

PELAKSANAAN PROGRAM KESEHATAN PADA KOMUNITAS REMAJA: EDUKASI MANFAAT GIZI DALAM MENDUKUNG PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN TUBUH MANUSIA

Maria Floriana Ping¹, Fransiska Novita Sari², Elfina Natalia³

¹Dosen Prodi D3 Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda

²³Dosen Prodi S1 Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda

Jalan Pasundan Nomor 21 Kelurahan Jawa Kecamatan Samarinda Ulu

e-mail: pingmariafloriana@gmail.com

ABSTRAK

Remaja bertanggung jawab atas perilaku makan mereka, perilaku ini terbentuk pada pertengahan remaja dan terkait erat dengan gaya hidup. Perilaku yang terbentuk pada remaja memiliki efek jangka panjang yang signifikan terhadap kesehatan. Pengetahuan tentang pilihan makanan sehat dianggap sebagai faktor predisposisi keberhasilan penerapan pola makan sehat. Pengetahuan gizi, serta beberapa perilaku dan gaya hidup diet remaja, perlu ditingkatkan untuk mengubah sikap hidup tidak sehat dan kebiasaan makan siswa, sehingga perlu dilakukan kegiatan edukasi mengenai gizi pada para remaja. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh tim dosen STIKES Dirgahayu Samarinda melalui metode diskusi serta pemeriksaan fisik. Hasil edukasi kesehatan yang ditunjukkan pada tabel diatas menunjukkan p value 0,00 yang bermakna ada perubahan tingkat pengetahuan remaja putri mengenai pentingnya gizi dalam kehidupan. Pendidikan kesehatan merupakan proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Semakin tinggi pengetahuan gizi remaja maka semakin pandai remaja dalam menentukan makanan yang bergizi.

Kata Kunci—edukasi kesehatan, komunitas remaja, status gizi

ABSTRACT

Adolescents are responsible for their eating behavior, this behavior is formed in mid-adolescence and is closely related to lifestyle. Behaviors formed in adolescents have significant long-term effects on health. Knowledge of healthy food choices is considered a predisposing factor for the successful implementation of a healthy diet. Nutritional knowledge, as well as some adolescent dietary behaviors and lifestyles, need to be improved to change unhealthy attitudes and eating habits of students, so it is necessary to carry out educational activities on nutrition for adolescents. The implementation of this community service activity was carried out by a team of lecturers at STIKES Dirgahayu Samarinda through discussion methods and physical examinations. The results of health education shown in the table above show a p value of 0.00 which means there is a change in the level of knowledge of adolescent girls regarding the importance of nutrition in life. Health education is a process to improve the ability of the community to maintain and improve their health. The higher the adolescent's nutritional knowledge, the better the adolescent is at determining nutritious food.

Key Words--- health education, community, adolescents, nutritional status

PENDAHULUAN

Remaja di Indonesia adalah mereka yang berusia antara 10 hingga 19 tahun - dihadapkan pada tiga beban gizi dengan ko-eksistensi antara gizi kurang, gizi lebih dan kekurangan zat gizi mikro. Sekitar seperempat remaja berusia 13-18 tahun mengalami stunting atau pendek, sejumlah 9% remaja bertubuh kurus atau memiliki indeks massa tubuh rendah, sedangkan 16 persen remaja lainnya

mengalami kegemukan dan obesitas. Selain itu sekitar seperempat remaja putri mengalami anemia. Masalah gizi pada remaja memiliki akibat serius bagi kesehatan kaum muda karena dapat memberi dampak pada kesejahteraan generasi saat ini dan masa depan, serta ekonomi dan kesehatan negara. Secara khusus, status gizi remaja putri terkait erat dengan perjalanan kehamilan dan

kesehatan serta kelangsungan hidup ibu dan anak. Masalah gizi juga berkaitan dengan isu gender yakni adanya perbedaan prevalensi anemia yang lebih tinggi pada remaja putri dan prevalensi kurus dan stunting yang lebih tinggi pada remaja putra (UNICEF, 2021).

