

**PROGRAM SAGISENI (SADAR GIZI SEJAK DINI)
PADA REMAJA DI KOTA BANJARMASIN
KALIMANTAN SELATAN**

**Malisa Ariani¹, Hj. Latifah², H.M.Sandi Suwardi³, Noryasmin^{*4}, Ni Ketut Widiantri⁴,
Elisabert Sri Yulian Tinei⁴, Grisiana Agustin Patrisia⁴, Hamsudin Ramadhani⁴,
Ipah Nurjanah⁴, Muhammad Fresdy Aditya⁴, Muhammad Rifa'i⁴**

^{1,2,3,4}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan,

Universitas Sari Mulia Banjarmasin

**email: yasminhupai@gmail.com*

ABSTRAK

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja dapat tergolong rentan rapuh secara signifikan karena emosi dan perilaku anak belum stabil dan anak masih dalam proses menuju masa dewasa. Perubahan-perubahan fisik ini akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidakseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhannya akan menimbulkan masalah, baik masalah kekurangan gizi atau kelebihan gizi. Berdasarkan data masih banyak remaja di sekolah seperti siswa/I SMPN 16 Banjarmasin yang belum mengetahui asupan gizi seimbang, pemeriksaan status gizi dan pelatihan perhitungan status gizi. Selain itu juga, pengetahuan remaja di SMPN 16 Banjarmasin juga rendah untuk memperhatikan status gizi seimbang. Hal ini berdampak pada meningkatnya masalah gizi kurang dan obesitas pada remaja, sehingga kegiatan penyuluhan perlu diberikan baik tentang gizi seimbang, pemeriksaan status gizi dan pelatihan perhitungan status gizi pada siswa/I SMPN 16 Banjarmasin.

Kata Kunci : *status gizi, gizi seimbang, pemeriksaan status gizi*

A. PENDAHULUAN

Remaja merupakan individu yang mempunyai karakteristik yang beragam dalam proses perkembangannya. Masa Remaja (*adolescence*) didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai oleh berbagai

perubahan fisik, emosi dan psikis. Selama periode ini, mereka menghadapi banyak perkembangan fisik, kognitif, emosi, sosial dan perilaku. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja dapat tergolong rentan rapuh secara signifikan karena emosi dan perilaku anak belum stabil dan anak

masih dalam proses menuju masa dewasa. Kategori usia remaja menurut Kementerian Kesehatan, Remaja Awal berusia 10-13 tahun, Remaja Tengah Berusia 14-17 tahun, dan Remaja Akhir/Dewasa Muda berusia 18-24 tahun (Bayuaji,2023; Heyrani, 2023).

Perubahan-perubahan fisik ini akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidak seimbangan antara asupan gizi dan kebutuhannya akan menimbulkan masalah, ada beberapa masalah yang berkaitan dengan gizi pada remaja antara lain Indeks Masa Tubuh (IMT) kurang dari batas normal atau kurus dan obesitas. Masalah gizi menjadi bagian pencetus kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) di Indonesia dilanda oleh masalah gizi ganda yaitu gizi lebih dan juga gizi kurang, masalah gizi dapat terjadi pada seluruh kelompok umur, bahkan masalah gizi pada suatu kelompok umur tertentu akan mempengaruhi keadaan gizi pada siklus kehidupan berikutnya.

Pencapaian pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat cerdas dan produktif merupakan tantangan utama dalam pembangunan suatu bangsa (Elyagizi19, 2023; Wahyuni, 2020). Menurut data *World Health Organization* (WHO) permasalahan gizi kurang pada remaja di

duniamengalami peningkatan dari tahun 2013-2016 sebesar 23%. Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018 prevalensi secara nasional status gizi (IMT/U) pada remaja umur 16-18 tahun kategori kurus sebesar 9,5%.

