

Edukasi Gizi Seimbang untuk Remaja Di MAN 2 Bantul

Balanced Nutrition Education for Teenagers in MAN 2 Bantul

Sarni Anggoro^{1*}, Tantiana Isnaningsih², Chanif Kurnia Sari³, Ahmad Khamid⁴

^{1234*} Program Studi, Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

Informasi Artikel

Submit: 06 – 03 – 2024

Diterima: 20 – 06 – 2024

Dipublikasikan: 15 – 07 – 2024

ABSTRACT

Adolescence is a period of transition or transition from childhood to adulthood. One of the developments in adolescents in their life cycle is changes in the maturity of the reproductive organs. During this period, teenagers must receive a balanced nutritional intake to support the adolescent growth and development process optimally. This community service activity was carried out at MAN 2 Bantul with class XI students participating. The aim of this activity is to increase students' knowledge about adolescent nutrition. The activities carried out are in the form of education on the theme of adolescent nutrition. The results stated that there was an increase in knowledge which was seen in the pretest and posttest scores. Posttest scores show a range of 90% to 100% understanding of the meaning, consequences, benefits, how to manage nutrition and healthy eating patterns in teenagers. This value is in accordance with the specified achievement indicators. During the activity, participants pay attention to the material and can be active in the discussion. Seeing these results, it can be concluded that the activities ran well and smoothly and in accordance with the achievements.

Keywords: *adolescence, education, nutrition*

ABSTRAK

Usia remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak beranjak ke dewasa. Salah satu perkembangan pada remaja dalam siklus kehidupannya terjadi perubahan kematangan pada organ reproduksi. Pada masa ini remaja harus mendapatkan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung proses tumbuh dan kembang remaja secara optimal. Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di MAN 2 Bantul dengan peserta siswa siswi kelas XI. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi remaja. Kegiatan yang dilakukan berupa edukasi dengan tema gizi remaja. Hasil menyatakan adanya peningkatan pengetahuan yang terlihat pada nilai *pretest* dan *posttest*. Nilai *posttest* menunjukkan rentang 90% hingga 100% memahami tentang pengertian, akibat, manfaat, cara menata gizi serta pola makan sehat pada remaja. Nilai ini sesuai dengan indikator ketercapaian yang ditetapkan. Selama kegiatan berlangsung peserta memperhatikan materi dan dapat aktif dalam diskusi. Melihat hasil ini maka dapat disimpulkan kegiatan berjalan dengan baik dan lancar serta sesuai capaian.

Kata kunci: remaja, edukasi, gizi

**Alamat Penulis Korespondensi:*
Sarni Anggoro; Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan Surya Global
Yogyakarta.

Phone: 08158099737

Email:

sarnianggoro73@gmail.com

PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak beranjak ke dewasa (1). Masa remaja terbagi dalam 3 kelompok yaitu remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir (2). Pada proses perjalanannya terjadi berbagai perubahan perkembangan antara lain sosial, kognitif dan fisik (3). Pada perkembangannya seorang remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti lingkungan sosial, gambaran citra tubuh, motivasi, pengetahuan, kepribadian, bimbingan, kreativitas, dukungan keluarga dan lainnya (4).

Salah satu perkembangan pada remaja dalam siklus kehidupannya terjadi perubahan kematangan pada organ reproduksi (5). Perubahan tersebut berakibat pada perubahan fisik dan perubahan psikologik secara spesifik. Pada masa ini remaja harus mendapatkan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung proses tumbuh dan kembang remaja secara optimal. Pemenuhan gizi yang tidak seimbang menimbulkan permasalahan gizi dan kesehatan pada remaja (6).

Saat ini remaja Indonesia menghadapi tiga masalah gizi atau triple burden of malnutrition. Klasifikasi ketiga permasalahan gizi yang dialami tersebut adalah kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan kekurangan zat gizi mikro dengan anemia. Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam membentuk perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi (7). Jika tidak ditangani dengan baik dan sesegera mungkin, permasalahan gizi pada remaja saat ini akan berkontribusi pada berbagai penyakit kronis di kemudian hari.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh tim peneliti dari Departemen Ilmu Gizi FKUI-RSCM dan Klaster Human Nutrition Research Center (HNRC) IMERI FKUI berkolaborasi dengan UNICEF, Wageningen University & Research (WUR), dan Sight and Life pada tahun 2021 memperoleh data bahwa penurunan aktifitas fisik baik di dalam maupun di luar sekolah, gangguan pola makan, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dari luar rumah, dan buruknya keberagaman makanan merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada tiga masalah gizi di kalangan remaja Indonesia (8). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, menyebutkan bahwa peningkatan masalah kegemukan atau obesitas pada remaja saat ini berada pada titik yang mengkhawatirkan, tren prevalensi kegemukan dan obesitas pada remaja meningkat secara signifikan selama 5 tahun terakhir, yaitu dari 2013 hingga 2018 (9).