Pola makan dan kesehatan, yang terbentuk selama usia muda, dipengaruhi oleh pilihan perilaku dan faktor lingkungan. Secara umum, orang dewasa muda sering diidentifikasi berisiko mengalami kekurangan gizi, terutama karena kebutuhan nutrisi mereka yang sangat tinggi, yang sering kali tampak tidak sesuai dengan berbagai pilihan makanan dan pola makan mereka. Oleh karena itu, memastikan bahwa perilaku sehat semakin mendalam dalam diri mereka selama fase transisi ini sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan saat dewasa (Fetohy et al., 2020).

Beberapa gadis remaja dan wanita muda mungkin menjadi sangat sadar akan berat badan mereka dan mengikuti cara-cara yang tidak ilmiah untuk mengurangi berat badan. Beberapa dari mereka mungkin mengalami gangguan makan yang menyebabkan gangguan ekstrem dalam perilaku makan/pikiran dan perasaan terkait. Karena mereka memiliki ketakutan yang tidak wajar terhadap kenaikan berat badan, mereka mencoba mengendalikan kebiasaan makan dan membatasi asupan (Gandhi, 2022). Kebanyakan dari remaja lebih suka mengonsumsi *junk food* dan *fast food*. Makanan dengan kandungan nutrisi dan mineral yang sangat rendah, tinggi garam, lebih banyak lemak dan gula, makanan ini biasanya menghilangkan nafsu makan pada makanan bergizi lain (Jho et al., 2020).

Remaja bertanggung jawab atas perilaku makan mereka, perilaku ini terbentuk pada pertengahan remaja dan terkait erat dengan gaya hidup. Perilaku yang terbentuk pada remaja memiliki efek jangka panjang yang signifikan

terhadap kesehatan. Pengetahuan tentang pilihan makanan sehat dianggap sebagai faktor predisposisi keberhasilan penerapan pola makan sehat (Fetohy et al., 2020). Pengetahuan gizi, serta beberapa perilaku dan gaya hidup diet remaja, perlu ditingkatkan untuk mengubah sikap hidup tidak sehat dan kebiasaan makan siswa, sehingga perlu dilakukan kegiatan edukasi mengenai gizi pada para remaja.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh tim dosen STIKES Dirgahayu Samarinda melalui metode diskusi serta pemeriksaan fisik. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap yaitu tahap persiapan dimana pelaksana menyerahkan izin kepada pimpinan asrama serta mendiskusikan jenis dan jadwal kegiatan yang akan dilaksanakan, kemudian tim pelaksana menyiapkan alat dan bahan yang digunakan yaitu leaflet berisi materi yang akan disampaikan. Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan yang diawali dengan pengenalan, penyampaian tujuan kegiatan dan berbagi persepsi melalui tanya jawab serta *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa tentang gizi. Pada tahap kedua juga dilaksanakan pengukuran IMT melalui pemeriksaan tinggi badan, berat badan serta LILA Tahap ketiga adalah evaluasi, dengan melaksanakan tanya jawab serta peserta diminta untuk mengisi lembar *post test*.

HASIL dan PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh remaja putri pada Tingkat SLTA dan SMA yang tinggal di Asrama Kartini Samarinda dari awal hingga akhir kegiatan.

Tabel 2.1. Hasil pengukuran IMT dan LILA (n=35)

Tabel diatas menunjukkan data

No	Variabel	n	%
1	IMT		
	<i>Underweight</i> <18.5	15	43
	Normal 18.5-22.9	10	28.5
	<i>Overweight</i> 23-24.9	10	28.5
	Obesitas 25-30	0	0
2	LILA		
	<23.5 cm	20	57
	>23.5 cm	15	43
	Total	35	100

bahwa mayoritas remaja putri di Asrama Kartini memiliki indeks massa tubuh (IMT) *underweight* yakni sejumlah 15 orang (43%) serta mayoritas memiliki lingkaran lengan atas (LILA) <23.5 cm yakni sejumlah 20 orang (57%). Indeks massa tubuh dan lingkaran lengan atas adalah salah satu faktor yang menunjukkan status gizi seseorang. Kebutuhan gizi remaja putri yang sedang tumbuh mengharuskan mereka untuk makan 3 kali sehari secara teratur dengan beberapa camilan di antaranya. Melewatkan waktu makan akan menyebabkan kekurangan vitamin, mineral, dan karbohidrat, yang pada gilirannya menyebabkan kurangnya energi dan kesulitan berkonsentrasi.

