BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 4 No 2, 2023, pp. 1463-1469
DOI: https://doi.org/10.31949/jb.v4i2.4797

e-ISSN 2721-9135
p-ISSN 2716-442X

Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja di SMK Negeri 02 Dompu

Nur Husnul Khatimah[1*], Muammar Iksan[2], Sutriawan[3], Erham[4]
[1,2]Prodi Gizi,Universitas Muhammadiyah Bima, Bima, Indonesia
[3]Prodi ilmu Komputer, Universitas Muhammadiyah Bima, Bima, Indonesia
[4]Prodi Ilmu Hukum, Universitas Muhammadiyah Bima, Bima, Indonesia
*e-mail korespondensi: nurhusnul62@gmail.com

Abstract
Adolescence is a vulnerable age for nutritional problems, because adolescents experience an accelerated process of growth and development of the body that requires more energy. Adolescents also like to follow lifestyle changes and eating habits that are not necessarily healthy, causing various nutritional problems in adolescents. This health counseling is carried out to encourage students to make positive behavior changes that are in accordance with balanced nutrition in adolescence. Community service activities were carried out in Kandai Satu. by conducting health counseling on balanced nutrition for adolescents at SMK Negeri 02 DOMPU. The counseling participants totaled 60 students. The counseling was carried out using lecture methods and audio-visual media that attracted and facilitated students and distributed posters to increase students knowledge and understanding of balanced nutrition in adolescents. The counseling received a good response and ran smoothly, the messages delivered could be received by students well. This is evidenced by an increase in students' knowledge about balanced nutrition in adolescents, students understand the health problems caused by unbalanced nutrition. Hopefully, the interventions be applied by students in their daily lives so that they can improve nutritional status in adolescents.

Keywords*: Balanced Nutrition, Adolescents, Counseling, Students.*

Abstrak
Usia remaja adalah usia yang rentan untuk mengalami masalah gizi, karena pada usia remaja mengalami proses percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh sehingga membutuhkan energy yang lebih banyak. Remaja juga gemar mengikuti perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang belum tentu sehat, sehingga menimbulkan berbagai permasalahan gizi pada remaja. Penyuluhan kesehatan ini dilakukan untuk mendorong siswa melakukan perubahan perilaku positif yang sesuai dengan gizi seimbang pada usia remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Kelurahan Kandai satu Dompu, dengan melakukan penyuluhan kesehatan gizi seimbang pada remaja di SMK Negeri 02 DOMPU. Peserta penyuluhan berjumlah 60 orang siswa. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan media audio visual yang menarik dan memudahkan siswa serta membagikan poster tips-tips menjaga pola gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang gizi seimbang pada remaja. Penyuluhan mendapatkan respon yang baik dan berjalan dengan lancar, pesan yang disampaikan dapat diterima oleh siswa dengan baik. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang pada remaja, siswa memahami masalah-masalah kesehatan yang ditimbulkan akibat gizi tidak seimbang . Harapannya, intervensi yang telah diberikan dapat diterapkan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan status gizi pada remaja.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Remaja, Penyuluhan, Siswa.

Accepted: 2023-03-07 Published: 2023-04-14

PENDAHULUAN

Masa remaja (adolescence) merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial, masa ini merupakan peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyak perubahan, diantaranya pertambahan masa otot, jaringan lemak tubuh dan perubahan hormone. Pubertas pada remaja ditandai dengan timbulnya tanda-tanda seks sekunder dan adanya pacu tumbuh (growth spurt)(Wiradnyani et al. 2019). Kebutuhan mikronutrien seperti vitamin dan mineral sangat diperlukan selama remaja karena

pertumbuhan dan perkembangan berlangsung sangat cepat. Selain berbagai vitamin, mineral yang spesifik diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan antara lain: kalsium, zat besi (fe), zink (zn) dan yodium (Lestaluhu et al. 2020).