Menurut Jee-Hyun Rah, Chief Nutrition UNICEF Indonesia Remaja putri dan tujuh kelebihan berat badan atau obesitas, dan hampir seperempat remaja putri mengalami anemia. Selain itu, persepsi citra tubuh (body image) juga menjadi prediktor penting yang mempengaruhi perilaku makan dan aktivitas fisik di kalangan remaja putri dan putra (10). Sehingga strategi komunikasi perubahan perilaku yang efektif untuk mempromosikan perilaku makan sehat dan aktivitas fisik di kalangan remaja Indonesia perlu menyertakan pesan yang mendorong citra tubuh yang positif dengan mempertimbangkan aspek gender di kalangan remaja putri dan putra. Pada penelitian Fouad dkk menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan kaya lemak di Indonesia saat ini menghadapi krisis gizi. Satu dari empat remaja mengalami stunting, satu dari zat besi dan vitamin A dengan prevalensi anemia (11).

Selanjutnya hasil penelitian Dr. dr. Rina Agustina, M.Gizi dan kawan-kawan menunjukkan bahwa, adanya hubungan positif antara pengetahuan, sikap, dan praktik terkait anemia pada remaja putri dengan parameter tinggi menurut umur, akan tetapi tidak ditemukan berhubungan dengan anemia itu sendiri. Sehingga, temuan ini menekankan perlunya kebijakan untuk menjalankan strategi promosi kesehatan, yang berkontribusi pada peningkatan pemahaman tentang anemia dan kaitan antara kejadian anemia pada pertumbuhan linier di kalangan remaja putri (12). Berdasarkan hasil studi pendahuluan di atas, sebagai upaya penanggulangan masalah gizi pada remaja maka pengabdian melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang melalui edukasi pada remaja di MAN 2 Bantul.

METODE

Kegiatan yang akan dilaksanakan adalah memberikan penyuluhan dan gambaran mengenai gizi seimbang remaja. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman siswa tentang edukasi gizi seimbang remaja sebelum dan setelah edukasi. Kegiatan ini

dilaksanakan di MAN 2 Bantul. Metode yang di gunakan adalah memberikan edukasi dengan ceramah, dikusi tanya jawab dan evaluasi dengan *pretest-posttes* menggunakan instrument kuesioner. Materi di gunakan adalah gizi seimbang remaja. Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi beberapa tahap, antara lain :

Tahap Awal

Sebelum edukasi dengan tema gizi seimbang remaja dimulai, dilakukan proses awal yaitu mengumpulkan siswa dalam satu kelas agar mempersiapkan diri. Tujuannya adalah agar terjadi komitmen siswa lebih focus dalam mengikuti edukasi yang akan di lakukan bisa berjalan dengan lancar. Kemudian dilakukan penyebaran kuesioner sebagai *pre test*. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Februari 2024.

Tahap Pelaksanaan pemberian materi

Tahapan dimana pemateri memberikan edukasi gizi seimbang remaja melalui PPT. Materi yang disampaikan antara lain pengertian, akibat, manfaat, cara menata gizi serta pola makan sehat pada remaja yang diisi oleh pengabdian Sarni Anggoro, S.Tp., M.Gizi. Materi disampaikan 1 x 60 menit. Pelaksanaan dilakukan pada 27 Februari 2024.

Tahap Evaluasi

Merupakan tahapan akhiri yang mana dilakukan tanya jawab dan penyebaran kuesioner sebagai *pos test*. Selain evaluasi hasil juga dilakukan evaluasi proses dimana dilakukan pengamatan selama kegiatan penyuluh atau pemateri dan siswa yang di beri materi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan upaya untuk menyebarkan pengetahuan kepada masyarakat. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan nilai tambah signifikan dalam berbagai aspek, termasuk perubahan perilaku sosial. Dalam hasil kegiatan ini dilaksanakan edukasi dengan tema gizi seimbang remaja. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Yogyakarta dengan peserta siswa siswi kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 2 Bantul. Tujuan kegiatan ini agar mereka memahami langkah untuk memenuhi gizinya agar mempunyai nilai gizi yang normal dalam kehidupan sehingga lebih baik kedepannya.