Masalah gizi seimbang di Indonesia masih merupakan masalah yang cukup berat. Pada hakikatnya berpangkal pada keadaan ekonomi yang kurang dan terbatasnya pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan suatu masyarakat. Apabila penerimaan perilaku baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku mempengaruhi kualitas sumber daya manusia antara lain adalah faktor kesehatan dan faktor gizi, kedua faktor ini penting karena orang tidak akan mengembangkan kapasitasnya secara maksimal apabila yang bersangkutan tidakmemiliki status kesehatan dan gizi yang optimal (Muliani, 2023).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan permasalahan gizi, salah satunya kurangnya pengetahuan pada remaja, semakin tinggi tingkat pengetahuan, maka remaja akan bersikap positif untuk memilih alternatif yang terbaik dan cenderung memperhatikan hal-hal yang penting

tentang pemilihan bahan makanan dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh (Elyagizi19, 2023).

Berdasarkan Hasil wawancara untuk melakukan analisis kondisi di wilayah mitra pada kelompok sasaran siswa/I SMPN 16 Banjarmasin, didapatkan masalah bahwa belum pernah mendapatkan edukasi dan pelatihan pemeriksaan. Serta belum mengetahui terkait asupan gizi seimbang dengan pemeriksaan status gizi dan pelatihan perhitungan status gizi. Selain itu juga, kurangnya pengetahuan bagi para remaja untuk memperhatikan status gizi seimbang.

Berdasarkan pemaparan data diatas, maka diperlukan kegiatan survei gizi untuk memantau serta mengevaluasi perbaikan gizi di masyarakat dengan perencanaan jangka panjang (Aji, 2023). Upaya pemberdayaan ini difokuskan pada penguatan dan peningkatan perilaku remaja khususnya dalam mengenallebih mendalam kondisi kurang gizi dan bagaimana mencegah danmengelolanya. Upaya ini dilakukan dikarenakan usia sasaran yang masih muda, potensi mengingat pesan atau informasi masih cukup baik, sudah dapat mengambil dan membuat keputusan untuk mengurus

diri sendiri atau berperilaku sehat. Selain itu, adanya ketersediaan sarana latihan fisik, sangat memungkinkan sasaran bisa menerapkan ilmu yang didapat, khususnya dalam perilaku latihan fisik untuk mencegah dan mengelola kondisi *underweight*.

Harapannya dengan adanya pendidikan kesehatan ini mampu meningkatkan pengetahuan serta pemahaman pengetahuan siswa/I tentang gizi remaja terkait pencegahan masalah gizi, awal mula terjadinya masalah gizi pada remaja. Kurangnya pengetahuan gizi dimana pengetahuan gizi berperan penting dalam pemenuhan gizi seimbang, kami berharap kepada siswa/I agar mempraktekkan cara penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari guna untuk kesehatan yang mendatang dan terhindar dari permasalahan gizi yang tidak diinginkan.

B. METODE

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan analisis kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi, melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah dengan mensosialisasikan dan mengedukasi terkait “program SAGISENI (Sadar Gizi SejakDini)” dan melakukan monitoring evaluasi dari

kegiatan yang telah dilakukan pada remaja sekolah SMPN 16 Kota Banjarmasin Kalimantan Selatan.

Pelaksanaan implementasi “program SAGISENI (Sadar Gizi Sejak Dini)” dilakukan dengan 3 tahapan yaitu:

Tahap awal: dilakukan pengukuran tinggi badan (TB) dan berat badan (BB) remaja di SMPN 16 Kota Banjarmasin

Tahap kedua: yaitu pemberian materi kepada siswa/i terkait gejala permasalahan gizi dan pentingnya asupan gizi seimbang bagi remaja yang dilakukan selama ± 15 menit, sebelum dan setelah kegiatan pemberian materi, dilakukan pengkajian siswa/i diukur menggunakan kuesioner.

Tahap ketiga: yaitu dimana remaja melakukan pelatihan perhitungan status gizi untuk menentukan kategori Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan dibantu oleh mahasiswa dengan waktu pelaksanaan kegiatan ± 1 jam.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pertama (**Gambar 1**) yaitu melakukan pendidikan kesehatan atau Edukasi terkait “Program SAGISENI (Sadar Gizi Sejak Dini)” pada remaja. Program ini untuk

meningkatkan pengetahuan serta pemahaman bagi remaja yang bertujuan untuk remaja dapat mengetahui tentang pencegahan masalah gizi serta pelatihan pemeriksaan status gizi (Indeks Masa Tubuh/IMT). Kegiatan PKM ini dilakukan meliputi penyuluhan, diskusi, tanya jawab dan dekomendasi. Materi yang dipaparkan menggunakan powerpoint serta media pendukung yang digunakan laptop dan layar LCD. Jumlah peserta siswa/i yang berhadir mengikuti PKM tersebut berjumlah 25 orang.