Usia remaja merupakan usia yang rentan mengalami permasalahan gizi. Remaja yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) kurang dari 18,5 di Indonesia sebanyak 8,7% sedangkan yang lebih dari batas normal sebanyak 16%. Permasalahan gizi ini disebabkan karena perilaku atau gaya hidup remaja yang dapat dirubah. Cara untuk meningkatkan pengetahuan remaja dengan pemberian atau penyuluhan gizi seimbang (Adi et al. 2019).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 menunjukkan prevalensi kurang gizi (underweight) di provinsi NTB sebesar 30,5% dan pada Riskesdas 2013 menurun menjadi 25,7%. Angka stunting (pendek) juga mengalami penurunan dari 48,3% (2010) menjadi 45,3% (2013). Sedangkan Wasting (kurus)menurun dari 13,9%(2007) menjadi 11,9% (2010). Kekurangan gizi pada ibu hamil masih cukup tinggi. Angka anemia gizi ibu hamil tercatat 77,01% (2002) dan turun menjadi 56,5% pada 2013. Sementara itu, prevalensi KEK (Kekurangan Energi Kronik) sebesar 12,4% (2007). Menurut data program di Dinas Kesehatan NTB (2013), sebagian besar kasus kematian ibu (32 %) disebabkan secara langsung oleh perdarahan dan kasus kematian neonatal sebagian besar (43 %) karena kasus BBLR. Penyebab yang lebih mendasar adalah masih tingginya angka pernikahan dini. Menurut Riskesdas 2010, sebanyak 41,6 % perempuan di NTB menikah pertama kali di usia 15-19 tahun.

Tingginya masalah pernikahan di usia remaja ini tidak terlepas dari rendahnya tingkat pendidikan dan pengetahuan remaja yang menentukan kemampuan berpikir kritis dan pengambilan keputusan yang bijak untuk masa depan yang baik. Kasus pernikahan usia dini adalah salah satu indikator langsung yang terkait dengan kemampuan tersebut yang seterusnya berdampak pada kematian, pola asuh anak yang tidak optimal, isu gender, kemiskinan, dan juga kembali pada tingkat pendidikan yang rendah sehingga berpengaruh terhadap status gizi anak yang dilahirkan. Pembinaan kesehatan pada remaja pada saat ini belum maksimal dilakukan, karena pada kenyataannya di banyak tempat lebih focus pada pembinaan gizi pada balita, lansia, dan ibu hamil dan menyusui. Pola makan ialah perilaku krusial yang bisa berpengaruh terhadap kondisi gizi, sebab kualitas serta kuantitas makanan-minuman yang dikonsumsi akan berpengaruh pada asupan gizi sebagai akibatnya bisa mempengaruhi kesehatan individu serta masyarakat. Gizi yang maksimal begitu krusial buat perkembangan tubuh, pertumbuhan dan kecerdasan bayi & anak-anak, serta semua umur (Munir, Sari, and Hidayat 2022).

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan salah satu sekolah yang lulusannya siap untuk segera bekerja. Produktivitas setiap pekerjaan tergantung pada ketersediaan nutrisi dalam tubuh. Konsumsi makanan dengan gizi yag seimbang pada remaja dapat mencegah berbagai macam penyakit terkait masalah gizi. Saat ini banyak sekali permasalahan gizi seimbang yang dialami oleh remaja. Jika masalah gizi remaja tidak segera diatasi, akan berdampak pada mereka hingga mereka dewasa. Peningkatan pengetahuan remaja dapat mengubah sikap terhadap gizi seimbang (Ramadhani and Khofifah 2021).

KKN PKM Kelurahan Kandai satu Dompu melakukan penyuluhan kesehatan gizi seimbang pada SMKN 02 Dompu, Dari hasil survey awal ada 5 orang siswa yang menderita obesitas merupakan siswa/siswi yang sering mengonsumsi makanan instan, makan larut malam dan malas melakukan aktifitas fisik atau tidak aktif dalam kegiatan olahraga diekolah. Sedangkan 7 orang siswa yang menderita gizi kurang adalah siswa yang tidak terbiasa sarapan pagi, tidak suka mengonsumsi sayuran, jarang mengonsumsi buah dan makanan yang beragam tetapi lebih sering melakukan aktifitas fisik. Siswa yang stunting sebanyak 3 orang dan 44 orang siswa dengan status gizi normal adalah siswa yang sering mengkonsumsi makanan yang beranekaragam atau gizi seimbang.

