



PENDIDIKAN KESEHATAN STATUS GIZI REMAJA DI SMPN 3 SUMBAWA

Muhammad Fauzi^{1*}, Endang Setiawaty², Brilyan Anindya Dayfi³, Sagita Eka Putri⁴, Lisa Kayanti⁵

^{1*,3} Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Ners Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Samawa

² Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Samawa

^{4,5} Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Samawa

Corresponding author: Fauzi.mmr19@gmail.com

Article Info

Abstrak

Article History

Received: February 2024

Revised: March 2024

Published: March 2024

Keywords

Pendidikan kesehatan,
status gizi,
Remaja,

Gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ serta untuk menghasilkan tenaga. Masa remaja amat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Gizi Seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka di masa depan. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMPN 3 Sumbawa dengan tujuan mengetahui gambaran status gizi remaja dengan melakukan pengukuran pengetahuan dan pola konsumsi remaja. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMPN 3 Sumbawa pada bulan Februari 2023. Metode kegiatan berupa penyuluhan kesehatan. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan sebagian besar pengetahuan gizi remaja cukup baik, sebagian besar pola konsumsi remaja yang kurang dan sebagian besar status gizi remaja normal.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menjadi dewasa dimana terjadi perubahan fisik, mental, emosional, yang sangat cepat. WHO batasan umur remaja adalah umur 17-19 tahun (Depkes, 2014). Remaja merupakan sumber daya manusia untuk pembangunan di masa mendatang. Untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia banyak faktor yang mempengaruhi. Salah satu faktor penting untuk menjaga kualitas hidup manusia yang optimal adalah kesehatan dan gizi, sedangkan kualitas sumber daya manusia digambarkan melalui pertumbuhan ekonomi, usia, harapan hidup dan tingkat pendidikan. Pembangunan di bidang gizi mempunyai andil yang besar dalam meningkatkan sumber daya manusia antara lain dalam meningkatkan kualitas fisik dan kecerdasan serta produktivitas kerja manusia (Prihatin, 2017).

Gizi merupakan faktor yang terpenting dalam indikator kesehatan pada manusia. Gizi yang tidak seimbang baik kekurangan maupun kelebihan gizi akan menurunkan kualitas sumber daya manusia. Usia remaja merupakan periode rentan gizi disebabkan oleh beberapa hal, yaitu kebutuhan zat gizi meningkat pada usia 17 – 19 tahun sebesar 2675 kkal untuk laki-laki dan 2125 kkal untuk perempuan, perubahan gaya

hidup dan aktivitas fisik remaja itu sendiri. Remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan tubuh yang signifikan. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi sedikit banyak baik asupan maupun kebutuhan gizinya dapat meningkat maupun berkurang (Depkes, 2014). Prevalensi gizi kurus Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja adalah 13,1% pada laki-laki dan 5,7% pada perempuan dan prevalensi gizi lebih pada laki-laki 6,6% dan perempuan 8,1%. Remaja di Indonesia terjadi peningkatan status gizi sangat kurus dan kurus. Namun prevalensi pada status gizi gemuk memiliki hasil yang berbeda signifikan dibandingkan dengan status gizi sangat kurus dan kurus. Pada tahun 2020 prevalensi gizi gemuk adalah 1,4% dan meningkat pada tahun 2017 menjadi 7,3% (RISKESDAS, 2018).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi secara langsung antara lain pola konsumsi makanan sehari-hari, aktivitas fisik, dan keadaan kesehatan. Selain itu juga faktor yang mempengaruhi status gizi secara langsung adalah pendapatan, pendidikan orang tua dan kebiasaan makannya (Jelliffe dalam Anggraeni, 2020). Pola konsumsi pangan umumnya dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, demografi, dan faktor gaya hidup, serta berkaitan dengan risiko beberapa penyakit degeneratif. Pola konsumsi pangan juga berhubungan signifikan dengan kondisi ketahanan pangan masyarakat. Terkait dengan hal tersebut, penilaian pola konsumsi pangan merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengetahui keadaan gizi pada suatu masyarakat (Leyna, 2020).

