

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG BAGI REMAJA DI SMA NEGERI 1 SALAHUTU KABUPATEN MALUKU TENGAH

Santi Aprilian Lestaluhu, Mahmud, Nilfar Ruaida, Nurhayat Rustam

Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Maluku

Jl. Lakdya Leo Watimena Negeri Lama Ambon

e-mail : santiaprilian09@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian Risbinakes (2017) di SMU/MA di Kecamatan Salahutu menunjukkan bahwa asupan zat gizi makro pada siswa/siswi rata-rata kurang dari 30% dan status gizi kurus (12,3%) dan status gizi pendek (28,7%). Penyebabnya antara lain kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan asupan gizi makro yang masih rendah.

Salah satu cara untuk meningkatkan status gizi adalah melalui pendidikan gizi yaitu peningkatan pengetahuan yang dilaksanakan dengan cara penyuluhan gizi dan pembagian media belajar (leaflet). Menurut WHO, pendidikan gizi bertujuan untuk mendorong terjadinya perubahan perilaku positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi. Salah satu bentuk upaya peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan dan pembagian media belajar yaitu *leaflet* pada siswa/siswi di SMU Negeri 1 salahutu.

Hasil Penyuluhan dan pembagian leaflet tentang gizi seimbang pada remaja berjalan dengan baik dan pesan yang disampaikan dapat diterima oleh siswa/siswi. Harapan kedepan hasil penyuluhan dapat diterapkan oleh siswa/siswi dalam kehidupan di sekolah dan di lingkungan tempat tinggal.

Kata kunci: Penyuluhan, leaflet, gizi seimbang remaja, siswa/siswi SMU.

ABSTRACT

The Risbinakes research (2017) at SMU / MA in Salahutu District shows that the intake of macronutrients in students is on average less than 30% and underweight nutritional status (12.3%) and short nutritional status (28.7%). The causes include a lack of knowledge about balanced nutrition and low intake of macronutrients.

One of the ways to improve nutritional status is through nutrition education, namely increased knowledge carried out through nutrition education and learning media distribution (leaflet). According to WHO, nutrition education aims to encourage positive behaviour change related to food and nutrition. One form of efforts to increase knowledge of balanced nutrition in adolescents is carried out by providing counselling and distribution of learning media, namely leaflet for students at SMA Negeri 1 Salahutu.

Outreach and distribution of relief on balanced nutrition to adolescents went well, and the messages conveyed were acceptable to students. It hoped that in the future, the results of counselling could be applied by students in school life and their neighbourhoods.

Keywords: counselling, leaflet, adolescent balanced nutrition, high school students.

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 penambahan masa otot, jaringan lemak tubuh dan perubahan hormone (Susetyowati, 2017). Pubertas pada remaja ditandai dengan timbulnya tanda-tanda seks sekunder dan adanya pacu tumbuh (*growth spurt*)

(Febrihartanty et al., 2019), pada masa ini terjadi percepatan pertumbuhan yang meliputi 45% pertumbuhan tulang dan 15-25% pertumbuhan tinggi badan (World Health Organization, 2005).

Pedoman Gizi Seimbang bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal. Pedoman gizi seimbang (PGS) digunakan sebagai panduan untuk anak dapat hidup bergizi dan sehat (Menteri Kesehatan RI, 2014). Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang, status gizi baik/optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum (Almatsier, 2004).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kebutuhan energi remaja adalah aktifitas fisik, remaja laki-laki memerlukan energy lebih banyak dibandingkan remaja perempuan. remaja laki-laki umur 16-18 tahun membutuhkan energy sebanyak 2.650 Kkal dan wanita 2.100 Kkal. Kebutuhan protein diperlukan sebanyak 75 gram untuk laki-laki dan 70 gram untuk perempuan, peningkatan kebutuhan protein disebabkan karena remaja dalam proses tumbuh kembang dan berlangsung sangat cepat. Kebutuhan lemak total sebanyak 85 gram untuk laki-laki dan 70 gram untuk wanita, juga omega 3 dan omega 6. Laki-laki membutuhkan 400 gram KH dan wanita sebanyak 300gr. 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 (Susetyowati, 2017 & Menteri Kesehatan RI, 2019).