Penyuluhan atau edukasi ini menggunakan metode ceramah menggunakan media PPT dengan menggunakan peraga. Ceramah ini mengutamakan tentang pengetahuan dan pemahaman peserta tentang gizi seimbang remaja yang harus diutamakan bagi tumbuh kembang remaja. Hasil pengamatan dalam kegiatan ini siswa dan siswi tampak antusias, dan juga banyak yang mengajukan pertanyaan demi pertanyaan tentang keutamaan gizi seimbang untuk remaja. Berikut dokumentasi ppt yang disampaikan:



Gambar 1 Materi Edukasi Gizi Seimbang

Pemaparan materi dilakukan tidak hanya berupa ceramah saja, akan tetapi menunjukkan cara menyiapkan gizi seimbang yang tidak mahal untuk remaja yang bisa didapatkan hanya dari warung

disekitar rumah untuk diolah menjadi masakan yang enak dan lezat tentunya. Makanan yang bergizi tidak melulu tentang makanan mahal yang hanya bisa dinikmati oleh masyarakat kalangan menengah keatas, akan tetapi makanan bergizi bisa dibuat dari bahan sederhana yang lezat dengan pengolahan yang sederhana pula tergantung bagaimana cara memasaknya. Pada kegiatan ini juga dilakukan pembagian snack yang mempunyai nilai gizi yang tinggi dan di tambah susu secara gratis bagi siswa siswi. Berikut dokumentasi hasil kegiatan yang dilakukan :



Gambar 2 Dokumentasi Edukasi

Setelah dilakukan edukasi dan diskusi maka kegiatan selanjutnya adalah evaluasi. Berikut hasil pengetahuan siswa tentang gizi remaja sebelum dan sesudah edukasi gizi pada remaja :

Tabel 1. Hasil Pre Test - Post test Pengetahuan Gizi Remaja

Indikator Keberhasilan	Sebelum Pelatihan	Setelah Pelatihan
100% peserta memahami pengertian Gizi Seimbang	70 %	100%
90% Peserta memahami akibat dari gizi tidak seimbang	60%	90%
95% Peserta memahami manfaat dari pengelolaan gizi bagi remaja	60%	95%
90% Peserta memahami cara menata gizi seimbang yang tepat	40%	90%
90% peserta memahami pola makan sehat	50%	90%

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil yang menyatakan adanya peningkatan pengetahuan siswa siswi tentang gizi remaja. Dalam rentang 90% hingga 100% memahami tentang pengertian, akibat, manfaat, cara menata gizi serta pola makan sehat pada remaja. Selama kegiatan berlangsung peserta ada yang cepat memahami penjelasan dari pemateri ada juga yang sulit memahami. Waktu penyampaian materi agak mepet dengan waktu sholat sehingga mengurangi waktu diskusi lebih mendalam dengan peserta. Harapannya durasi penyampaian edukasi sebaiknya lebih Panjang meskipun hasil *posttest* sudah sesuai dengan target atau indikator capaian.

Gizi seimbang sangat baik untuk pertumbuhan remaja dan remaja karena ini bisa memupuk cara kerja otak lebih maksimal karena gizi yang diserap oleh tubuh. Terjadinya peningkatan hasil pemahaman siswa setelah edukasi ini dapat terjadi karena beberapa faktor antara lain usia. Pada usia remaja mudah memahami informasi, sejalan dengan penelitian Sulistyowati et al., (2017) usia dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, semakin cukup

umur, tingkat kematangan dan kekuatan akan lebih matang dalam berfikir. Selain itu faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar terdiri dari minat, motivasi, perhatian belajar dan kesiapan belajar. (13)

Selain faktor internal, faktor eksternal juga sangat mempengaruhi keberhasilan penerimaan informasi atau pengetahuan seseorang seperti metode pembelajaran, ruang kelas (fasilitas), dan teman (14). Faktor penggunaan media yang memudahkan pemahaman, penggunaan PPT dalam kegiatan ini dirasakan sangat jelas dan mudah dipahami. Warna tampilan dalam PPT juga sangat menarik perhatian siswa.

Keberhasilan peningkatan pengetahuan juga dapat tercapai dengan adanya penggunaan metode tanya jawab. Sejalan dengan hasil penelitian (15) pada pembelajaran IPA yang dilakukan oleh menunjukkan bahwa metode tanya jawab dapat meningkatkan hasil belajar siswa sekolah dasar. Melihat hal ini maka metode tanya jawab memiliki dampak positif pada siswa terhadap antusiasme untuk belajar.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di MAN 2 Bantul dengan peserta siswa siswi kelas XI. Kegiatan yang dilakukan berupa edukasi dengan tema gizi remaja. Hasil menyatakan adanya peningkatan pengetahuan yang terlihat pada nilai pretest dan posttest. Nilai posttest menunjukkan rentang 90% hingga 100% memahami tentang pengertian, akibat, manfaat, cara menata gizi serta pola makan sehat pada remaja. Nilai ini sesuai dengan indikator ketercapaian yang ditetapkan. Selama kegiatan berlangsung peserta memperhatikan materi dan dapat aktif dalam diskusi. Melihat hasil ini maka dapat disimpulkan kegiatan berjalan dengan baik dan lancar serta sesuai capaian.

