

PROGRAM PENGINTAR (PENTINGNYA GIZI TERHADAP REMAJA)

DI SMPN 22 KOTA BANJARMASIN KALIMANTAN SELATAN

Afifah Ghina Fakhirah^{1*}, Laila Hidayah¹, Agustinur Rahayu¹, Dina Rahmadaniah¹, Khairun Nisa¹, Siti Aisyah¹, Willian A'an¹, Abdul Salam¹, Malisa Ariani², Eirene E. M Gaghauna²,
Bagus Rahmat Santoso²

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Sari Mulia Banjarmasin

² Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Sari Mulia Banjarmasin

*email : afifahghinaf13@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pentingnya bagi remaja memperhatikan kebutuhan gizi untuk menentukan tingkat kematangan mereka. Masalah gizi banyak terjadi pada remaja yang disebabkan karena ketidakseimbangan asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Tujuan dilaksanakan PKM ini agar di SMPN 22 Banjarmasin dapat mengetahui dan mengerti cara melakukan pemeriksaan gizi dan perhitungan status gizi pada remaja. Metode kegiatan ini dilakukan dengan 3 tahapan yaitu tahap awal dilakukan mengukur tinggi badan dan berat badan remaja, tahap kedua merupakan tahap pemberian materi kepada remaja terkait gejala permasalahan kurang gizi dan pentingnya asupan gizi seimbang bagi remaja, tahap ketiga adalah remaja melakukan pelatihan perhitungan status gizi. Kemudian hasil kegiatan tersebut dilakukan monitoring dan evaluasi mengenai kegiatan yang dilakukan oleh remaja. Hasil pengetahuan remaja SMPN 22 Banjarmasin sebelum dan sesudah kegiatan edukasi tentang gejala permasalahan kurang gizi dan pentingnya asupan gizi bagi remaja menunjukkan pada nilai *pre test* didapatkan rentang nilai 35 – 66, sedangkan nilai *post test* didapatkan rentang nilai antara 60 – 86. Terdapat perbedaan rata-rata nilai *pre test* dan *post test* yaitu 40 – 64. Hasil pemeriksaan status gizi pada remaja didapatkan dari 24 siswa yang diperiksa terdapat 9 siswa yang status gizi masuk kategori sangat kurus, 4 siswa yang status gizi masuk kategori kurus dan 11 siswa yang status gizi masuk kategori normal. Pentingnya remaja lebih perhatian terhadap status gizi guna mendeteksi masalah kurang gizi agar terhindar dari dampak negatif ke depannya

Kata Kunci : Edukasi, Pemeriksaan, Pelatihan, Status Gizi, Remaja

A. PENDAHULUAN

Pada masa remaja penting untuk mendapatkan asupan gizi seimbang agar mencegah terjadinya masalah gizi yang dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia (SDM) (Abdullah *et al.*,

2022). Status gizi menentukan masalah gizi dan kelompok umur yang berisiko menderita masalah gizi. Data menunjukkan ada beberapa masalah gizi pada remaja yaitu 25,7% anak usia 13-15 tahun dan 26,9% anak usia 16-18

tahun dengan status gizi buruk atau sangat buruk. Sekitar 8,7% anak usia muda memiliki masalah gizi yang perlu ditangani karena dapat mempengaruhi semua tahap dikehidupan, sejak dari dalam kandungan, balita, remaja hingga lansia (Rumida & Doloksaribu, 2020). Kemudian ditemukan remaja yang mengonsumsi makanan berlemak lebih dari satu kali sehari 43,8%. Sekitar 42,7% dari populasi umum dan sekitar 49,6% remaja hanya melakukan perilaku hidup bersih dan sehat (Departemen Kesehatan dan Pelayanan Manusia RI, 2020).

Menurut data dari Riskesdas 2018, remaja memiliki tiga masalah gizi yaitu malnutrisi, overnutrisi, dan defisiensi mikronutrien. Akibatnya 25,7% anak usia 13-15 tahun dan 26,9% anak usia 16-19 tahun mengalami masa pertumbuhan terlambat atau status gizi buruk. Masalah lain yang dihadapi anak muda tidak hanya sebatas pada badan pendek. Tetapi ada juga permasalahan dengan badan kurus dan sangat kurus, hingga 8,7% anak usia 13-15 tahun dan 8,1% anak usia 16-18 tahun menderita gizi buruk. Sekitar 5% anak muda usia 16-18 tahun dengan malnutrisi mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Selain itu, masalah yang ada kurangnya mikronutrien, yang