Kegiatan selanjutnya yang kedua (**Gambar 2**) yaitu melakukan pengukuran BB dan TB kepada siswa/i di SMPN 16 Banjarmasin. Pengukuran berat badan dan tinggi badan dilakukan dengan menggunakan timbangan berat badan dewasa untuk mendapatkan nilai IMT. Upaya pemberdayaan ini difokuskan pada penguatan/peningkatan perilaku remaja khususnya dalam mengenal lebih mendalam kondisi kurang gizi dan bagaimana mencegah dan mengelolanya. Upaya ini dilakukan dikarenakan usia sasaran yang masih muda, potensi mengingat pesan atau informasi masih cukup baik, sudah dapat mengambil dan membuat keputusan untuk mengurus diri sendiri atau berperilaku sehat.

Gambar 1. Kegiatan Edukasi tentang Program SAGISENI



Gambar 2. Pemeriksaan Berat Badan (BB), Tinggi Badan (TB)
pada siswa/i SMPN 16 Banjarmasin



Kegiatan selanjutnya yang kedua (gambar 2) yaitu melakukan pengukuran BB dan TB kepada siswa/i di SMPN 16 Banjarmasin. Pengukuran berat badan dan tinggi badan dilakukan dengan menggunakan timbangan berat badan merek one med dan microtoise untuk mendapatkan nilai IMT. Upaya pemberdayaan ini difokuskan pada penguatan atau peningkatan perilaku

remaja khususnya dalam mengenal lebih mendalam kondisi kurang gizi dan bagaimana mencegah dan mengelolanya. Upaya ini dilakukan dikarenakan usia sasaran yang masih muda, potensi mengingat pesan/informasi masih cukup baik, sudah dapat mengambil dan membuat keputusan untuk mengurus diri sendiri atau berperilaku sehat.

Gambar 3. Kegiatan Pelatihan perhitungan IMT di SPMN 16 Banjarmasin



Kegiatan yang ketiga (**Gambar 3**) yaitu melakukan pelatihan perhitungan IMT pada siswa/I di SMPN 16 Banjarmasin yang didampingi oleh mahasiswa/I Universitas Sari Mulia Banjarmasin dandosen pendamping yang ikut serta dalam kegiatan tersebut. Kegiatan ini berupa mempraktikkan cara penghitungan IMT status gizi siswa/I dengan mengukur berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) mereka. Dengan perhitungan IMT akan diketahui apakah berat badan seseorang dinyatakan normal, kurus (*underweight*) atau gemuk (*overweight* atau *obese*). WHO menganjurkan perhitungan IMT menggunakan IMT. dan tabel persentil. Hal ini disebabkan antara lain karena perhitungan IMT merupakan cara yang mudah, sederhana, dan cukup akurat sehingga dapat diterapkan secara luas di kalangan masyarakat. Terdapatnya penelitian di berbagai daerah di Indonesia, memperlihatkan bahwa perhitungan IMT untuk penilaian status gizi yang awalnya hanya dipakai untuk dewasa telah diterapkan juga pada remaja. Berdasarkan hasil pengukuran status gizi pada 25 siswa/I SMPN 16 Banjarmasin diperoleh terdapat 10 orang mengalami

kekurangan gizi dan 3 orang mengalami kelebihan gizi, 11 lainnya dengan status gizi baik. Pemantauan status gizi perlu dilakukan secara periodik untuk mencegah terjadinya masalah gizi. Pengukuran status gizi dilakukan untuk pemantauan status gizi remaja dan hasilnya dapat digunakan sebagai upaya untuk perbaikan dan peningkatan gizi. Hal ini didukung dengan hasil penelitian dari Windiyani (2022), bahwa pemantauan status gizi perlu dilakukan secara rutin untuk mendapatkan gambaran status gizi remaja sehingga tidak terjadi peningkatan masalah gizi, karena permasalahan gizi tidak hanya terkait dengan kekurangan gizi yang dapat mengakibatkan kekurusan, namun juga kelebihan gizi yang dapat menyebabkan kegemukan.