Berdasarkan hasil dari data tersebut sangat perlu dilakukan kegiatan penyuluhan gizi seimbang pada remaja untuk meningkatkan pengetahuan serta diharapkan perubahan perilaku siswa/siswi sehingga mampu meningkatkan status gizi pada remaja.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan KKN-PPM yang dilakukan di Kelurahan Kandai satu harapannya akan membawa dampak positif bagi masyarakat. Maka dari itu demi tercapainya hasil yang maksimal dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini ada beberapa tahapan atau metode kajian yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada, diantaranya adalah sebagai berikut :

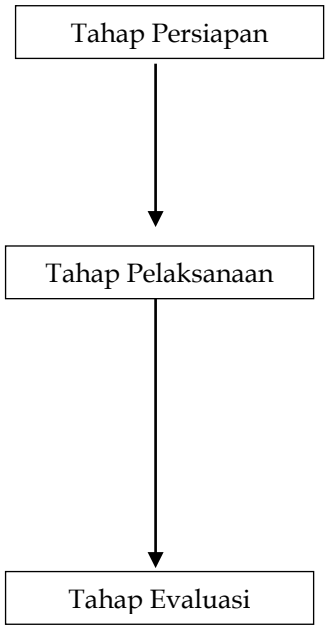

Diagram 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

1. Tahap Persiapan
   Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah pembuatan pre planing, persiapan penyajian materi berupa audio visual serta poster tips-tips gizi seimbang pada remaja. Tempat dan alat-alat lainnya disiapkan oleh pihak SMKN 02 Dompu. Pembuatan materi audio visual dan poster yang menarik dimulai pada tanggal 3 agustus 2022 hingga pada tanggal 7 agustus 2022 dilakukan pengecekan untuk persiapan penyuluhan kesehatan gizi seimbang yang baik dan benar pada remaja.
2. Tahap Pelaksanaan

   Kegiatan ini menggunakan model strategi penyuluhan dengan metode pendekatan yang tekanannya pada keterlibatan siswa/siswidan guru dalam keseluruhan kegiatan sebagai suatu upaya promosi kesehatan gizi seimbang pada remaja. Penyuluhan dilakukan di SMK Negeri 02 Dompu yang siswa/siswitermasuk dalam kriteria remaja awal dan pertengahan yang dalam masa ini mereka sangat membutuhkan asupan gizi seimbang yang cukup untuk tumbuh kembang mereka serta pertumbuhan otaknya.
3. Evaluasi

a. Struktur Peningkatan Kesehatan Berbasis dalam Penyuluhan mengenai Gizi seimbang pada remaja pada Siswa/siswi SMK Negeri 02 Dompu dalam upaya meningkatkan kesadaran

remaja akan pentingnya gizi seimbang. Peran sebagai dosen dan mahasiswa/siswisudah sesuai dengan tugas yang telah di tetapkan, baik sebagai penanggung jawab, moderator, notulen, observasi, fasilittaor dan dokumentasi. Penggunaan bahasa yang dipraktekkan sudah komunikatif dalam penyampaiannya, siswa/siswidapat memahami materi yang sudah disampaikan oleh dosen dan mahasiswa/siswidapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya penyuluhan dan diskusi.

b. Proses Pelaksanaan kegiatan pukul 09.00 s/d selesai. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

c. Tujuan dari kegiatan ini adalah Sasaran dapat memahami apa itu gizi seimbang bagi remaja,dapat memahami prinsip gizi seimbang remaja,dapat memahami faktor yang mempengaruhi gizi remaja,dapat menyebutkan zat-zat gizi seimbang/makanan yang baik bagi remaja,dapat memahami masalah gizi yang di derita remaja, dan dapat mengubah pola makan dengan gizi seimbang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Remaja adalah kondisi peralihan dari masa anak–anak menuju dewasa. Pada masa ini para remaja mengalami perubahan fisik seperti penambahan tinggi badan hingga 25 cm, perubahan bentuk tubuh dan masa menstruasi, bagi remaja putri, daya tarik seksualitas merupakan faktor yang kuat dan berpengaruh dalam kehidupannya.Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih. Seiring dengan peningkatan populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa (Rachmayani, Kuswari, and Melani 2018). Pemilihan makanan pada remaja sangat berpengaruh terhadap kualitas pertumbuhan dan perkembangan remaja, kesalahan dalam pemilihan makanana yang bergizi seimbang bisa menimbulkan berbagai macam penyakit pada remaja, untuk itu peneliti melakukan penyuluhan gizi seimbang pada remaja.