dapat menyebabkan anemia pada anak muda dan yang sering menderita anemia adalah wanita muda. Remaja sebagai calon orang tua penting untuk mengetahui status gizi agar mendapatkan asupan gizi seimbang. Ibu hamil dengan status gizi buruk cenderung melahirkan bayi BBLR dan resiko kematian yang lebih besar dibandingkan dengan bayi yang dilahirkan dengan berat badan normal (Khairun Nisa *et al.*, 2023). Masalah gizi yang sering terjadi pada ibu hamil adalah masalah Kurang Energi Kronik (KEK). Pada anak muda gizi penting untuk menentukan optimalisasi saat belajar, cara pemikiran yang matang dan kerja sistem tubuh yang optimal. Guna mencapai dan mempertahankan status gizi normal bagi remaja dengan melakukan diet seimbang. Ketika kebutuhan gizi remaja tidak terpenuhi, maka terjadi malnutrisi yang dapat mempengaruhi kesehatan dan produktivitas remaja (Stang Jamie, 2019; Pritasari *et al.*, 2020). Malnutrisi dapat terjadi karena pola makan yang buruk, masalah pencernaan dan penyakit lainnya yang mempengaruhi kualitas hidup selama satu atau beberapa generasi karena memiliki konsekuensi jangka panjang (Aufa *et al.*, 2022).

Masalah gizi yang terjadi pada remaja dapat mempengaruhi kinerja dan produktivitas. Timbulnya masalah gizi tergantung pada status gizi, remaja dengan status gizi buruk adanya risiko penyakit menular, sedangkan kelebihan berat badan dan obesitas memiliki risiko berbagai penyakit degenerative (Charina *et al.*, 2022). Pada masa remaja memiliki kebiasaan pola makan yang tidak sehat, seringnya jajan diluar rumah, remaja tidak sarapan pagi saat berangkat sekolah yang dapat dicegah dan diobati dengan menerapkan pola makan seimbang (Dian *et al.*, 2020).

Berdasarkan hasil survey didapatkan masalah yang teridentifikasi pada mitra yaitu para siswa/i belum paham terkait pemeriksaan gizi dan perhitungan status gizi. Alasan mengambil di SMPN 22 Banjarmasin yaitu, sebelumnya di sekolah tersebut belum pernah ada yang melakukan edukasi tentang status gizi, pelatihan dan perhitungan status gizi, dengan dilakukannya pengabdian ini nantinya kita dapat memberikan edukasi agar siswa/siswi, guru, serta staff disekolah bisa mengetahui tentang pentingnya asupan gizi seimbang, bahaya kekurangan gizi, serta bahaya kelebihan gizi pada remaja. Kurangnya pengetahuan bagi remaja untuk

memperhatikan status gizi seimbang dan pemeriksaan status gizi, hal itu menjadi salah satu permasalahan karena dapat menyebabkan masalah gizi pada remaja.

Harapannya agar program pemeriksaan gizi dan perhitungan status gizi pada remaja di SMPN 22 Banjarmasin dapat berjalan maka tim bergerak untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan agar siswa/i dapat memahami dan mengerti cara melakukan pemeriksaan gizi dan perhitungan status gizi sehingga dapat mendeteksi keterlambatan atau permasalahan tentang gizi yang terjadi di SMPN 22 Banjarmasin. Guna menjalankan kegiatan pelaksanaan skrining/ deteksi pemeriksaan gizi dan perhitungan status gizi pada remaja, tim sudah menyiapkan poster, leaflet pemeriksaan gizi dan pemeriksaan status gizi dan *power point* materi untuk disampaikan ke remaja dalam kegiatan PKM.

B. METODE

Metode pelaksanaan yang dilakukan melalui pendekatan yaitu analisis kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi, melaksanakan implementasi dalam

mengatasi masalah dan melakukan monitoring evaluasi dari kegiatan yang telah dilakukan. Kegiatan dilakukan melalui 3 tahapan yaitu tahap awal dilakukan mengukur tinggi badan dan berat badan remaja. Tahap kedua merupakan tahap 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 diukur menggunakan kuesioner. Tahap ketiga

adalah remaja melakukan pelatihan perhitungan status gizi untuk menentukan kategori dengan dibantu oleh mahasiswa. Waktu pelaksanaan kegiatan ±1 jam.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan meliputi pengabdian tentang program pentingnya terhadap remaja melalui kegiatan edukasi, pemeriksaan gizi, dan pelatihan perhitungan status gizi di SMPN 22 Banjarmasin.

