

JES-TMC
Journal of Engineering Science and Technology Management
Social and Community Service

| ISSN (Online) xxxx - xxx |



Article

PKM Aksi Penguatan Gizi Seimbang (PGS) Sebagai Upaya Peningkatan Keanekaragaman Konsumsi Pangan Pada Remaja Di Sman 1 Bangkinang

Wanda Lasepa^{1✉}, Any Tri Hendarini², Putri Ananda Desti³,

^{1,2,3,4}Program Studi Gizi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

DOI: 10.31004/

✉ Corresponding author:

[email: wandalasepa@universitaspahlawan.ac.id]

Article Info

Abstrak

Volume 1 Issue 1

Received: 18 Agustus 2022

Accepted: 30 November 2022

Publish Online: 08 Desember 2022

Online: at <https://jes-tm.org/index.php/jestmc>

KATA KUNCI

Aktivitas Fisik

Berat

Diet

Nutrisi Seimbang

Remaja

Masa remaja (adolescence) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia/ *World Health Organization* (WHO) batasan kelompok usia remaja adalah usia 12-24 tahun. Pemenuhan kebutuhan gizi pada masa remaja dapat memaksimalkan kerja organ reproduksi yang akan berlanjut pada hasil konsepsi. Pedoman Gizi Seimbang bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makan 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. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat.

Abstract

KEYWORDS

Adolescents
Balance Nutrition
Diet
Physical Activity
Weight

Adolescence is a period of transition or transition from childhood to adulthood marked by physical, psychological and psychosocial changes. According to the World Health Organization (WHO) the age group for adolescents is 12-24 years old. Fulfillment of nutritional needs during adolescence can maximize the work of the reproductive organs which will continue on to the products of conception. The Balanced Nutrition Guidelines aim to provide guidelines for daily food consumption and healthy behavior based on the principles of consuming a variety of foods, clean living habits, physical activity, and regular monitoring of body weight in order to maintain normal body weight. Diet is the most important behavior that can affect nutritional status. This is because the quantity and quality of food and drink consumed will affect nutritional intake so that it will affect the health of individuals and society. In order to keep the body healthy and avoid various chronic diseases or non-communicable diseases related to nutrition, people's diet needs to be improved towards balanced nutrition consumption. Good nutritional status can improve individual and community health.

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase transisi dan persiapan untuk menentukan kesiapannya menjadi individu yang sehat secara fisik dan mental fase berikutnya. Jika gaya hidup sehat dimulai dari fase remaja, hal tersebut akan berlangsung seumur hidup dan dapat memutuskan siklus lingkaran malnutrisi (Patton et al., 2016). Berdasarkan usia remaja dibagi menjadi tiga periode yaitu remaja awal pada usia 10-15 tahun, remaja pertengahan pada usia 14-17 tahun, dan remaja akhir pada usia 17-19 tahun (WHO, 2010). Pada fase ini juga terjadi pertumbuhan sekunder yang dapat menjadi kesempatan untuk mengatasi masalah kekurangan gizi dan pertumbuhan (Sparrow et al., 2021).

Indonesia saat ini sedang mengalami transisi masalah gizi dari beban masalah gizi ganda menjadi tiga beban malnutrisi yang mengacu pada gizi kurang, anemia dan peningkatan masalah gizi lebih dan penyakit tidak menular (Sparrow et al., 2021). Masalah gizi yang biasa dialami pada masa remaja salah satunya adalah anemia. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi anemia pada remaja usia 15- 24 tahun di Indonesia dari 18.4% di tahun 2013 menjadi 26.8% di tahun 2018 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018).

Selain itu, masalah gizi lebih juga mulai meningkat pada kelompok remaja usia 13- 15 tahun dari 10.8% pada tahun 2013 menjadi 16% pada tahun 2018. Data dari Riskesdas juga memperlihatkan bahwa remaja di Indonesia cenderung memiliki gaya hidup yang tidak sehat seperti kurang aktivitas fisik, kurang konsumsi sayuran dan buah serta tingginya konsumsi makanan tinggi gula, garam dan lemak (Indonesia, 2018).

Menurut laporan dari *Global Nutrition* menekankan bahwa perbaikan masalah gizi pada remaja mulai difokuskan pada asupan (Global Nutrition Report, 2020). Asupan yang tidak adekuat merupakan salah satu penyebab dari masalah gizi yang terjadi di Indonesia yang juga berhubungan dengan ketersediaan yang tidak cukup dari makanan baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Keanekaragaman pangan merupakan salah satu kunci agar tercukupnya kebutuhan zat gizi makro maupun mikro. Oleh karena itu, pemerintah mengeluarkan Peraturan Kementerian Kesehatan no. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui perbaikan asupan dengan prinsip konsumsi makanan yang beraneka ragam (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, 2014).

