

Edukasi Tentang Gizi Seimbang Pada Remaja di Kabupaten Minahasa

Marsella Dervina Amisi^{1*}, Nancy Swanida Hendriette Malonda¹, Ester Candrawati Musa¹,
Yulianty Sanggelorang¹, Eva Mariane Mantjoro¹

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sam Ratulangi Manado Indonesia

*Penulis Korespondensi, Marsella D. Amisi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado
Email: marsella_amisi@unsrat.ac.id

ABSTRAK

Usia remaja merupakan periode rentan gizi, pada usia ini terjadi peningkatan pertumbuhan fisik yang pesat disertai berbagai perubahan hormonal, gaya hidup dan pola makan menyebabkan kebutuhan gizi remaja meningkat. Apabila kebutuhan gizi remaja tidak terpenuhi, maka akan menyebabkan timbulnya malnutrisi yang dapat memengaruhi kesehatan serta produktivitas remaja. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mencapai dan mempertahankan status gizi yang normal yaitu dengan penerapan gizi seimbang. Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat dengan sasaran kelompok siswa SMK N 1 Tombulu dan SMA N 1 Pineleng, dilakukan melalui metode penyuluhan tentang gizi seimbang pada remaja. Melalui kegiatan ini diharapkan ada peningkatan pengetahuan tentang pentingnya penerapan gizi seimbang pada siswa di masa remaja, sehingga mampu mencapai dan mempertahankan status gizi normal. Kegiatan ini diikuti oleh 87 siswa. Hasil analisis skor *pre test* dan *post test* menunjukkan ada perbedaan rerata yang signifikan dan bermakna secara statistik ($p < 0.001$). Berdasarkan hal ini, maka penyuluhan kesehatan perlu dilakukan secara berkesinambungan sehingga diharapkan mampu memengaruhi sikap dan tindakan siswa untuk mempraktikkan gaya hidup sesuai dengan gizi seimbang untuk remaja.

Kata Kunci: Gizi Seimbang; Status Gizi; Remaja

ABSTRACT

Adolescence is a period of nutritional vulnerability, at this age, there is a rapid increase in physical growth accompanied by various hormonal changes, lifestyles, and diets causing the nutritional needs of adolescents to increase. If the nutritional needs of adolescents are not met, it will lead to malnutrition which can affect the health and productivity of adolescents. The practice of balanced nutrition is one of the ways that may help achieve normal nutritional status. This program targeting student groups at SMK N. 1 Tombulu and SMA N 1 Pineleng, be done through counseling methods on balanced nutrition for adolescents. Through this activity, it's hoped that there will be an increase in knowledge about the importance of applying balanced nutrition to students during adolescence so that they can achieve and maintain normal nutritional status. This activity was followed by 87 students. The results of the analysis of pre-test and post-test scores showed that there was a significant difference in mean ($p < 0.001$). Based on this result, health counseling needs to be carried out continuously so that it is expected to be able to influence students' attitudes and actions to practice a lifestyle in accordance with balanced nutrition for adolescents.

Keywords: *Balanced Nutrition; Nutritional Status; Adolescents*

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Remaja merupakan individu yang berada pada rentang usia 10 – 19 tahun. Pada masa ini terjadi peningkatan pertumbuhan fisik yang pesat disertai perubahan hormonal, kognitif dan emosional. Remaja juga mengalami perubahan gaya hidup serta kebiasaan makan yang dapat memengaruhi asupan dan kebutuhan gizinya. Semua hal ini menyebabkan kebutuhan gizi remaja meningkat. Oleh karena itu, usia remaja juga merupakan periode rentan gizi (Almatsier Sunita *et al.*, 2011; Stang Jamie, 2011).

Kerentanan gizi pada usia ini dapat dicegah dan ditanggulangi salah satunya melalui penerapan gizi seimbang. Perilaku gizi seimbang meliputi pengetahuan, sikap dan praktik mengenai asupan pangan yang memiliki kandungan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dengan menyeimbangkan antara konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih dan sehat, aktivitas fisik serta pemantauan berat badan secara teratur (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 Tahun 2014; St-Onge Marie-Piere and Keller L. Kathleen, 2014).

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 (Pritasari *et al.*, 2017; Stang Jamie, 2008).