Tabel 1. Permasalahan, Solusi, dan Hasil kegiatan PKM

Permasalahan	Solusi yang ditawarkan	Kondisi akhir
Masih banyak siswa/i SMPN 22 Banjarmasin yang belum mendapatkan edukasi tentang gizi seimbang. Kurangnya pengetahuan para remaja untuk memperhatikan status gizi seimbang, hal ini dapat menyebabkan masalah gizi kurang dan obesitas pada remaja.	Melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan menjalankan “ <i>Program PENGINTAR (Pentingnya Gizi Terhadap Remaja)</i> ” dengan kegiatan 1. Edukasi 2. Pemeriksaan gizi dan pelatihan perhitungan status gizi di SMPN 22 Banjarmasin.	1. Meningkatkan pengetahuan siswa/siswi tentang Edukasi Gizi Seimbang dan Pelatihan Pemerisaan Status Gizi Pada Remaja. 2. Membuka pandangan siswa/siswi tentang pentingnya menjaga kesehatan dengan Edukasi Gizi Seimbang dan Pelatihan Pemeriksaan Status Gizi Pada Remaja.

Pelaksanaan kegiatan masyarakat ini dengan sarana remaja siswa/i dari perwakilan kelas 7,8, dan 9 berjumlah 24 orang. Pelaksanaan kegiatan masyarakat ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 26 Juli 2023 bertempat di SMPN 22 Banjarmasin. Pelaksanaan kegiatan pengabdian

masyarakat ini diawali dengan melakukan pengukuran TB dan BB pada siswa/i. Dilanjutkan siswa/i mengisi pre test tentang pengetahuan gizi terhadap remaja. Setelah itu memberikan Edukasi Tentang Pentingnya Gizi Terhadap Remaja. Kemudian melakukan Pelatihan

Perhitungan Status Gizi. Dilanjutkan melakukan post test tentang pengetahuan gizi terhadap remaja setelah melakukan edukasi. Kegiatan pengukuran BB/TB dilakukan untuk mengetahui berapa berat badan serta tinggi badan siswa/i sebelum melakukan pelatihan perhitungan IMT.

Gambar 1. Pemeriksaan BB pada siswa/i SMPN 22 Banjarmasin



Gambar 2. Pemeriksaan TB pada siswa/i SMPN 22 Banjarmasin



Tujuan dilakukannya pengukuran berat badan dan tinggi badan pada remaja untuk menghitung Indeks Massa Tubuh yang akan menentukan kategori normal, berlebih atau kurang. Masalah kelebihan berat badan atau kurang berat badan masih tergolong tinggi di Indonesia sebab itu remaja penting untuk menjaga proporsi

berat badan dengan meningkatkan pengetahuan terhadap makanan dan pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan aktif dalam kehidupan sehari-hari (Dian Agnesia, 2019).

Gambar 3. Pemberian Edukasi PENGINTAR pada siswa/i SMPN 22 Banjarmasin



Permasalahan gizi di Indonesia masih sering terjadi yang disebabkan oleh keadaan ekonomi dan kurangnya pengetahuan tentang gizi pada remaja. Oleh karena itu, pentingnya memberikan edukasi tentang gizi pada remaja. Pengetahuan tentang gizi memberikan pengaruh kebiasaan makan dan perilaku makan bagi remaja. Apabila remaja dapat berperilaku yang disadari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap positif maka perilaku tersebut akan berlangsung lama yang diharapkan remaja mempunyai status gizi yang baik (Ida Baroroh, 2022). Kegiatan pengabdian masyarakat yang kami lakukan dapat memberi perubahan pengetahuan lebih mendalam lagi kepada remaja. Dimana sebelumnya

peserta belum pernah mendapatkan informasi tentang pentingnya pentingnya gizi terhadap remaja.