SARAN

Kegiatan ini mendapatkan apresiasi yang bagus dari para guru MAN 2 Bantul dan siswa siswi setempat terutama kegiatan ini menunjang pengetahuan dan pemahaman kepada peserta bahwa makanan bergizi tidak harus mahal. Maka hasil pengabdian ini diharapkan siswa menyampaikan kepada orang tua untuk mengupayakan membawakan bekal sekolah melalui pengolahan yang sederhana dan tidak membutuhkan waktu yang lama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih disampaikan kepada MAN 2 Bantul yang telah bersedia menyediakan lokasi dan mempersiapkan siswanya untuk mengikuti kegiatan pengabdian ini hingga selesai. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta yang telah bersedia mendanai kegiatan ini hingga selesai sehingga dapat berjalan lancar.

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

1. Jannah M. Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia J Psikol.* 2017;1(1):243–56. DOI: <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
2. Rizkyta DP, N Nuraf. Hubungan antara Persepsi Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan dan Kematangan Emosi pada Remaja. *J Psikol Pendidik dan Perkemb [Internet].* 2017;6:1–13.

- Available from: <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jppp4092b87582full.pdf>
3. Murni. Perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial pada masa kanak-kanak awal 2-6 tahun. *Pus J UIN Ar-Raniry*. 2017;III(I):19–33.
 4. Salsabilla A. Hubungan Body Image Dan Self Esteem Dengan Self Confidence Pada Remaja Putri Di Sma Hang Tuah 1 Surabaya Dan SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya Self Confidence Pada Remaja Putri Di Sma Hang Tuah 1 Surabaya Dan SMA Wachid Hasyim 1 [internet]. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya; 2020. Available from: <http://repository.stikeshangtuah-sby.ac.id/625/1/SKRIPSI ANNISA SALSABILLA-.pdf>
 5. Ardiansyah. *yankes.kemkes.go.id*. 2022 [cited 2024 Mar 5]. Kesehatan Reproduksi Remaja : Permasalahan dan Upaya Pencegahan. Available from: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/29/kesehatan-reproduksi-remaja-permasalahan-dan-upaya-pencegahan
 6. Muliani U, Sumardilah DS, Lupiana M. Asupan Gizi Dan Pengetahuan Dengan Status Gizi. *Cendekia Med J STIKES Al-Ma'arif Baturaja*. 2023;8(1):35–42. DOI : <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.202>
 7. Rah JH, Melse-Boonstra A, Agustina R, van Zutphen KG, Kraemer K. The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia. Vol. 42, *Food and nutrition bulletin*. United States; 2021. p. S4–8.
 8. Baroroh U, Latifah U, Hidayah SN. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang gizi isi piringku sebagai upaya menurunkan triple burden malnutrition. *JMM (Jurnal Masy Mandiri)*. 2022;6(5):1–9.
 9. Kemenkes RI. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
 10. UNICEF. Strategi Komunikasi Perubahan Sosial Dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja Di Indonesia [Internet]. April. Unicef Indonesia; 2021. Available from: <https://www.unicef.org/indonesia/media/9241/file/Strategi&hx2009>
 11. Fouad HM, Yousef A, Afifi A, Ghandour AA, Elshahawy A, Elkhawass A, et al. Prevalence of malnutrition & anemia in preschool children; a single center study. *Ital J Pediatr*. 2023 Jun;49(1):75.
 12. Agustina R, Wirawan F, Sadariskar AA, Setianingsing AA, Nadiya K, Prafiyanti E, et al. Associations of Knowledge, Attitude, and Practices toward Anemia with Anemia Prevalence and Height-for-Age Z-Score among Indonesian Adolescent Girls. *Food Nutr Bull*. 2021 Jun;42(1_suppl):S92–108.
 13. Angraini, W. D. (2016). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Mata Pelajaran Ekonomi Kelas XI IIS SMA. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(8), 1–11. <https://repository.unsri.ac.id/27031/>
 14. Sitohang, J. (2017). Penerapan Metode Tanya Jawab Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ipa Pada Siswa Sekolah Dasar. *Suara Guru : Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial, Sains, Dan Humaniora*, 3(4), 681–687. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/suara%20guru.v3i4.4851>
 15. Sulistyowati, A., Putra, K. W. R., & Umami, R. (2017). Hubungan Antara Usia Dan Tingkat Pendidikan Dengan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara Selama Hamil Di Poli Kandungan Di Rsu Jasem, Sidoarjo. *Jurnal Nurse and Health*, 6(2), 40–43. <https://doi.org/DOI.10.5281/zenodo.1464319>