

## Peningkatan Remaja Sadar Gizi Melalui Edukasi dan Pemberian PMT Berbasis Pangan Lokal Dalam Rangka Pencegahan Stunting di Kabupaten Kupang

Maria Goreti Pantaleon<sup>1\*</sup>, Yohanes Don Bosko Demu<sup>2</sup>, Astuti Nur<sup>3</sup>, Asweros Umbu Zogara<sup>4</sup>, Santa L. D. da Costa<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Prodi Gizi Poltekkes Kupang, Kupang, Indonesia

<sup>2</sup> Prodi Gizi Poltekkes Kupang, Kupang, Indonesia

<sup>3</sup> Prodi Gizi Poltekkes Kupang, Kupang, Indonesia

<sup>4</sup> Prodi Gizi Poltekkes Kupang, Kupang, Indonesia

<sup>5</sup> Prodi Gizi Poltekkes Kupang, Kupang, Indonesia

\*e-mail korespondensi: [merypantaleon@gmail.com](mailto:merypantaleon@gmail.com)

### Abstract

Adolescence is a period of transition from children to be an adult. Teenagers experience rapid growth and development include changes in the body structure, physiological, psychological and social function so as to require adequate nutritional intake. Inadequate nutrition in teens can cause various kinds of chronic diseases. Based on the results of basic health research (Riskesdas) in 2018, it is known that the prevalence of short and short children's nutritional status in adolescents aged 13-15 years is 25.75%, and in adolescents aged 16-18 years amounting to 26.9%. The prevalence of skinny and very thin nutritional status in adolescents was 16.8%, and the prevalence of obesity was 29.5%. In addition to the problem of nutritional status, the problem of anemia in young women is also quite high, which is 32%. Community service activities were held at SMP Negeri 4 Taebenu, Oeltuah Village, Taebenu Subdistrict, Kupang Regency, with a total of 30 participants. Activities conducted include balanced nutritional education and anemia with a method of lectures with tools in the form of posters and leaflets, nutritional status measurements, and local food giving in the form of green beans. The result of community service activities is an increase in adolescent knowledge about balanced nutrition and anemia.

**Keywords:** Teenagers, nutritional status

### Abstrak

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat meliputi perubahan pada struktur tubuh, fisiologis, psikologis dan fungsi sosial sehingga membutuhkan asupan gizi yang memadai. Gizi yang tidak memadai dimasa remaja dapat menyebabkan berbagai macam penyakit kronis. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018, diketahui bahwa prevalensi status gizi anak pendek dan pendek pada remaja usia 13 – 15 tahun sebesar 25,75%, dan pada remaja usia 16 – 18 tahun sebesar 26,9%. Prevalensi status gizi kurus dan sangat kurus pada remaja sebesar 16,8%, dan prevalensi obesitas sebesar 29,5%. Selain masalah status gizi, masalah anemia pada remaja putri juga cukup tinggi yaitu sebanyak 32%. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMP Negeri 4 Taebenu Kelurahan Oeltuah Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang, dengan jumlah sasaran sebanyak 30 peserta. Kegiatan yang dilakukan antara lain edukasi gizi seimbang dan anemia dengan metode ceramah dengan alat bantu berupa poster dan leaflet, pengukuran status gizi, dan pemberian pangan lokal berupa kacang hijau. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yaitu terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan anemia.

**Kata Kunci:** Remaja; Status Gizi

Accepted: 2025-02-07

Published: 2025-05-31

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat meliputi perubahan pada struktur tubuh, fisiologis,

psikologis dan fungsi sosial sehingga membutuhkan asupan gizi yang memadai. Gizi yang tidak memadai dimasa remaja dapat menyebabkan berbagai macam penyakit kronis (Singh, 2014).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018, diketahui bahwa prevalensi status gizi anak pendek dan pendek pada remaja usia 13 – 15 tahun sebesar 25,75%, dan pada remaja usia 16 – 18 tahun sebesar 26,9%. Prevalensi status gizi kurus dan sangat kurus pada remaja sebesar 16,8%, dan prevalensi obesitas sebesar 29,5%. Selain masalah status gizi, masalah anemia pada remaja putri juga cukup tinggi yaitu sebanyak 32% (Riskesdas, 2018).

Kelurahan Oeltua merupakan salah satu kelurahan di kecamatan Taebenu wilayah Kabupaten Kupang, dan merupakan salah satu lokasi desa binaan dari Dosen Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang. Luas wilayah di Kelurahan Oeltua adalah 9,94KM<sup>2</sup> dengan jumlah penduduk 2.360 jiwa (Balai Besar KSDA NTT, 2018). Kelurahan Oeltua merupakan salah satu Kelurahan yang menyumbang angka stunting di Kabupaten Kupang yaitu sebanyak 61 orang (17,6%) (Data Pemerintah Kab. Kupang, 2023). Mata penghasilan sebagian besar masyarakat Kelurahan Oeltua adalah petani. Kelurahan Oeltua merupakan Kelurahan dengan jumlah kasus stunting tertinggi. Dengan alasan tersebut, maka dirasa perlu untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah Kelurahan Oeltua Kabupaten Kupang.