Tabel 2. Hasil Nilai Pre Test dan Post Test Kegiatan Edukasi tentang Pentingnya Gizi terhadap Remaja

No	Nama	Hasil	
		Pre Test	Post Test
1.	An. L	33	60
2.	An. A	26	66
3.	An. M	33	66
4.	An. M	40	66
5.	An. I	33	66
6.	An. M	66	66
7.	An. C	33	60
8.	An. D	26	73
9.	An. R	53	66
10.	An. A	26	60
11.	An. M	40	66
12.	An. A	53	53
13.	An. M	46	80
14.	An. M	33	60
15.	An. M	53	86
16.	An. R	46	53
17.	An. H	53	60
18.	An. A	20	53
19.	An. S	26	46
20.	An. T	53	66
21.	An. M	40	46
22.	An. N	46	73
23.	An. A	53	86
24.	An. N	40	53
Total		971	1.524
Rata-rata		40	64

Setelah siswa/i melakukan pengisi kuesioner didapatkan nilai rata-rata untuk pre test 40 dan nilai rata-rata post test 64. Dari hasil pengkajian didapatkan bahwa pengetahuan remaja sebelum dilakukannya penyuluhan. Sebagian besar siswa/i kurang mengetahui tentang gizi dan belum

memahaminya, setelah dilakukannya penyuluhan tentang gizi ada peningkatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang kami lakukan dapat memberikan perubahan pengetahuan kepada remaja. Yang mana sebelumnya, peserta belum pernah mendapatkan informasi tentang gizi dan setelah dilakukannya penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan tentang gizi.

Gambar 4. Pelatihan Pertimbangan IMT di SMPN 22 Banjarmasin



Tabel 3. Hasil Pemeriksaan BB, TB dan IMT

No	Nama	TB	BB	Hasil	Kategori
1.	An.M	160	42	16,40	Sangat Kurus
2.	An.M	172	32	10,81	Sangat Kurus
3.	An.A	145	36	17,14	Kurus
4.	An.L	160	41	16,01	Sangat Kurus
5.	An.N	148	30	13,69	Sangat Kurus
6.	An.A	161	52	20,07	Normal
7.	An.N	157	51	20,73	Normal
8.	An.M	158	44	17,67	Kurus
9.	An.T	141	27	13,63	Sangat Kurus

10.	An.S	157	46	18,69	Normal
11.	An.A	138	43	22,63	Normal
12.	An.H	156	41	16,87	Sangat Kurus
13.	An.R	150,5	41	18,22	Normal
14.	An.M	164	52	18,65	Normal
15.	An.M	164	50	18,28	Normal
16.	An.M	162	47	17,93	Kurus
17.	An.A	166	59	21,45	Normal
18.	An.M	153	54	23,07	Normal
19.	An.A	148	40	18,26	Normal
20.	An.R	148	38	17,35	Kurus
21.	An.D	143,3	33	16,17	Sangat Kurus
22.	An.C	154	36	15,18	Sangat Kurus
23.	An.M	142	34	16,91	Sangat Kurus
24.	An.I	62	53	20,22	Normal

Kegiatan selanjutnya yang dilakukan adalah pelatihan perhitung IMT kepada siswa/i yang bertujuan agar remaja mengetahui kategori IMT dan mengonsumsi makanan bergizi yang dibutuhkan tubuh. Setelah dilakukan pelatihan perhitungan didapatkan hasil keseluruhan data siswa/i IMT yaitu, 9 remaja kategori sangat kurus, 4 remaja kategori kurus dan 11 remaja kategori normal. Dari hasil penghitungan didapatkan bahwa status gizi kurang masih sangat tinggi. Lebih dari 50% remaja di SMPN 22 Banjarmasin mengalami status gizi kurang pada usia pertumbuhan.

Gambar 5. Pemberian Poster dan Evaluasi



Upaya sebagai tindak lanjut yang dilakukan setelah kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah kami lakukan. Pada hari Senin 7 Agustus 2023, kami menyerahkan poster dan evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan melakukan kunjungan kembali untuk melakukan wawancara singkat terkait pemahaman dari kegiatan yang dilakukan. Siswa/i masih mengingat hal yang telah disampaikan oleh tim dan siswa/i mengatakan mereka menjadi lebih menjaga dengan status gizi.

D. KESIMPULAN

Kegiatan PKM yang dilakukan ini disambut hangat oleh Kepala Sekolah SMPN 22 Banjarmasin, Guru-guru dan siswa/i SMPN 22 Banjarmasin. Siswa/i yang menjadi peserta antusias mengikuti kegiatan dan merasa bersyukur diadakannya kegiatan. Terdapat perbedaan pengetahuan remaja sebelum penyuluhan dan setelah dilakukannya penyuluhan dengan nilai rata-rata pada

post test dan pre test 40 – 64. Pelatihan perhitungan status gizi remaja siswa/i bisa menghitung dengan benar. Hal tersebut menunjukkan para remaja siswa/i di SMPN 22 Banjarmasin menyimak dan menyerap dengan baik materi yang disampaikan oleh narasumber pemateri.