Fungsi vitamin pada remaja antara lain: 1. Menunjang pertumbuhan tulang dan gigi (Vitamin D); 2. Memelihara sel dan jaringan baru (Vitamin A, C dan E); 3. Pertumbuhan mata, tulang, gigi, diferensiasi sel, reproduksi dan integritas system imun (Vitamin A); 4. Metabolism karbohidrat menjadi energy (vitamin B₁, B₁₂ dan Niasin); 5. Sintesis DNA dan RNA (Vitamin B₆, asam folat, vitamin B₁₂); 6. Pembentukan sel darah merah, Material Genetik, system saraf dan metabolisme protein lemak (Vitamin B₁₂); 7. Mencegah perdarahan kulit dan gusi, mencegah *scurvy* (vitamin C). Sementara beberapa mineral seperti kalsium berfungsi sebagai penunjang akselerasi *muscular, skeletal* dan perkembangan endokrin, zink berperan dalam pembentukan hemoglobin yang membantu penyerapan zat gizi ke seluruh tubuh, zink berperan dalam reaksi metabolisme karbohidrat, lemak, protein dan asam nukleat, dan yodium berfungsi membantu pembentukan hormone tiroksin pada kelenjar gondok dimana hormon tersebut berperan penting dalam pertumbuhan tulang dan perkembangan fungsi otak. Dengan terpenuhi asupan zat gizi dengan baik maka pertumbuhan remaja akan menjadi optimal (Susetyowati, 2017 & Menteri Kesehatan RI, 2019).

Hasil Riskesdas 2018 (2019), prevalensi status gizi remaja di Indonesia untuk usia 16-18 tahun yaitu sangat kurus (1,4%), kurus (8,8%), gemuk (9,5%) dan obesitas (4%), sangat Pendek (7,2%), dan pendek (18,5%), Data Propinsi Maluku, prevalensi status gizi remaja menunjukkan status gizi: sangat kurus (1,3%), kurus (6,7%), gemuk (4,1%), obesitas (2,6%), sangat Pendek (6,95%), dan pendek(26,25%). Data Riskesdas Kabupaten Maluku Tengah tahun 2018 menunjukkan prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun berdasarkan IMT/U dan TB/U yaitu kurus (12,3%), gemuk (1,63%), obesitas (1,98%), sangat pendek(10,94%) dan pendek (35,60%) (TIM Riskesdas 2018, 2019).

SMU Negeri 1 Salahutu merupakan salah satu sekolah yang menjadi lokasi penelitian Risbinakes 2017, hasil penelitian dilakukan pada 344 orang siswa/siswi SMU/MA di Kecamatan Salahutu menunjukkan bahwa asupan zat gizi makro rata-rata kurang dari 30% dan terdapat siswa/siswi yang memiliki status gizi kurus (12,3%) dan (pendek (28,7%) (Mahmud et al., 2017), kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan asupan gizi makro yang masih rendah merupakan salah satu penyebab status gizi kurus dan pendek pada remaja di Kecamatan Salahutu.

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu subyek tertentu. Semakin banyak pengetahuan gizinya semakin diperhitungkan jenis dan kualitas makanan yang dipilih untuk dikonsumsi, sehingga akan mempengaruhi status gizi (Notoatmodjo, 2007). Hasil penelitian Amelia (2008) menyatakan bahwa pengetahuan gizi merupakan landasan penting untuk terjadi perubahan sikap dan perilaku gizi. Perilaku yang didasari pengetahuan akan bertahan lebih lama, karena penting bagi remaja untuk memperoleh

bekal pengetahuan gizi dari berbagai sumber seperti sekolah, media cetak, maupun media elektronik (Amelia, 2008). Menurut WHO, pendidikan gizi bertujuan untuk mendorong terjadinya perubahan perilaku positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi (Supariasa, 2013). Salah satu bentuk upaya peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan dan pembagian media belajar yaitu *leaflet* pada siswa/siswi di SMU Negeri 1 Salahutu.

METODE PELAKSANAAN

A. Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan kegiatan yaitu memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang bagi remaja dan pembagian media belajar dalam bentuk *leaflet*

B. Waktu dan tempat pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada Sabtu, 11 Agustus 2018 di SMU Negeri 1 Salahutu

C. Sarana dan alat yang digunakan

Ruang pertemuan/aula dan sound system dan media penyuluhan serta *leaflet* tentang gizi seimbang pada anak remaja.

D. Pihak-pihak yang terlibat

Kegiatan penyuluhan dihadiri para siswa/siswi sebanyak 69 peserta, kepala sekolah, empat orang guru (satu diantaranya adalah guru yang bertugas di UKS), empat orang dosen, tujuh orang mahasiswi yang membantu pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini terlaksana atas izin dan koordinasi dengan Kepala Sekolah, kepala Puskesmas Tulehu dan tenaga gizi di wilayah kerja Puskesmas Tulehu.

