

EDUKASI REMAJA SADAR GIZI

Hilmi Hambali^{1*}

Nurul Magfirah²

Wira Yustika Rukman³

^{1*,2,3} Universitas Muhamadiyah Makassar, Kota, Indonesia

hilmiambali@unismuh.ac.id^{1*)}

nurulmagfirah@unismuh.ac.id²⁾

wirayustika@unismuh.ac.id³⁾

Kata Kunci: [Remaja, sadar gizi, gizi seimbang]

Abstrak: Pemenuhan gizi pada remaja adalah investasi untuk bangsa, di mana remaja yang sehat, cerdas dan produktif menjadi kebutuhan agar melahirkan generasi bangsa Indonesia yang cemerlang. Saat ini kondisi Kesehatan khususnya pada remaja harus menjadi perhatian besar baik pemerintah maupun Masyarakat. Masalah gizi remaja di Indonesia meliputi kurang gizi, stunting, anemia, dan obesitas. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk memberikan edukasi kepada remaja khususnya peserta didik di SMP Unismuh Makassar terkait permasalahan gizi remaja dan bagaimana cara pencegahannya agar kebutuhan gizi remaja bisa terpenuhi dengan baik dan seimbang. Metode pelaksanaan kegiatan berupa sosialisasi atau penyuluhan Kesehatan terkait gizi pada remaja, sebelumnya dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan peserta didik untuk mengidentifikasi kondisi gizi lalu setelah itu dilanjutkan dengan pemberian materi. Pada kegiatan ini diikuti oleh 90 peserta 45 putra dan 45 putri, hasil pengukuran Indeks massa Tubuh (IMT) siswa adalah 9,8 % kategori gemuk tingkat ringan, 20,98 % kurus tingkat ringan, dan 69,22 % normal. Edukasi tentang gizi seimbang harus terus diberikan kepada remaja agar pola makan mereka bisa terbentuk dengan kebiasaan yang lebih sehat agar mengurangi masalah gizi pada remaja Indonesia seperti kurang gizi, anemia dan obesitas.

Published by:



Copyright © 2023 The Author(s)

This article is licensed under CC BY 4.0 License



Pendahuluan

Pemenuhan gizi di masa remaja sebagai modal untuk membangun hidup sehat, cerdas, dan produktif bagi generasi mendatang harus menjadi perhatian. Pemenuhan gizi di Indonesia masih sangat rendah. Bahkan masih ditemukan kondisi defisiensi pada beberapa zat gizi, yaitu protein, asam lemak esensial, zat besi, kalsium, yodium, zink, vitamin A, vitamin D, dan Asam Folat. Kekurangan dan kelebihan gizi pada balita sama-sama dapat berdampak negatif. Kekurangan gizi pada remaja berhubungan erat dengan keterlambatan pertumbuhan tubuh, daya tahan tubuh yang rendah sehingga mudah sakit (terutama penyakit infeksi), dan menurunnya tingkat kecerdasan serta gangguan mental. Sebaliknya kelebihan kesehatan gizi pada remaja yang ditandai dengan berat badan berlebih dan kegemukan berisiko terkena penyakit penyakit kronis- degeneratif seperti diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke dan jenis kanker tertentu. Kedua masalah tersebut menurunkan kualitas sumber daya manusia. Oleh sebab itu pembangunan dibidang kesehatan gizi merupakan investasi pembangunan bangsa.

Prevalensi kurus pada anak sekolah sampai remaja dalam Riskesdas (2013) sebesar 28,5%. Pengaruh kekurangan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan yaitu sejak janin sampai anak berumur dua tahun, tidak hanya terhadap perkembangan fisik, tetapi juga terhadap perkembangan kognitif yang pada gilirannya berpengaruh terhadap kecerdasan dan ketangkasan berpikir serta terhadap produktivitas kerja. Kekurangan gizi pada masa ini juga dikaitkan dengan risiko terjadinya penyakit kronis pada usia dewasa, yaitu kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi, stroke dan diabetes.

