



Edukasi Gizi Seimbang dan Penilaian Status Gizi pada Remaja SMA/SMK di Kota/Kabupaten Bekasi

Guntari Prasetya^{1*}, Arindah Nur Sartika², Afrinia Eka Sari³, Tri Marta Fadhillah⁴, Noerfitri⁵, Putri Rahmah Alamsyah⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi S1 Gizi, STIKES Mitra Keluarga, Jalan Pengasinan, Rawa Semut, Margahayu, Kota Bekasi, 17113, Jawa Barat, Indonesia

Guntari.prasetya@stikemitrakeluarga.ac.id*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Article history Submitted: 2023-05-26 Accepted: 2023-06-06 Published: 2023-06-30 DOI : https://doi.org/</p> <p>Kata kunci: Edukasi gizi; gizi seimbang; pengetahuan gizi; remaja; status gizi.</p> <p>Keywords: <i>adolescents; balanced nutrition; nutrition education; nutritional knowledge; nutritional status.</i></p>	<p>Permasalahan gizi pada remaja baik itu gizi kurang maupun gizi lebih disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan gizi yang masuk dengan pengeluaran energi. Status gizi yang optimal perlu dicapai pada remaja sekolah sehingga kualitas pendidikan dan kesehatan siswa/i dapat dicapai secara optimal. Kondisi kelebihan atau kekurangan gizi pada remaja masih kerap terjadi dan dapat menimbulkan permasalahan gizi dan kesehatan di usia berikutnya. Untuk itu diperlukan edukasi gizi dan penilaian status gizi pada remaja sehingga dapat mencegah dampak selanjutnya dari status gizi yang tidak optimal. Edukasi gizi dan penilaian status gizi diselenggarakan terhadap remaja sekolah SMA/SMK sebagai sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pengukuran antropometri untuk penilaian status gizi dilakukan terhadap 69 orang siswa/i usia 16-18 tahun beserta guru pendampingnya. Selain itu, kegiatan <i>mini-lecture</i>, konseling gizi, dan pengenalan snack bergizi seimbang dilakukan kepada siswa/i. Hasil menunjukkan bahwa status gizi remaja sekolah sebagian besar (62%) berada dalam kategori gizi baik, 23% termasuk ke dalam gizi lebih, sementara sebanyak 11% termasuk ke dalam obesitas, dan 4% termasuk ke dalam gizi kurang. Pada sesi konseling gizi, siswa/i mendapatkan kesempatan untuk memperoleh pengetahuan dan motivasi dalam menerapkan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Adapun pengenalan terhadap cemilan sehat bergizi seimbang juga merupakan upaya nyata yang dapat meningkatkan minat siswa terhadap kebiasaan makan yang sehat dan bergizi seimbang. Dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa/i di Kota/Kabupaten Bekasi belum mencapai optimal, sehingga peningkatan pengetahuan gizi diperlukan guna mencapai dan mempertahankan status gizi optimal pada siswa/i.</p> <p>ABSTRACT</p> <p><i>Malnutrition problems in adolescents—both undernutrition and overnutrition—are caused by an imbalance between energy intake and expenditure. An optimal nutritional status needs to be achieved in school-going adolescents so that the quality of their education and health conditions can be optimally maintained. The situation of either excess or inadequate nutrition in adolescents still occurs frequently and may lead to nutritional and health problems at a later age. For</i></p>

this reason, nutrition education and nutritional status assessment are needed for adolescents so that can prevent further impacts from malnutrition. Nutrition education and nutritional status assessments were conducted for high schools students as the targeted groups of the community engagement activities. Anthropometric measurements for assessing nutritional status were carried out on 69 students aged 16–18 and their accompanying teachers. In addition, a mini-lecture, nutrition counseling, and the introduction of balanced-nutrition snacks were demonstrated for the students. The results showed that most of the students (62%) were in the category of good nutritional status, 23% were in overnutrition, 11% were obese, and 4% were in undernutrition. During the nutrition counseling session, students had the opportunity to gain knowledge and motivation for implementing balanced nutrition in their daily lives. The introduction of healthy, nutritious snacks was also a real effort to increase students' interest in healthy and nutritious eating habits. It can be concluded that students' nutritional status has not yet reached an optimal state among high school students in Bekasi, so an increase in nutritional knowledge is needed to achieve and maintain an optimal nutritional status among students.

Penulisan Sitasi

Prasetya, G., Nur Sartika, A., Eka Sari, A., Fadhilah, T. M., Noerfitri, & Rahmah Alamsyah, P. Edukasi Gizi Seimbang Dan Penilaian Status Gizi Pada Remaja Sma/Smk Di Kota/Kabupaten Bekasi. *Jurnal Mitra Masyarakat*.

Retrieved from:

<http://jmm.stikesmitrakeluarga.ac.id/index.php/jmm/article/view/159>

PENDAHULUAN

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) Tahun 2018, sebanyak 3 dari 10 remaja dan usia dewasa muda di Indonesia mengalami masalah anemia (Balitbangkes Kemenkes RI, 2019a). Selain defisiensi zat gizi mikro anemia, permasalahan gizi yang dialami remaja adalah kegemukan. Menurut Riskesmas 2013, Provinsi Jawa Barat termasuk dalam 13 provinsi yang memiliki prevalensi gemuk dan obesitas di atas prevalensi nasional (10,8%) (Kemenkes, 2013). Angka ini mengalami peningkatan hingga di tahun 2018 sebanyak 15,4% remaja 16-18 tahun di Provinsi Jawa Barat mengalami gemuk dan obesitas (Kemenkes, 2019a). Adapun di Kota Bekasi prevalensi gemuk dan obesitas sebesar 17,41% dan Kabupaten Bekasi sebesar 10,17% (Kemenkes, 2019b).