Menurut Damayanti dalam (Utami & Rialihanto, 2024) berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan citra tubuh yang tidak sehat meningkatkan risiko gizi remaja putri. Pola makan yang tidak sehat terdiri dari akumulasi pola makan yang tidak sehat dari masa lalu, serta konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan nutrisi, terutama zat gizi makro dari makanan cepat saji, snack, dan makanan utama yang digoreng. Selain itu, remaja biasanya duduk, nonton TV, film, atau YouTube, bermain game, berbaring, belajar, dan jarang berolahraga. Remaja putri juga memiliki citra tubuh yang positif, meskipun mereka memerlukan

lebih banyak nutrisi, mereka merasa puas dengan tubuh mereka.

Remaja putri membutuhkan makanan yang kaya zat besi untuk mengimbangi kehilangan darah saat menstruasi. Makanan seperti daging, ikan, sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan, lentil, kacang-kacangan, dan biji-bijian merupakan sumber zat besi yang baik. Minuman berperisa, *softdrink*, dan minuman kemasan penambah energi perlu dihindari karena dapat menyebabkan penambahan berat badan. Makan sarapan dalam jumlah yang cukup dapat meningkatkan daya ingat dan konsentrasi di sekolah. Sarapan merupakan waktu makan terpenting dalam sehari dan karenanya tidak boleh dilewatkan. Remaja putri yang sarapan secara teratur cenderung memiliki berat badan yang lebih sehat daripada mereka yang melewatkannya. Sarapan menyediakan energi yang dibutuhkan untuk belajar dan bermain. Masa remaja bukanlah waktu yang tepat untuk melakukan diet ketat karena remaja putri tidak akan mendapatkan cukup nutrisi untuk mencapai potensi penuh mereka (Gandhi, 2022).

Tabel 2.2. Perbedaan Tingkat Pengetahuan mengenai Pentingnya Gizi bagi Tubuh Manusia (n=35)

Variabel	Rendah	Tinggi	N	Mean±SD	±SD	p
Tingkat Pengetahuan						
pretest	25	5	35	33,23±3,65	8,67±3,25	0,00
posttest	10	30	35	22,42±3,05		

Hasil edukasi kesehatan yang ditunjukkan pada tabel diatas menunjukkan p value 0,00 yang bermakna ada perubahan tingkat pengetahuan remaja putri mengenai pentingnya gizi dalam kehidupan. Pendidikan kesehatan merupakan proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Pendidikan kesehatan adalah upaya yang

direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok atau masyarakat sehingga dapat melakukan seperti yang diharapkan oleh pelaku pendidikan kesehatan. Pendidikan yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode yang interaktif yang melibatkan siswa siswi dalam proses pembelajaran. Sehingga pertemanan diantara para siswa akan terjalin lebih dekat. Pendidikan kesehatan memegang peranan penting dalam memberikan pengetahuan kepada siswa untuk mencegah penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gizi dan kelebihan gizi (Angesti et al., 2022).

Hasil penelitian (Saskhia, Dardjito & Prasetyo, 2021) menyatakan edukasi kesehatan mengenai gizi merupakan suatu proses peningkatan pengetahuan yang bertujuan untuk mengubah pola makan sesuai dengan pesan yang disampaikan. Edukasi tentang kesehatan di lingkungan sekolah dapat memberikan dampak positif terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku karena dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan perubahan perilaku untuk mencapai kondisi gizi dan kesehatan yang maksimal. Kurangnya pengetahuan gizi dapat menimbulkan risiko masalah gizi dan dapat mengubah kebiasaan makan pada masa remaja.