Saat ini Indonesia dihadapkan pada tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu kekurangan nutrisi (*stunting* dan *wasting*), kelebihan nutrisi (obesitas) dan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia (Millati Nisrina Anis *et al.*, 2021). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional tahun 2018 menunjukkan terdapat 6,42% remaja yang kurus dan sangat kurus, 9,44% remaja mengalami obesitas serta

23,26% remaja yang mengalami *stunting* (Kemenkes RI, 2018).

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 bahwa sekitar 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% remaja memiliki aktivitas fisik yang kurang (Kemenkes RI, 2018).

Provinsi Sulawesi Utara dalam data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi kelompok usia 15 – 19 tahun yang tidak mengonsumsi sayur dan buah sebesar 13,06%. Terdapat 40,28% remaja yang mengonsumsi makanan berlemak lebih dari 1 kali dalam sehari. Perilaku mencuci tangan hanya sekitar 47,96% dan 42,52% remaja kurang melakukan aktivitas fisik (Kemenkes RI, 2018).

SMK Negeri 1 Tombulu dan SMA Negeri 1 Pineleng merupakan sekolah yang terletak di Kabupaten Minahasa. Menurut data Riskesdas tahun 2018, untuk kabupaten Minahasa obesitas terjadi pada sekitar 14,36 % kelompok usia 13 – 15 tahun dan 11,2% pada kelompok usia 16 – 18 tahun. Terdapat 10,96% remaja yang tidak mengonsumsi sayur dan buah, serta 42,72% kurang melakukan aktivitas fisik (Kemenkes RI, 2018).

Selama masa pandemi, kegiatan belajar mengajar dilakukan secara daring. Metode pembelajaran ini juga turut memengaruhi aktivitas fisik siswa. Kegiatan belajar yang dilakukan secara daring menyebabkan siswa lebih banyak menghabiskan waktunya dengan duduk di depan computer.

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.

Tujuan dan Manfaat Kegiatan

Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya penerapan gizi seimbang, sehingga siswa mampu mencapai dan mempertahankan status gizi normal

METODE PELAKSANAAN

Sasaran Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan untuk remaja yang adalah siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Minahasa.

Lokasi Kegiatan

SMK N 1 Tombulu dan SMA N 1 Pineleng Kabupaten Minahasa.

Metode yang digunakan

Edukasi mengenai gizi seimbang pada remaja melalui penyuluhan Kesehatan kepada 87 orang siswa kelas X dan XI yang diamati dari dua sekolah satu SMK dan 1 SMA.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu penyuluhan. Materi mengenai Gizi Seimbang dibahas dengan topik-topik sebagai berikut:

- Kebutuhan gizi pada kelompok remaja
- Masalah gizi yang terjadi pada usia remaja
- Konsep Pedoman Umum Gizi Seimbang
- Peran Pedoman Umum Gizi Seimbang dalam mencegah dan mengendalikan masalah gizi pada usia remaja

Guna menilai keberhasilan kegiatan penyuluhan, dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan remaja melalui pengisian kuesioner yang dilakukan sebelum kegiatan penyuluhan (*pre-test*) dan dua minggu setelah penyuluhan dilaksanakan (*post test*) (Gambar 2).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta kegiatan ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI yang berjumlah 87 orang, dengan rincian 48 siswa SMK N 1 Tombulu dan 39 siswa SMA N 1 Pineleng (Gambar 1).



Gambar 1. Penyuluhan di SMK N 1 Tombulu dan SMA N 1 Pineleng

Sebelum dilakukan penyuluhan, peserta kegiatan diminta untuk mengisi kuesioner yang berisi pertanyaan tentang gizi seimbang pada remaja. Penilaian perubahan pengetahuan melalui pengisian kuesioner yang sama setelah penyuluhan dilakukan dua minggu setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan.



Gambar 2. Pengisian Kuesioner Oleh Responden

Adapun hasil kegiatan yang diperoleh sebagai berikut

Tabel 1. Karakteristik peserta kegiatan

Variabel	Mean ± SD	n (%)
Umur (tahun)	16.25 ± 0.84	
Jenis Kelamin		
Laki-laki		44 (50.6)
Perempuan		43 (49.4)
Riwayat mendengar informasi gizi seimbang		
Pernah		67 (77)
Tidak pernah		20 (23)
Sumber informasi gizi seimbang		
Sekolah		12 (13.8)
Media Sosial		22 (25.3)
Televisi		14 (16.1)
Petugas Kesehatan		15 (17.2)
Leaflet/Brosur/Poster		2 (2.3)
Lainnya		2 (2.3)

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata umur peserta adalah 16 ± 0.84 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, peserta laki-laki hampir sama jumlahnya dengan peserta perempuan (49.4% dan 50.6%) dan sebagian besar (77%) sudah pernah mendengar tentang gizi seimbang pada remaja. Sumber informasi paling banyak berasal dari media sosial (25.3%), petugas kesehatan (17.2%), televisi (16.1%) dan sekolah (13.8%).