Usia remaja merupakan periode pertumbuhan yang sangat baik agar menyiapkan generasi yang sehat dan cerdas. Namun, kurangnya edukasi kepada remaja usia sekolah menyebabkan masih banyaknya masalah gizi. Di Indonesia masalah gizi yang menyerang usia remaja adalah kurang gizi, stunting, anemia dan obesitas (Indartanti, 2014). Keempat permasalahan ini harus dituntaskan agar menuju Indonesia sehat. Dalam kehidupan sehari-hari sebenarnya masyarakat lingkungan sekolah dan rumahpun harus mendapatkan edukasi sebab menjadi pemicu dalam ketersediaan makanan ataupun minuman yang cepat saji/ instan yang banyak sehingga terkadang remaja tidak memiliki pilihan lain selain mengonsumsi jajanan tersebut. Oleh karena itu, edukasi terkait gizi pada remaja perlu dilakukan agar memberikan informasi dan pengetahuan bagi remaja akan pentingnya menjaga kesehatan dengan cara menjaga pola makanan.

Metode Pelaksanaan

Lokasi mitra kegiatan ini adalah di SMP Labschool Unismuh Makassar yang berada di sekitar 1 KM dari kampus pusat Unismuh makassar. Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini meliputi beberapa tahapan yaitu:

a. Tahap persiapan

Tahapan ini diawali dengan proses observasi yang dilakukan oleh mahasiswa sejak 2 pekan sebelum terlaksananya kegiatan. Hal ini dilakukan agar komunikasi dengan pihak sekolah lebih jelas dan matang. Proses persiapan administrasi pun berjalan lancar seperti pengurusan surat izin pelaksanaan kegiatan di sekolah mitra tersebut.

b. Tahap pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan terdiri dari kegiatan utama yaitu penyampaian materi terkait edukasi remaja sadar gizi. Penyuluhan ini diikuti oleh sekitar 100 siswa dan guru. Acara dipandu oleh pihak mahasiswa dan dibuka oleh pihak sekolah. Setelah materi penyuluhan selesai dilanjutkan dengan tahap pemeriksaan IMT (Indeks Massa Tubuh) pada siswa untuk mengidentifikasi status gizi remaja di sekolah tersebut. Pengukuran meliputi pemeriksaan berat badan dan tinggi badan siswa.

c. Tahap pelaporan/publikasi

Pada tahap ini penyusunan laporan dilakukan sampai pada tahap publikasi artikel ke jurnal pengabdian kepada Masyarakat.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada Masyarakat di SMP Labschool Unismuh berjalan dengan lancar. Mahasiswa dan pihak sekolah membuka dengan seremoni sederhana. Peserta yang mengikuti kegiatan adalah siswa dan guru yang berjumlah sekitar 100 orang. Judul materi adalah masalah gizi pada remaja di Indonesia.



Gambar 1. Kegiatan pembukaan dan sambutan oleh pihak sekolah

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini berlangsung selama satu hari. Pemateri pada kegiatan ini adalah Hilmi Hambali, S.Pd., M.Kes. yang juga merupakan ketua tim pelaksana PKM. Materi yang disampaikan berjudul masalah gizi pada remaja di Indonesia. Dijelaskan bahwa ada 4 masalah gizi pada remaja yang memprihatinkan yaitu, stunting, gizi kurang, anemia dan obesitas. Ke empat hal ini butuh penanganan dan pencegahan demi Indonesia sehat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia lewat Dinas Kesehatan perlu menggandeng banyak pihak untuk menyelesaikan masalah ini, contoh dengan menggandeng pihak mitra seperti kampus untuk rutin melakukan sosialisasi atau penyuluhan terkait masalah gizi pada remaja.



Gambar 2. Proses penyampaian materi

Materi yang diberikan sangat menarik minat siswa sehingga antusias memberikan pertanyaan. Para siswa mendapatkan banyak informasi yang selama ini belum pernah mereka dapat dan dengarkan. Diskusi ringan sebagai bagian dari interaksi pada sesi diskusi berjalan dengan baik.



Gambar 3. Siswa memberikan pertanyaan kepada pemateri



Gambar 4. Pemberian hadiah kepada peserta terbaik

Agar kegiatan lebih menarik perhatian peserta maka diberikan hadiah bagi siswa yang aktif memberikan pertanyaan maupun menjawab pertanyaan saat proses penyampaian materi berlangsung.

Setelah kegiatan berlangsung diberikan pula plakat kepada pihak sekolah sebagai tanda terima kasih telah bekerjasama sebagai sekolah mitra dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang kami laksanakan.