## METODE

### A. Pelaksanaan Program

- 1) Tahap Persiapan
  - a. Mengurus perijinan dilokasi kegiatan selama 1 hari, pelaksana 2 orang
  - b. Melakukan koordinasi dengan pihak-pihak terkait, seperti Lurah Oeltua, Tenaga Pelaksana Gizi Puskesmas Baumata, dengan lama waktu 2 hari, pelaksana 2 orang
  - c. Menyiapkan instrument, materi gizi seimbang dan penilaian status gizi. Pada tahapan ini juga akan dilakukan kegiatan sosialisasi kegiatan dan pendataan kelompok sasaran.
- 2) Tahap Pelaksanaan
  - a. Pelaksanaan kegiatan dilakukan sebanyak 5 kali. Tahap awal yang dilakukan adalah pengukuran status gizi remaja. Setelah dilakukan pengukuran, remaja diberikan kuisisioner untuk mengukur sejauh mana pengetahuan, sikap dan perilaku mereka terkait masalah gizi dan kesehatan.
  - b. Pada pertemuan kedua, remaja akan diberikan penyuluhan dengan materi gizi seimbang, serta materi masalah kesehatan pada remaja.
  - c. Pada pertemuan ketiga, remaja akan dilatih bagaimana membuat PMT berbasis pangan lokal, sehingga remaja dapat meneruskan informasi ini pada keluarga maupun pada lingkungannya. Pangan lokal yang diberikan meliputi pangan lokal berbasis ikan, kacang hijau, maupun pisang dan ubi karena banyak ditemukan dilokasi kegiatan.

- d. Pada pertemuan keempat, remaja akan dilatih bagaimana melakukan penilaian status gizi dan menentukan status gizi dengan metode antropometri.
  - e. Pertemuan kelima adalah evaluasi kegiatan
- 3) Tahap Evaluasi
- Memberikan Post Test pada remaja

## **B. Bentuk Partisipasi Mitra**

Mitra kegiatan ini adalah Kelurahan Oeltua dan Pihak Sekolah .

Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu : Remaja di SMP Negeri 4 Kelurahan Oeltua Kab. Kupang yang berdomisili di Kelurahan Oeltua.

Bentuk partisipasi mitra antara lain :

1. Menyediakan tempat/lokasi kegiatan pengabmas
2. Memberikan izin kepada tim pengabmas
3. Mengkoordinir sasaran untuk terlibat aktif dalam kegiatan
4. Mengikuti semua kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabmas
5. Meneruskan kegiatan yang telah dilakukan oleh tim pengabmas sebagai bentuk tindak lanjut dari kegiatan ini

## **C. Kepakaran dan Tugas Tim**

Tugas tim pengabmas dalam kegiatan ini adalah :

### **1. Tugas Ketua Tim**

- a) Mempersiapkan proposal kegiatan
- b) Menyusun rencana anggaran dan jadwal pelaksanaan kegiatan
- c) Melakukan advokasi kepada masyarakat terkait pelaksanaan kegiatan
- d) Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan dari awal sampai selesai
- e) Menyusun laporan dan dokumentasi kegiatan

### **2. Tugas Anggota Tim**

- a) Membantu ketua tim dalam mempersiapkan pelaksanaan kegiatan
- b) Membantu ketua tim untuk survey kegiatan
- c) Membantu ketua tim dalam menyusun materi kegiatan
- d) Membantu ketua tim dalam persiapan alat dan bahan kegiatan
- e) Membantu ketua tim dalam memberikan edukasi dan pelatihan
- f) Membantu ketua tim dalam menyusun laporan evaluasi kegiatan

### **3. Tugas Mahasiswa**

- a) Bersama dosen melakukan survey lokasi

- b) Bersama dosen melakukan pendampingan sasaran dalam pengisian kuisisioner pre dan post
- c) Bersama dosen melakukan kegiatan edukasi dan pelatihan
- d) Bersama dosen melakukan pendampingan sasaran untuk mengamati perilaku sasaran
- e) Bersama dosen melakukan monitoring dan evaluasi sasaran
- f) Bersama dosen dalam menyusun laporan evaluasi kegiatan

#### **D. Lokasi dan Waktu**

Kegiatan dilaksanakan selama 6 bulan pada bulan Februari sampai Juli 2024 di SMP Negeri 4 Kelurahan Oeltua Kabupaten Kupang.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **a. Pelaksanaan Kegiatan**

##### **1. Pre Test**

Sebelum pelaksanaan kegiatan penyuluhan, seluruh peserta mengisi kuisisioner Pre test tentang pengetahuan gizi remaja.



Sebelum pemberian edukasi, responden harus mengisi kuisisioner yang berisi pertanyaan mengenai gizi seimbang dan anemia pada remaja. Hasil pre test menunjukkan bahwa masih banyak peserta yang tidak memahami tentang gizi seimbang dan anemia pada remaja, dengan nilai rata-rata pre test adalah 60.

## 2. Pemberian Edukasi Gizi Seimbang dan Anemia Remaja



Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi bagi remaja, metode pemberian edukasi adalah ceramah, diskusi, tanya jawab, serta menggunakan media poster dan leaflet. Seluruh peserta mengikuti dengan antusias dan penuh semangat, karena merasa tertarik dengan materi yang telah disampaikan.

## 3. Pengukuran Antropometri



Setelah pemberian edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi remaja.

#### 4. Pembagian Leaflet



Selanjutnya adalah post test dan pembagian leaflet. Hasil post test menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan remaja setelah diberikan materi, dengan nilai rata-rata adalah 80.

#### KESIMPULAN

1. Terjadi peningkatan pengetahuan remaja di SMP Negeri 4 Kelurahan Oeltua Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang
2. Pemberian PMT Pangan Lokal dapat meningkatkan status gizi remaja bila diberikan secara rutin oleh pihak sekolah maupun keluarga

#### DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. 2018. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2018. Jakarta
- Singh JP, Kariwal P, Gupta SB, Singh AK, Imtiaz D. 2014. *Assesment of Nutritional Status Among Adolescents: a hospital based cross sectional study*. International Journal of Research in Medical Science 2(2): 620-624.
- Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta; 2017