Pemberian edukasi yang dilakukan secara berkesinambungan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa/i terkait pentingnya gizi bagi remaja sehingga dapat menerapkan perilaku hidup sehat sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Sebaiknya edukasi tentang gizi seimbang dapat dilakukan secara rutin dan perlu adanya evaluasi terhadap perbaikan pola makan dan status gizi siswa/i di sekolah tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Amisi, Marsella Dervina., *et al* (2022). Edukasi Tentang Gizi Seimbang Pada Remaja di Kabupaten Minahasa. *JPAI: Perempuan dan Anak Indonesia*, 4 (1), Pp 38-42. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jpai/article/view/44109/40380>
- Hidalianisa, S.F., & Kurniasari, R. (2023). Pengaruh Pelaksanaan Edukasi Gizi Seimbang Melalui Sosial Media bagi Remaja: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(3), 416-420. *ISO* 690. <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/2922>
- Muchtar, F., Sabirin., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai Upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4 (1). <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/PB/article/view/3782/0>
- Sinta, T. B., Hanifah, H., & Yuliana, N. (2023). PKM Edukasi Berbasis Sekolah Pada Remaja di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar. *IHSAN: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 5 (1), 72-76. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/IHSAN/article/view/14167>
- Vani, A. T., Triansyah, I., Dewi, N., Abdullah, D., & Annisa, M. (2023). EDUKASI DAN PELATIHAN PENILAIAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP YATI KOTA PADANG. *Nusantara Hasana Journal*, 2 (8), 290-300. <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/715>
- Zaida, F., & Puspowati, S. D. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Pesan Gizi Seimbang Remaja Putri Di Mas Wathoniyah Islamiyah Kabupaten Kabumen. *Skripsi/Thesis*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://eprints.ums.ac.id/103420/>
- Kusumawardani, H., Rakhma, L. R., Laili, N. A., Putri, A.M., Anggraini, D., Rosida, S. M., Fadilla, R.R., & Salsabila, Chindi.A.A. (2022). PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA MENGENAI PEMENUHAN GIZI SEIMBANG MELALUI ISI PIRINGKU DI MAN 1 SURAKARTA. *Jurnal Abdi Insani*, 9 (3), 1200-1208. <https://abdiinsani.unram.ac.id/index.php/jurnal/article/view/700>

- Baroroh, U., Latifah, U., & Hidayah, S. N. (2022). PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN REMAJA TENTANG GIZI ISI PIRINGKU SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TRIPLE BURDEN MALNUTRITION. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6 (5). <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/10028>
- Sofia, P., Widdhi, B., & Fona, B. (2020). Status Gizi pada Remaja SMP Negeri 6 Manado Menggunakan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang. *Jurnal Biomedik*, 12 (1), 43-47. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/biomedik/article/view/27005>
- Khairun, N., Dini, F., & Dwiana, A. S. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) di Wilayah Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7 (2), 9539-9548. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/7778>
- Utary, D. L., Endang, M., & Nur, S. S. (2022). STATUS GIZI IBU HAMIL BERHUBUNGAN DENGAN BAYI BERAT BADAN LAHIR RENDAH (BBLR). *JKM : Jurnal Kesehatan Mahardika*, 9 (2), 10-15. <https://journal.mahardika.ac.id/index.php/jkm/article/download/107/144/871>
- Ida, B. (2022). Peningkatan Pengetahuan tentang Pemenuhan Gizi Remaja dan Edukasi Pencegahan Stunting. *Jurnal ABDIMAS-HIP*, 3 (2), Pp: 60-64. <https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol3.iss2.194>
- Dian, A. (2019). Peran Pendidikan Gizi dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di SMA YASMU Kecamatan Mayar Kabupaten Gresik. *Academics in Action Journal*, 1 (2), 64-76. <http://e-journal.president.ac.id/presunivojs/index.php/AIA/article/view/847>
- Aufa, R., Fahra., Matondag, I., & Resti, F. (2022). Anemia Gizi Besi (AGB) Penyebab Malnutrisi Pada Tingkat Remaja. *Prosding Seminar Nasional Biologi*, 4, 2(2). <https://semnas.biologi.fmipa.unp.ac.id/index.php/prosiding/article/view/522?articlesBySameAuthorPage=3>
- Dian, H., Agnita, U., & Sekani, N. (2020). HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMP YLPI PEKANBARU. *Jurnal Medika Hutama*, 2 (2), 332-342. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/85/52/>