Berdasarkan hasil data Tabel 1, maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswi terkait “program SAGISENI (Sadar Gizi Sejak Dini) pada Remaja untuk pencegahan masalah gizi” remaja SMPN 16 Banjarmasin meningkat setelah diberikan edukasi. Edukasi merupakan suatu proses usaha memberdayakan perorangan, kelompok dan masyarakat agar memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya melalui

peningkatan pengetahuan, kemauan dan kemampuan yang dilakukan sesuai dengan factor busaya setempat.

Hasil IMT dari data yang diperoleh pada siswa/i SMPN 16 Banjarmasin terdapat 40% siswa/i dengan status gizi kurang namun terdapat juga sebagian siswa/I dengan status gizi lebih atau obesitas 12%. Terdapat 4% siswa/i dengan status kurus, dan 44% dengan status normal.

Pengukuran status gizi dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Falkultas Kesehatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin dan diikuti oleh 25 siswa/I SMPN 16 Banjarmasin. Selain pengukuran status gizi, pada remaja yang hadir diberikan penyuluhan singkat tentang gizi simbang dengan salah satu pilar gizi seimbang adalah memantau berat badan ideal. Kejadian gizi lebih dan gizi kurang di kalangan remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal dipengaruhi oleh pengetahuan tentang makanan dan gizi remaja, penerapan kebiasaan makan sejak kecil, aktivitas fisik, pengobatan atau kondisi penyakit. Sementara faktor eksternal dipengaruhi oleh pengaruh teman sebaya, paparan informasi dari media,

kebiasaan makan keluarga, dan ketersediaan makanan dan jajanan di lingkungan sekolah (Kemenkes, 2017). Selain itu, tingkat stress yang kerap dialami remaja juga dapat mempengaruhi pola makan dan gaya hidup remaja sehingga dapat mempengaruhi status gizi remaja. Oleh karena itu, kegiatan edukasi gizi dan pemantauan terhadap berat badan secara rutin diperlukan agar remaja dapat menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Prasetya, G. DKK, 2023).

Tabel 1. Hasil Nilai *Pre* dan *Post Test*

No	Nama Peserta	Hasil	
		Pre Test	Post Test
1.	An.A	46	69
2.	An.H	54	69
3.	An.H	31	46
4.	An.R	46	46
5.	An.A	46	54
6.	An.G	38	46
7.	An.F	54	46
8.	An.N	69	46
9.	An.N	77	38
10.	An.N	61	54
11.	An.A	15	61
12.	An.Z	23	31
13.	An.A	31	31
14.	An.R	31	38
15.	An.S	23	31
16.	An.M	54	54
17.	An.C	54	31
18.	An.J	38	85

No	Nama Peserta	Hasil	
		Pre Test	Post Test
19.	An.M	38	38
20.	An.R	54	46
21.	An.M	38	54
22.	An.A	46	54
23.	An.N	46	54
24.	An.M	38	38
25.	An.R	54	54
TOTAL		1105	1214
RATA - RATA		44	49

Tabel 2. Hasil Pengukuran BB & TB
25 Siswa/I SMPN.16 Banjarmasin

No	Status Gizi	N	%
1.	Sangat kurus	10	40
2.	Kurus	1	4
3.	Normal	11	44
4.	Obesitas	3	12
Total		25	100%

Berdasarkan data yang kami dapat masih banyak siswa/i SMPN16 Banjarmasin yang belum mengetahui asupan gizi seimbang dengan

pemeriksaan status gizi dan pelatihan perhitungan status gizi, pada siswa/i SMPN 16 Banjarmasin, serta kurangnya pengetahuan bagi para remaja untuk memperhatikan status gizi seimbang. Hal itu menjadi salah satu permasalahan, karena hal tersebut dapat menyebabkan masalah gizi kurang dan obesitas pada remaja, sehingga dapat diadakan penyuluhan tentang gizi seimbang, pemeriksaan status gizi dan pelatihan perhitungan status gizi pada siswa/I SMPN 16 Banjarmasin yang dapat meningkatkan status gizi pada siswa/itersebut. untuk memantau konsumsi dan status gizi secara terus-menerus supaya pengambilan keputusan yang diambil tepat yang efektif dalam menanggulangi gizi yang bermasalah dengan waktu yang tepat, tempat, sasaran serta jenis tindakan (Aji, 2023).