Penyuluhan gizi seimbang sangat penting bagi remaja, yang merupakan fase kritis dalam perkembangan mereka. Remaja membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka yang terus berkembang, serta untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, dan emosional mereka. Berikut adalah beberapa manfaat penyuluhan gizi seimbang bagi remaja:

1. Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal: Remaja memerlukan nutrisi yang tepat untuk mendukung pertumbuhan tubuh mereka yang pesat, termasuk pertumbuhan tulang, otot, dan organ dalam. Penyuluhan gizi seimbang dapat membantu remaja memahami kebutuhan nutrisi mereka dan memilih makanan yang tepat untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.
2. Kesehatan fisik yang baik: Pola makan yang seimbang dapat membantu remaja menjaga kesehatan fisik mereka. Penyuluhan gizi seimbang dapat memberikan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi buah, sayur, biji-bijian, protein, dan lemak sehat dalam makanan sehari-hari. Remaja yang memiliki pemahaman yang baik tentang gizi seimbang cenderung membuat pilihan makanan yang lebih sehat, mengurangi risiko obesitas, diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia.
3. Kesehatan mental yang baik: Nutrisi yang tepat juga berperan penting dalam kesehatan mental remaja. Kekurangan nutrisi tertentu, seperti zat besi, vitamin B12, dan asam lemak omega-3, dapat mempengaruhi mood, energi, dan konsentrasi remaja. Penyuluhan gizi seimbang dapat membantu remaja memahami hubungan antara makanan dan kesehatan mental, serta memotivasi mereka untuk memilih makanan yang baik untuk kesehatan otak mereka.

4. Peningkatan performa akademik dan olahraga: Asupan nutrisi yang cukup dapat meningkatkan performa akademik dan olahraga remaja. Penyuluhan gizi seimbang dapat membantu remaja memahami pentingnya konsumsi makanan yang tepat sebelum dan setelah beraktivitas fisik, serta nutrisi yang diperlukan untuk fungsi otak yang optimal. Remaja yang memiliki pola makan seimbang cenderung memiliki energi yang cukup, daya tahan yang baik, dan kemampuan kognitif yang optimal untuk menghadapi tantangan akademik dan olahraga.
5. Kebiasaan makan sehat sepanjang hidup: Penyuluhan gizi seimbang pada masa remaja dapat membantu membentuk kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan sepanjang hidup. Remaja yang teredukasi tentang pentingnya nutrisi seimbang cenderung lebih sadar akan pilihan makanan mereka dan memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya mengatur pola makan yang sehat. Ini dapat mengurangi risiko terjadinya gangguan makan dan penyakit terkait gizi buruk

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di SMK Negeri 02 Dompu wilayah kerja Puskesmas Dompu Kota dengan melibatkan Pengabdi dari Program Studi Gizi Universitas Muhammadiyah Bima, pihak Puskesmas yaitu tenaga gizi serta para guru dan kepala sekolah dengan melibatkan Siswa/siswi SMK Negeri 02 Dompu Penyuluhan :

a. Tema : Gizi Seimbang Pada Remaja
b. Metode : Ceramah dan tanya jawab
c. Media : Over Head Proyektor (OHP) dan Poster