E. Kendala dan upaya pemecahan

Kendala yang dihadapi adalah hanya dapat mengumpulkan sebagian siswa/siswi dalam satu ruangan pertemuan, sehingga tidak semua siswa/siswi dapat hadir dalam kegiatan ini.

F. Penilaian

Kegiatan yang dilaksanakan dinilai cukup baik karena :

- a. Pelaksanaan penyuluhan berjalan dengan lancar
- b. Setelah dilakukan kegiatan evaluasi sebagian besar siswa/siswi (70%) dapat memahami
- c. Kerja sama yang baik antara pihak Poltekkes Kemenkes Maluku dengan SMU negeri 1 Salahutu dan Puskesmas Tulehu terjalin dengan baik dimulai dari dukungan kepala Sekolah dan koordinasi dengan pihak yang terlibat terutama tenaga gizi Puskesmas Tulehu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di SMU Negeri 1 Salahutu wilayah kerja Puskesmas Salahutu dengan melibatkan Pengabdian dari Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Maluku, pihak Puskesmas yaitu tenaga gizi serta para guru dan kepala sekolah dengan melibatkan Siswa/siswi/siswi SMU Negeri 1 Salahutu.

Penyuluhan :

- Tema : Gizi Seimbang Pada Remaja
- Metode : ceramah dan tanya jawab
- Media : *Over Head Proyektor (OHP)* dan *Leaflet*

Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh bapak Kepala Sekolah SMU Negeri 1 Salahutu (M. Ali, Nahumarury, S.Pd) kemudian dilaksanakan penyuluhan dan pembagian *leaflet*. 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 leaflet sebagai media penyuluhan sangat mendukung dalam menyampaikan pesan kesehatan ke siswa/siswi. leaflet dibuat semenarik mungkin sehingga diharapkan pesan yang ingin disampaikan dapat diterima dan diterapkan oleh siswa/siswi.



KESIMPULAN

Peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan tentang gizi seimbang pada remaja yang dilaksanakan di SMU Negeri 1 Salahutu 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 dimakan setiap hari
2. Diharapkan kedepan guru dapat dilibatkan dalam memantau penerapan Gizi Seimbang bagi siswa/siswi/Siswi dan memantau perilaku makan makanan bergizi di sekolah
3. Diharapkan agar tenaga gizi/kesehatan dari Puskesmas Tulehu dapat hadir dan mendampingi kegiatan penyuluhan kesehatan kegiatan-kegiatan promosi gizi dan kesehatan di sekolah.
4. Diharapkan kedepan kerja sama antara Poltekkes Kemenkes Maluku dengan SMU Negeri 1 Salahutu dapat terus berjalan seperti Praktek Kerja Lapangan, penelitian bagi mahasiswa/siswi serta penerapan Tri Dharma Perguruan Tinggi bagi para dosen.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Maluku, pihak Puskesmas Tulehu. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah SMU Negeri 1 Salahutu beserta staf dan dewan guru juga siswa/siswi atas kerjasamanya. Kegiatan ini didanai oleh DIPA Poltekkes Kemenkes Maluku tahun 2018.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Amelia, F. (2008). *Konsumsi Pangan, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Remaja di Kota Sungai Penuh Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi_Skripsi*. Institut Pertanian Bogor.
- Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). *Gizi dan Kesehatan Remaja*. SEAMEO RECFON, Kemendikbud RI.
- Mahmud, Lestaluhu, S. A., & Ruaida, N. (2017). *Hubungan Pola Makan dan Status Gizi Siswa SMU/MA di Kecamatan Salahutu-Laporan Risbinakes 2017*.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI No 41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, (2014). <https://doi.org/10.1038/132817a0>
- Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Gizi yang Dianjurkan, (2019).
- Notoatmodjo, S. (2007). *Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Supariasa, I. D. N. (2013). *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran ECG.
- Susetyowati. (2017). Gizi Remaja. In Hardinsyah & I. nyoman Supariasa (Eds.), *Ilmu Gizi, Teori dan Aplikasi*. Penerbit Buku Kedokteran ECG.
- Tim Riskesdas 2018. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- TIM Riskesdas 2018. (2019). *Laporan Provinsi Maluku RISKESDAS 2018*.
- World Health Organization. (2005). *Nutrition in adolescence : issues and challenges for the health sector : issues in adolescent health and development*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43342>