Tabel 4. Hasil evaluasi kuisioner pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan/edukasi pada siswa /I SMPN 16 Banjarmasin

Kegiatan edukasi (Jumlah peserta= 25 orang)	Rerata skor pengetahuan <i>pre</i> edukasi	Rerata skor pengetahuan <i>post</i> edukasi
	44	49
Selisih skor = 5		

Gambar 4. Penyerahan Plakat dan Leaflet



Gambar 5. Dokumentasi kegiatan



D. KESIMPULAN

Kegiatan PKM yang dilakukan disambut hangat oleh Kepala Sekolah SMPN 16 Banjarmasin, serta Guru-guru dan siswa/I SMPN 16 Banjarmasin. Siswa/I SMPN 16 Banjarmasin yang menjadi peserta sangat antusias dalam

mengikuti kegiatan tersebut dan sangat merasa bersyukur telah diadakannya kegiatan ini.

Berdasarkan hasil kegiatan didapatkan perbedaan pengetahuan remaja sebelum penyuluhan dan setelah dilakukannya penyuluhan serta

pelatihan terkait perhitungan IMT status gizi. Edukasi yang dilakukan sebelum dan setelah dengan hasil rata-rata *pre* 44 *post* 49. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswi terkait “Program SAGISENI (SadarGizi Sejak Dini) Pada Remaja Untuk Pencegahan Masalah Gizi” pada remaja SMPN16 Banjarmasin meningkat setelah diberikannya edukasi. Serta pelatihan perhitungan status gizi remaja yang telah di ajarkan kepada siswa/I harapanya siswa/I bisa menghitung dengan benar status IMT. Pemantauan status gizi perlu dilakukan secara periodik untuk mencegah terjadinya masalah gizi. Pengukuran status gizi dilakukan untuk pemantauan status gizi remaja dan hasilnya dapat digunakan sebagai upaya untuk perbaikan dan peningkatan gizi. Harapanya setelah dilakukan pengukuran status gizi, seterusnya secara teratur dilakukan pengukuran pada remaja SMPN 16 Banjarmasin untuk pengukuran status gizi secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. P. (2023). *Surveilans Gizi*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Bayuaji, F. H. (2023). Analisis Peran Orangtua Terhadap perkembangan Emosi Awal Remaja Kelas VI SDN 01 Guwo. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 3239-3244.
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/13880>
- Elyagizi¹⁹, E., Abdurrachim, Rijanti., & Anwar, Rosihan (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pendapatan Keluarga dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja . *Jurnal Riset Pangan dan Gizi*, Vol.5, No.2, Pp 1-9.
https://www.ejurnalpangan-gizipoltekkesbjm.com/index.php/JR_PANZI/article/view/160/71
- Heyrani, H. L. (2023). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jawa Tengah: EUREKA MEDIA AKSARA.
- Muliani, Usdeka., Sumardilah, Dewi Sri., & Lupiana, Mindo (2023). Asupan Gizi dan Pengetahuan dengan Status Gizi Remaja Putri. *Cendekia Medika: Jurnal STIKES Al-Maarif Baturaj*, Vol.8, No.1 Pp.35-45.
https://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekia_medika/article/view/202/216
- Wahyuni, Yulia., & Nurhayati, Ety (2020). PKM Remaja Dasar Gizi di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Gatra Desa Kohod Tangerang Tahun 2019. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjary*, Vol.6, No.1
<https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AIJP/article/view/3373/0>

Windiyan, V.A. (2022). Hubungan Asupan Energi, Aktifitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 8 Semarang. *Thesis*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
<https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/17300/>