Gambar 1. Pemaparan materi penyuluhan

Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh bapak Kepala Sekolah SMK Negeri 02 Dompu (Burhanuddin., S.T) kemudian dilaksanakan penyuluhan dan pembagian Poster. Kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik selama ± 2 jam dan ditandai dengan antusias siswa/siswi dalam mengikuti jalannya penyuluhan. Beberapa pertanyaan diajukan oleh siswa/siswi tentang gizi seimbang pada remaja dan pertanyaan yang berkaitan dengan kesehatan. Setelah dilakukan penyuluhan, penyuluh memberikan pertanyaan kepada siswa/siswi dan dapat dijawab dengan baik dan benar. Peranan Poster sebagai media penyuluhan sangat mendukung dalam menyampaikan pesan kesehatan ke siswa/siswi. Dengan materi power point yang ditampilkan semenarik mungkin dengan video video masalah gizi pada remaja serta poster yang menarik dan mudah dipahami

untuk usia remaja sehingga diharapkan pesan yang disampaikan dapat diterima dan diterapkan oleh siswa/ siswi.

Gambar 2. Poster Gizi Seimbang

Dengan adanya kegiatan penyuluhan gizi seimbang pada remaja ini sangat penting untuk menambah pengetahuan dan wawasan siswa SMK 2 Dompu yang menganggap bahwa Dengan makanan makanan siap saji atau junk food lebih pratis dan lebih modern dibandingkan dengan makanan-makanan alami seperti sayur dan buah buahan yang sesuai dengan usia mereka. Kegiatan ini juga diharapkan siswa dapat menambah pengetahuan dan wawasan siswa serta siswa dapat menerapkan gizi seimbang pada makanan yang dikonsumsi setiap harinya.

KESIMPULAN

Peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan tentang gizi seimbang pada remaja yang dilaksanakan di SMK Negeri 02 Dompu dengan sasaran siswa/siswi dapat berjalan dengan baik dan siswa/siswi mampu memahami tentang gizi seimbang bagi remaja.

SARAN

1. Diharapkan agar siswa/siswi dapat menerapkan gizi seimbang pada makanan yang dikonsumsi setiap hari.
2. Diharapkan kedepan guru dapat dilibatkan dalam memantau penerapan Gizi Seimbang bagi siswa/siswi dan memantau perilaku makan makanan bergizi di sekolah
3. Diharapkan agar tenaga gizi/kesehatan dari Puskesmas Dompu Kota maupun Pustu Madakimbi dapat hadir dan mendampingi kegiatan penyuluhan kesehatan kegiatan-kegiatan promosi gizi dan kesehatan di sekolah.
4. Diharapkan kedepan kerja sama antara Universitas Muhammadiyah Bima dengan SMK Negeri 02 Dompu dapat terus berjalan seperti Praktek Kerja Lapangan, penelitian bagi mahasiswa/siswiserta penerapan Tri Dharma Perguruan Tinggi bagi para dosen.

DAFTAR PUSTAKA

Adi, D I, N F W Astuti, F W Ningtyas, and ... 2019. "Peningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa Mts Negeri 2 Jember Dengan Metode Emotional Demonstration (Emo-Demo)." *Prosiding (SENIAS …*: 148–52. https://www.prosidingonline.iik.ac.id/index.php/senias/article/view/92.

Lestaluhu, Santi Aprilian, Mahmud, Nilfar Ruaida, and Nurhayat Rustam. 2020. "Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja Di SMA Negeri 1 Salahutu Kabupaten Maluku Tengah." *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1(1): 19–23.

Munir, Rindasari, Anita Sari, and Dea Fitria Hidayat. 2022. "Pendidikan Kesehatan : Pengetahuan Remaja Tentang Anemia." *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)* 1(02): 83–93.

Rachmayani, Siti Andina, Mury Kuswari, and Vitria Melani. 2018. "Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Putri Di SMK Ciawi Bogor." *Indonesian Journal of Human Nutrition* 5(2): 125–30.

Ramadhani, Khairunisa, and Hesti Khofifah. 2021. "Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Pada Remaja Di Desa Bedingin Wetan Pada Masa Pandemi COVID-19." *Jurnal Kesehatan Global* 4(2): 66–74.

Wiradnyani, Luh Ade Ari et al. 2019. "Gizi Dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar." *SEAMEO RECFON - Kemendikbud RI*: 1–149. http://rumahbelajar.id/Media/Dokumen/5cc8412eb646044330d686bc/eb8246e2ec1d0ff5334bd3b0159adbd2.pdf.