Pengetahuan kognitif merupakan faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan yang didasari dengan pemahaman yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang diharapkan, khususnya tentang pengetahuan gizi. Pengetahuan remaja tentang pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan remaja kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih (Notoatmodjo, 2015).

Status gizi merupakan keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh zat-zat gizi tertentu sebagai akibat dari konsumsi makanan. Tiga faktor yang berperan besar mempengaruhi keadaan gizi kurang yaitu, anak tidak cukup mendapat asupan gizi yang seimbang dan memadai, pola asuh orang tua yang tidak mengetahui tentang pemberian asupan makanan cukup gizi dan anak yang sedang menderita penyakit infeksi (adnyani 2015). Gizi tidak adekuat akan menimbulkan masalah kesehatan yang akan mengikuti sepanjang kehidupan (Soekirman, 2015). Kekurangan gizi dalam masa remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk emosi yang tidak stabil, keinginan untuk menjadi kurus yang tidak tepat, dan ketidakstabilan dalam gaya

hidup dan lingkungan sosial secara umum (Soekirman, 2016). Status gizi merupakan hasil dari keseimbangan atau perwujudan dari dan kebutuhan zat gizi menentukan seseorang tergolong dalam kriteria status gizi tertentu, dan merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam rentang waktu yang cukup lama (Sayogo, 2018). Status gizi baik memungkinkan perkembangan otak, pertumbuhan fisik, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat yang paling tinggi (Almatsier, 2015).

Banyak dampak yang akan dialami oleh remaja ketika mengalami malnutrisi, seperti pada remaja yang kurang gizi atau terlalu kurus akan mempengaruhi reproduksi. Sedangkan pada remaja yang mengalami gizi lebih atau gemuk akan berisiko terjadinya penyakit degeneratif semakin tinggi, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner dan lain-lain (Supriasa 2014).

Berdasarkan survey awal pada beberapa sekolah di Indramayu penulis melihat bahwa di lingkungan Sekolah Negeri lebih banyak penjual yang menjajakan beraneka ragam dan jenis makanan dibandingkan Sekolah Swasta. Setelah dilakukan pertanyaan-pertanyaan singkat kepada siswa-siswi Sekolah Negeri di Sumbawa, mereka mengakui bahwa mereka lebih sering jajan di luar daripada makan di rumah. Jenis makanan yang mereka konsumsi pun beragam dari makanan pinggir jalan hingga makanan berjenis Junk Food. Tujuan mengetahui gambaran status gizi remaja dengan melakukan pengukuran pengetahuan dan pola konsumsi remaja

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMP 3 Sumbawa pada bulan Februari 2023. Sasaran pengabdian masyarakat yaitu seluruh siswa SMP 3 Sumbawa dengan jumlah 60 siswa. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk mengetahui gambaran status gizi remaja melalui pengukuran pengetahuan gizi dan pola konsumsi remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang pengetahuan gizi remaja dan pola konsumsi remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi:

1. Tahap Persiapan: persiapan meliputi perizinan dan koordinasi ke sekolah yang menjadi tempat sasaran kegiatan pengabdian masyarakat. Hasil koordinasi didapatkan bahwa kegiatan dilaksanakan pada bulan Februari tahun 2023 dengan sasaran kegiatan adalah siswa SMPN 3.
2. Tahap Pelaksanaan: tahap pelaksanaan dilakukan dengan memberikan penyuluhan terkait: (a) Pengetahuan gizi remaja. Pengetahuan gizi pada remaja sangat penting karena setiap orang akan cukup

gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, karena pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan hubungannya dengan kesehatan. Kedalaman dan keluasan pengetahuan tentang gizi akan menuntun seseorang dalam pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian pangan yang diselaraskan dengan konsep pangan. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi essential. Sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek yang membahayakan (Almatsier, 2016); (b) Pola Konsumsi Remaja. Anak sekolah terutama pada masa remaja tergolong pada masa pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun mental serta peka terhadap rangsangan dari luar. Konsumsi makanan merupakan salah satu faktor penting yang turut menentukan potensi pertumbuhan dan perkembangan remaja, sehingga asupan zat gizi remaja harus diperhatikan benar agar mereka dapat tumbuh optimal. Apalagi dimasa ini aktifitas fisik remaja pada umumnya lebih banyak. Selain disibukkan dengan berbagai aktifitas di sekolah, umumnya mereka mulai pula menekuni berbagai kegiatan seperti olah raga, hobi, kursus dan lain sebagainya. Semua itu tentu akan menguras energi, yang berujung pada keharusan menyesuaikan dengan asupan zat gizi seimbang. Pola konsumsi merupakan serangkaian cara bagaimana makanan diperoleh, jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah makanan yang mereka makan dan pola hidup mereka, termasuk beberapa kali mereka makan atau frekuensi makan. Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi diantaranya ketersediaan waktu, pengaruh teman, jumlah uang yang tersedia dan faktor kesukaan serta pengetahuan dan pendidikan gizi (Suhardjo, 2016).

Konsumsi pangan merupakan faktor yang secara serius berpengaruh terhadap status gizi remaja. Pola konsumsi mencakup ragam jenis pangan dan jumlah pangan yang dikonsumsi serta frekuensi dan makan yang secara kuantitas kesemuanya menentukan ukuran tinggi rendahnya pangan yang dikonsumsi. Dibandingkan segmen usia lain, diet yang tidak adekuat adalah masalah yang paling umum dialami remaja putri. Faktor yang menyebabkan masih adanya siswa dengan kategori status gizi kurang dikarenakan jumlah asupan zat gizi yang tidak cukup, hal ini dikarenakan siswa lebih sering mengonsumsi cemilan dibanding makanan pokok sehingga asupan nutrisinya kurang terpenuhi. Banyak dampak yang akan dialami oleh remaja ketika mengalami malnutrisi, seperti pada remaja yang

kurang gizi atau terlalu kurus akan mempengaruhi reproduksi. Sedangkan pada remaja yang mengalami gizi lebih atau gemuk akan berisiko terjadinya penyakit degeneratif semakin tinggi, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner dan lain-lain.

3. Evaluasi Kegiatan. Kegiatan terlaksana dengan lancar dan pemahaman siswa meningkat terkait pengetahuan gizi remaja dan pola konsumsi remaja. Siswa aktif bertanya dan berharap kegiatan dilakukan secara kontinyu. Sebagian besar pengetahuan remaja mengenai masalah gizi sudah cukup bagus. Sebagian besar pola konsumsi pada remaja di SMPN 3 Sumbawa masuk ke dalam kategori kurang. Sebagian besar status gizi remaja di SMPN 3 Sumbawa masuk ke dalam kategori status gizi normal.

KESIMPULAN

Perlu dilakukan pengabdian masyarakat yang berkelanjutan mengenai masalah gizi remaja yang lebih kompleks. Kepada orang tua agar lebih memperhatikan keseimbangan asupan zat gizi pada anak dan memperbaiki kualitas makan anak karena masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang rentan mengalami masalah gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2015. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Adnyani NKW. Program Studi Ilmu Keperawatan Fak. Kedokteran Universitas Udayana. Departemen Kesehatan Rakyat Indonesia. 2014. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014.
- Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X di SMA PGRI 4 Denpasar. 2016.
- Kemenkes RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Sayogo, S. (2015). asupan energi dan zat gizi kurang dari angka kecukupan gizi remaja putri. Jakarta: FK UI.
- Supariasa ID, Bakri B, Fajar I. Penilaian Status Gizi. Cetakan 2014. Jakarta: EGC. 2014. 1-324.