Pengetahuan mengenai konsumsi pangan sangat penting agar terbentuknya tindakan mengkonsumsi pangan yg beranekaragam. Rendahnya pengetahuan pada remaja mengenai gizi seimbang dapat menyebabkan keterbatasan dalam upaya meningkatkan asupan zat gizi. Hal ini tentunya sangat berpengaruh

terhadap pemenuhan zat gizi sehari-hari pada remaja (Abdul Majid et al., 2016).

SMAN 1 Bangkinang Seberang berdiri di Desa Teratak baru yang merupakan salah satu desa di Kecamatan Bangkinang Seberang, Kabupaten Kampar, Riau. Sekolah tersebut memiliki banyak gedung yang terdiri dari 3 lantai gedung utama. Pada lantai pertama terdapat ruangan guru dan ruangan kepala sekolah, lantai ke dua dan ketiga terdapat ruangan kelas untuk siswa/siswi SMAN 1 Bangkinang tersebut.

Berdasarkan hasil observasi yang kami lakukan, halaman sekolah tersebut besar dan terdapat lapangan basket serta voli. Namun, halaman sekolah tersebut kurang bersih dan banyak rumput yang panjang. Kemudian terdapat berbagai fasilitas yang disediakan oleh sekolah seperti aula sekolah, ruang rapat, kantor guru, kamar mandi, dan fasilitas lainnya. Di sekolah tersebut juga menyediakan kantin yang terletak dibelakang gedung utama sekolah. Kantinnya terbuat dari kayu dan beralaskan tanah, dari yang kami lihat kantinnya kurang bersih dan sekelilingnya banyak rerumputan dan sampah. Makanan yang dijual pun seperti dikantin pada umumnya seperti lontong, nasi goreng, gorengan, minuman sachet yang di blender, dan lainnya. Selain itu, kami tidak melihat ruangan UKS dan koperasi didalamnya.

2. METODE

2.1 Metode Pelaksanaan Program

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu penyuluhan gizi seimbang dengan menggunakan piramida gizi seimbang 3 dimensi dan video serta pengukuran status gizi pada remaja.

2.2 Keberlanjutan program

Kegiatan penyuluhan gizi serta pemeriksaan status gizi pada remaja di SMAN 1 Bangkinang Seberang akan dilaksanakan secara berkesinambungan. Pemberian media gizi berupa poster dan leaflet kepada pihak sekolah juga dilakukan agar media tersebut bisa digunakan oleh pihak sekolah untuk bisa melakukan penyuluhan secara terus menerus.

2.3 Rekomendasi Rencana Tindak Lanjut

Berdasarkan evaluasi dan monitoring yang dilakukan maka rekomendasi yang kami ajukan bagi kegiatan ini adalah :

1. Kegiatan penyuluhan tetap dilakukan dengan menggunakan media yang telah diberikan untuk meningkatkan pengetahuan dan memantau status gizi remaja
2. Adanya peran serta UKS dalam upaya menjadikan warga sekolah menjadi sadar gizi

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Gambaran Umum Sman 1 Bangkinang Seberang

Desa Teratak baru merupakan salah satu desa di Kecamatan Bangkinang Seberang, Kabupaten Kampar, Riau. Desa tersebut terletak dipinggir jalan Bendungan Uwai, Pulau. Desa Teratak Baru dipimpin oleh kepala desa dan dalam kepengurusannya di bantu oleh perangkat atau aparat desa dan lembaga pemberdayaan masyarakat (LPM). Mayoritas pekerjaan penduduk Desa Teratak Baru yaitu sebagai petani, jasa/buruh, dan pedagang kecil serta juga ada yang bekerja di kebun karet dan getah hampir di sepanjang jalan.

Berdasarkan hasil observasi dan melakukan penyuluhan di Sekolah SMAN 1 Bangkinang tersebut, sekolahnya terletak sangat jauh dari jalan raya dan keramaian serta untuk menuju kesana kita memerlukan waktu sekitar 20 menit. Dalam perjalanan menuju ke sekolah tersebut kita akan melewati persawahan, kebun karet, kebun getah dan banyak kerbau yang berada dipinggir jalan. Akses jalan menuju ke sekolah tersebut kurang memadai di karena kan jauh dari jalan raya.

Mayoritas pekerjaan penduduk di Pulau Desa Teratak Baru yaitu petani, jasa/buruh dan pedagang. Selain itu, rata-rata tingkat pendidikan orang tua dari siswa SMAN 1 Bangkinang Seberang adalah tamatan SMP dan tamatan SD. Jika dilihat dari pelayanan kesehatan, Pulau Desa Teratak Baru memiliki 1 Puskesmas yang letaknya agak jauh dari SMAN 1 Bangkinang Seberang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Sekolah SMAN 1 Bangkinang Seberang bahwa UKS yang ada di sekolah tidak berjalan secara maksimal. Petugas UKS hanya bertugas ketika upacara dan tidak pernah melakukan pengukuran status gizi secara rutin. Siswa di sini juga jarang sarapan dan sering membeli jajanan yang dijual di kantin seperti cilok, gorengan dan minuman berwarna.