Gambar 5. Foto Bersama tim pelaksana dan pihak sekolah

Edukasi remaja sadar gizi merupakan salah satu solusi agar proses informasi dan pengetahuan bisa sampai ke pada sasaran dalam hal ini remaja yang memang berada pada usia sekolah. Jika hal ini dilakukan rutin oleh tiap sekolah dan di dukung dengan komitmen sekolah dan masyarakat untuk mengurangi ketersediaan makanan dan minuman kemasan dan cepat saji di lingkungan sekolah dan mengganti dengan kantin sehat, maka gizi pada remaja akan terpenuhi dan angka prevalensi masalah gizi remaja akan berkurang (Rachmayani, 2018)

Maraknya merek-merek makanan maupun minuman kemasan atau cepat saji membuat kebiasaan konsumsi yang tidak baik pada anak dan remaja. Kebiasaan sehari-hari ini sulit dihindari karena banyak faktor. Mulai dari lingkungan dan pola makan keluarga di rumah, lingkungan sekolah dan lingkungan Masyarakat. Dengan dilaksanakannya edukasi seperti ini diharapkan lebih meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa /remaja dalam menjaga pola makan dan kesehatannya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Safitri (2016), bahwa penyampaian dengan cara ceramah cukup efektif dalam peningkatan pengetahuan remaja.

Tabel 1. Hasil Pengukuran IMT siswa SMP Labschool Unismuh

Kategori IMT siswa	Persentasi
bb kurang	9,8 %
bb normal	69,22 %
bb gemuk ringan	20,98 %
obesitas 1	0 %
obesitas 2	0 %

Dari tabel hasil pengukuran di atas dapat diketahui indeks massa tubuh dari siswa. Data ini dapat dijadikan rujukan kepada pihak sekolah dan orang tua agar terus melakukan pendampingan kepada anak dan memberikan menu makanan sehat setiap hari agar angka BB kurang bisa normal dan yang BB gemuk ringan mendapatkan treatment untuk memperoleh berat badan ideal atau normal.

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan atau edukasi tentang remaja sadar gizi sangat perlu dilakukan untuk mendukung program pemerintah yakni Kementrian Kesehatan dan kementrian Pendidikan dan kebudayaan Indonesia untuk mengatasi masalah gizi pada remaja sehingga kualitas generasi dan Pendidikan juga meningkat.

Edukasi kepada remaja sebaiknya rutin dilaksanakan di sekolah-sekolah agar pemahaman terkait gizi, pola makan dan pola hidup sehat semakin menyebar dan meningkat. Remaja adalah generasi yang akan menentukan nasib bangsa ke depan. Oleh karena itu, kesehatan pada fase anak maupun remaja wajib menjadi perhatian serius.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LP3M Universitas Muhamadiyah Makassar yang telah memberikan izin pelaksanaan kegiatan, kepada pihak Labschool SMP Unismuh yang telah bersedia menjadi mitra pada kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini serta kepada Tim Dosen dan mahasiswa program studi Pendidikan Biologi yang turut membantu pelaksanaan PKM ini.

Referensi

- Ali, R., & Nuryani, N. (2018). Sosial Ekonomi, Konsumsi Fast Food Dan Riwayat Obesitas Sebagai Faktor Risiko Obesitas Remaja. *Media Gizi Indonesia*, 13(2), 123. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i2.123-132>
- Hambali, H., Rukman, W. Y., Wajdi, M., & Hambali, U. (2021). Gerakan Isi Piringku Penuhi Gizi Sehat Dan Seimbang Anak Usia Dini Di Desa Tellumpanuae Kabupaten Maros. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 1(3), 124-128.
- Indartanti, D., & Kartini, A. (2014). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. In *Journal of Nutrition College* (Vol. 3, Issue 2). <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Juherman, Y. N. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Sejak Dini Pada Anak Prasekolah Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi. *Jurnal Jompa Abdi*, 1(2), 153–158.
- Rachmayani, S. A., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125–130. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.6>
- Rosdiana. (2018). *Intervensi Gaya Hidup Terhadap Pencegahan Obesitas Pada Remaja Di Smp Khadijah Kota Makassar*. *The Indonesian Journal of Health Promotion* (Vol. 1, Issue 2)