Melalui hasil ini dapat dilihat bahwa promosi kesehatan melalui media sosial saat ini dapat membantu penyebaran informasi kepada kelompok remaja, seperti halnya hasil studi literatur yang dilakukan oleh Yulia (2018) menunjukkan bahwa saat ini pemasaran kesehatan melalui media sosial merupakan salah satu cara yang efektif dalam penyebarluasan informasi kesehatan.

Tabel 2. Perbedaan Pengetahuan Responden Sebelum dan Setelah Penyuluhan

Variabel	Mean ± SD	p-value	Perbedaan rerata (IK 95%)
Pengetahuan Gizi Seimbang			
Pre Test	74.45 ± 12.4	<0.001	-5.83 (-8.74 s/d -2.93)
Post Test	81.29 ± 12.64		

*Uji t-berpasangan

Untuk hasil rerata skor pre test adalah 74.45 ± 12.64 sedangkan rerata nilai post test adalah 81.29 ± 12.64 . Data ini kemudian di analisis menggunakan uji t-berpasangan (Tabel 3). Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan rerata yang signifikan antara pre test dan post test pada skor pengetahuan tentang gizi seimbang pada peserta kegiatan ($p < 0.001$). Hasil yang sama juga ditunjukkan melalui penelitian yang dilakukan pada 73 remaja obesitas di Kota Pontianak, dimana pendidikan gizi yang dilakukan selama 3 bulan terbukti meningkatkan

skor pengetahuan dari kelompok yang diintervensi (Nurmasyita *et al.*, 2016).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan tentang Gizi Seimbang pada Remaja berpengaruh terhadap pengetahuan peserta kegiatan. Untuk itu kegiatan penyuluhan kesehatan sangat diperlukan sebagai salah satu tindakan preventif, sehingga remaja memiliki pengetahuan yang cukup untuk menerapkan perilaku gizi seimbang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Sam Ratulangi (LPPM Unsrat) yang telah mendanai kegiatan Program Kemitraan Masyarakat tahun pendanaan 2022.

Terima kasih kepada Kepala Sekolah beserta seluruh pegawai di SMK N 1 Tombulu dan SMA N 1 Pineleng Kabupaten Minahas atas kerjasamanya sebagai mitra dalam kegiatan PKM ini dan membantu pelaksanaannya, serta seluruh siswa yang ada di 2 sekolah yang menjadi sasaran kegiatan PKM.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S, Soetardjo S, Soekatri M. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2011
- Brown JE. Adolescent Nutrition. In: Nutrition Through Life Cycle. 4th ed. USA: Wadsworth; 2011. p. 356-403
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Gizi Seimbang. Kemenkes RI; 2014
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil Utama Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2019
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Provinsi Sulawesi Utara Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes); 2019

Terima

- Mahan LK, Escott-Stump S. Nutrition in Adolescence. In: Krause's Nutrition and Therapy. 12th ed. USA: Saunders Elsevier; 2008. p. 246-59
- Millati NA, Kirana TS, Ramadhani DA, dkk. Cegah Stunting Sebelum Genting: Peran Remaja dalam Pencegahan Stunting. Jakarta. KPG (Kepustakaan Populer Gramedia); 2021
- Nurmasyita, N., Widjanarko, B., Margawati, A., 2016. The effect of nutrition education interventions on increasing nutritional knowledge, changes in nutrient intake and body mass index for overweight adolescents. *J. Gizi Indones. (The Indones. J. Nutr.* 4, 38–47.
- Pritasari, Damayanti D, Lestari NT. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Kemenkes RI; 2017
- Ross CA, Caballero B, Cousins RJ, Tucker LK, Ziegler TR. Nutrition in Adolescence. In: Modern Nutrition in Health and Disease. 11th ed. Lippincott Williams and Wilkins, a Wolter Kluwer business; 2014. p. 734-743
- Yulia, I., 2018. OPTIMALISASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DALAM PEMASARAN SOSIAL DAN KOMUNIKASI PERUBAHAN PERILAKU (Suatu Pendekatan Studi Literature Review). *Hearty* 6. <https://doi.org/10.32832/hearty.v6i2.1276>