3.2 Pemantauan Status Gizi Remaja

Berdasarkan hasil dari pemantauan status gizi remaja dengan menggunakan timbangan dan *microtoise*. Pemantauan status gizi belum pernah dilakukan di SMA N1 Bangkinang Seberang. Dari hasil pengukuran diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1 Status Gizi Remaja SMA N 1 Bangkinang Seberang		
Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	15	33.3
Kurus	20	44.4
Gemuk	10	22.3
Jumlah	45	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 45 responden, sebanyak 20 responden (44.4%) memiliki status gizi kurus dan 10 responden (22.3%) memiliki status gizi gemuk.

3.2 Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil

Penyuluh memberikan edukasi berupa materi tentang pedoman gizi seimbang pada remaja dengan menggunakan media tiga dimensi pedoman gizi seimbang. Isi materi dari penyuluhan yaitu terkait kebutuhan gizi pada remaja, masalah gizi pada remaja, pengukuran status gizi serta menu seimbang dan beragam untuk remaja.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan PKM di SMAN 1 Bangkinang Seberang

Penyuluhan dilakukan oleh di Aula SMA N 1 Bangkinang Seberang oleh Ketua Tim Pengabdian dan dibantu oleh anggota. Sekolah memberikan fasilitas berupa infocus. Sehingga penyuluh hanya perlu menyediakan laptop, Infografis, dan video. Slide power point dan video penyuluh tayangkan dengan Laptop untuk mempermudah pemberian Bingkisan penyuluh berikan kepada. Beberapa siswa yang aktif berpartisipasi pada saat diskusi kasus dan tanya Jawab.

Sebelum penyuluhan dilakukan, peserta akan diminta untuk mengisi kuesioner yang berisikan pertanyaan tentang gizi seimbang. Kuesioner ini diberikan untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang. Kemudian Ketua Tim akan memberikan penyuluhan selama 30 menit. Setelah diberikan penyuluhan, remaja di SMAN 1 Bangkinang akan diminta untuk mengisi kembali kuesioner yang diberikan terkait pengetahuan gizi seimbang dengan tujuan melihat perubahan tingkat pengetahuan setelah diberikan penyuluhan. Hasil dari perubahan pengetahuan bisa dilihat di tabel 2

Tabel 2 Tingkat pengetahuan remaja SMA N 1 Bangkinang sebelum dan setelah penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	n	%	n	%
Rendah	30	66.7	5	11.1
Cukup	10	22.2	15	33.3
Tinggi	5	11.1	25	55.6
Total	45	100	45	100

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan penyuluhan lebih dari setengah responden (66.7%) memiliki pengetahuan gizi yang rendah. Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan, tingkat pengetahuan responden menjadi meningkat. Hampir setengah responden (55.6%) memiliki pengetahuan tinggi.

4 KESIMPULAN

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi (seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral) dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman makanan, yang memenuhi kriteria cukup secara kuantitas (porsinya) dan kualitas (zat gizinya), aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah malnutrisi.

Masa remaja termasuk dalam golongan rentan gizi karena beberapa faktor. Pertama karena bertambahnya kebutuhan nutrient dan kalori akibat meningkatnya pertumbuhan dan perkembangan fisik dalam waktu relatif singkat. Kedua, karena berubahnya gaya hidup dan kebiasaan makan yang akan mempengaruhi asupan dan kebutuhan makanan. Dalam hal kebutuhan akan zat gizi perlu perhatian khusus, karena terdapat beberapa nutrisi yang diperlukan untuk menunjang proses tumbuh kembang, khususnya fase pacu tumbuh (catch up growth) antara lain kalsium, besi, zink, vitamin B6, asam folat, vitamin B12, A, C dan E.

5 UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada pihak SMAN 1 Bangkinang Sebrang yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Selanjutnya kepada para pelaku Pelaku SMAN 1 Bangkinang Sebrang dan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah bersedia memberikan dukungan selama kegiatan berlangsung.

6 DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid, H., Ramli, L., Ying, S. P., Su, T. T., Jalaludin, M. Y., & Abdul Mohsein, N. A.-S. (2016). Dietary Intake among Adolescents in a Middle-Income Country: An Outcome from the Malaysian Health and Adolescents Longitudinal Research Team Study (the MyHeARTs Study). *PloS One*, 11(5), e0155447. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155447>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)* (Vol. 44, Issue 8). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Global Nutrition Report. (2020). *Global Nutrition Report | Country Nutrition Profiles - Global Nutrition Report*.
- Indonesia, M. of H. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, Pub. L. No. 41 Tahun 2014 (2014).
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santeli, J. S., Ross, D., Afifi, R., & Allen, N. B. (2016). Our future- a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *Lancet*.
- Sparrow, R., Agustina, R., Bras, H., Sheila, G., Rieger, M., Yumna, A., Feskens, E., & Melse-Boonstra, A. (2021). Adolescent Nutrition—Developing a Research Agenda for the Second Window of Opportunity in

Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S9–S20.
<https://doi.org/10.1177/0379572120983668>

WHO. (2010). *Stages of Adolescent Development*.