Sejalan dengan penelitian (Purba et al., 2024) semakin tinggi pengetahuan gizi remaja maka semakin pandai remaja dalam menentukan makanan yang bergizi. Sebaliknya, kurang pengetahuan gizi seorang remaja maka kemungkinan remaja tidak mengetahui makanan yang baik untuknya. Tetapi, pengetahuan gizi yang baik belum tentu mendapatkan gizi yang baik apabila tidak diaplikasikannya di kehidupan sehari-hari.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan melalui metode edukasi kesehatan mengenai gizi pada remaja putri yang tinggal di asrama kartini menunjukkan hasil adanya

peningkatan pengetahuan, diharapkan peningkatan pengetahuan akan diikuti dengan perubahan sikap positif terhadap pentingnya gizi bagi mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja putri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan menunjukkan data bahwa mayoritas remaja putri di Asrama Kartini memiliki indeks massa tubuh (IMT) *underweight* yakni sejumlah 15 orang (43%) serta mayoritas memiliki lingkar lengan atas (LILA) <23.5 cm yakni sejumlah 20 orang (57%). Indeks massa tubuh dan lingkar lengan atas adalah salah satu faktor yang menunjukkan status gizi seseorang. Hasil edukasi kesehatan yang ditunjukkan pada tabel diatas menunjukkan p value 0,00 yang bermakna ada perubahan tingkat pengetahuan remaja putri mengenai pentingnya gizi dalam kehidupan. Pendidikan kesehatan merupakan proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Semakin tinggi pengetahuan gizi remaja maka semakin pandai remaja dalam menentukan makanan yang bergizi. Sebaliknya, kurang pengetahuan gizi seorang remaja maka kemungkinan remaja tidak mengetahui makanan yang baik untuknya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa meskipun seseorang memiliki pengetahuan gizi yang baik belum tentu memiliki status gizi yang baik apabila tidak diaplikasikannya di kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Angesti, A. N., Manikam, R. M., Prihatina, R. A., & Tifani, A. N. (2022). Analysis of Nutrition Knowledge and Health Education in Adolescents. *Jurnal Inovasi Pendidikan MH Thamrin*, 6(2),

- 104–111.
- Ernawati, D., Arini, D., Hastuti, P., Saidah, Q., Budiarti, A., Fatimawati, I., & Faridah, F. (2022). Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Siswa Kelas 10 Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja di SMA Hang Tuah 1 Surabaya. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2021*, 1(1), 400–407. <https://doi.org/10.33086/snpm.v1i1.827>
- Fetohy, E., Mahboub, S. M., & Abusalih, H. H. (2020). The Effect of an Educational Intervention Performed by Volunteers on Knowledge, Attitude and Modification of Dietary Habits among Women. *The Open Public Health Journal*, 13(1), 611–616. <https://doi.org/10.2174/1874944502013010611>
- Gandhi, A. B. (2022). Diet and Weight Management in Adolescent Girls. *Journal of Obstetrics and Gynecology of India*, 72(2), 175–177. <https://doi.org/10.1007/s13224-022-01647-6>
- Jho, Y. L., Ping, M. F., & Natalia, E. (2020). Indeks Massa Tubuh Remaja Putri Pada Kejadian Anemia Di Asrama Melanie Samarinda. *MNJ (Mahakam Nursing Journal)*, 2(7), 305. <https://doi.org/10.35963/mnj.v2i7.170>
- Lestyoningsih & Lindawati. 2021. Literature Review: Analisis Pelayanan Kesehatan Anak Usia Sekolah dan Remaja di Masa Pandemi COVID-19. <http://conference.um.ac.id/index.php/starwars/article/viewFile/2966/1597>
- Ping, MF., Natalia, E., & Antika, E. (2020) Kesehatan Reproduksi Remaja Putri. Samarinda: Sebatik diakses pada <https://play.google.com/books/read?er?id=96oREAAQBAJ&pg=GBS.PA31>
- Purba, N. P., Kirani, N., Sitepu, A. S. B., Siregar, I. R., & Priantono, D. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Mts Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Bedagai. *CENDEKIA UTAMA Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 72–81.
- Saskhia, H. Y., Dardjito, E., & Prasetyo, T. J. (2021). Pengaruh edukasi gizi melalui whatsapp terhadap asupan energi, lemak, serat, dan makanan jajanan pada remaja overweight. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(1), 70-77.
- UNICEF. (2021). Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia. *Unicef*, 1–66.