, pp. 38–42, 2022, [Online]. Available: <https://doi.org/10.35801/jpai.4.1.2022.44730>
- [10] Kemenkes RI, *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan R, 2018.
- [11] Pritasari, D. Dmayanti, and N. T. Lestari, "Gizi Dalam Daur Kehidupan," *Kementeri. Kesehat. Republik Indones.*, p. 292, 2017.