Permasalahan gizi pada remaja baik itu gizi kurang maupun gizi lebih disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan gizi yang masuk dengan pengeluaran energi. Penelitian Andita dkk (2020) menunjukkan bahwa remaja yang terlibat dalam penelitian di Kota Bekasi mayoritas mengkonsumsi asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak yang berlebih. Konsumsi asupan energi dan zat gizi makro dapat menyebabkan *positive energy balanced* dan menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh. Kelebihan kalori dapat disebabkan oleh kebiasaan makanan manis dan berlemak. Selain itu remaja juga memiliki kebiasaan konsumsi makanan siap saji (*fast food*), *junk food*, yang lebih cenderung termasuk dalam kategori *empty calorie*. Penelitian Braithwaite et al., (2014) menunjukkan prevalensi konsumsi *fast food* pada anak dan remaja di Indonesia dengan kategori sangat sering adalah sebesar 15%, lebih lanjut menurut Noerfitri et al., (2021)

kebiasaan konsumsi *fast food* mahasiswa di Kota Bekasi (n=215) adalah sebesar 48,4% dengan kategori sering dan sebanyak 81,9% mahasiswa memiliki aktivitas fisik dengan kategori kurang.

Kementerian Kesehatan RI telah memiliki acuan pola makan yang sehat baik kuantitas dan kualitasnya berupa Pedoman Gizi Seimbang disertai kebiasaan aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara rutin. Hal tersebut dapat mencegah malnutrisi pada remaja jika dilakukan dengan baik. Namun, penelitian Danty dkk (2019) menunjukkan sebanyak >70% remaja memiliki kualitas pangan yang buruk saat diukur menggunakan Indeks Gizi Seimbang. Berdasarkan paparan tersebut, kami melakukan kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan remaja akan pentingnya gizi seimbang untuk mencegah malnutrisi dalam bentuk sosialisasi, pengukuran status gizi, dan konseling gizi pada remaja di SMA/SMK di Kota/Kabupaten Bekasi.

METODE

Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat adalah pada bulan November sampai dengan Desember 2022. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diselenggarakan secara *onsite* bertempat di Kampus STIKes Mitra Keluarga dengan peserta adalah remaja siswa/i SMA/SMK di Kota/Kabupaten Bekasi sebanyak n = 69 orang bersama guru pendampingnya (n = 9). Kriteria mahasiswa untuk menjadi peserta adalah: remaja sekolah siswa/i berusia 16-18 tahun; Bersedia mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi:

Tahap persiapan organisasi tim pelaksana pengabdian

Pada tahap ini dilakukan persiapan pelaksanaan pengabdian masyarakat seperti penyusunan bahan-bahan edukasi dan pengabdian masyarakat yang dibutuhkan, penyusunan jadwal kegiatan pengabdian, pembagian tugas dan fungsi dari tim pelaksana.

Tahap persiapan kelengkapan administrasi

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan untuk memudahkan segala urusan administrasi maupun teknis pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Tahap pelaksanaan kegiatan

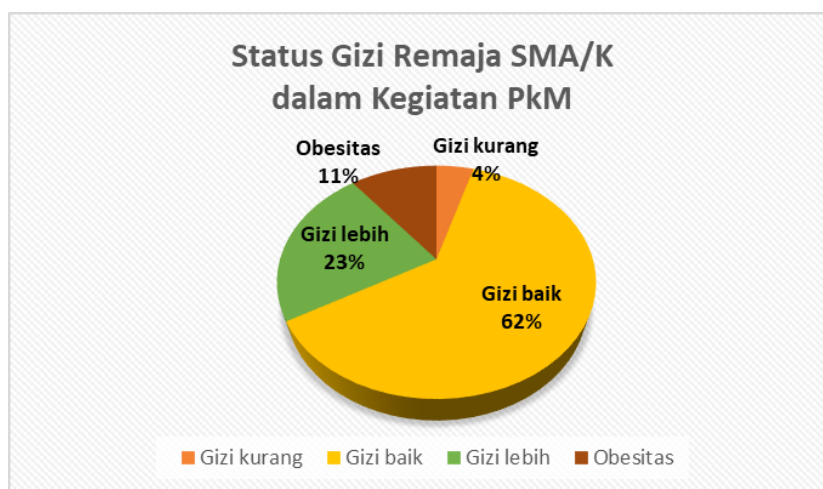
Pada tahap ini dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat: membuat rekapitulasi pendaftar kegiatan pengabdian kepada masyarakat, pemberian materi *mini-lecture* sosialisasi “Remaja Sehat Berkat Gizi Seimbang”, pengukuran Status Gizi melalui pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan, pemberian sesi konseling gizi, dan kegiatan demo memasak (pembuatan snack) dalam rangka pengenalan snack bergizi seimbang “Mochi Ekstra Jambu Biji dan Buah Bit”.

Tahap Evaluasi kegiatan

Evaluasi kegiatan oleh tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat untuk mengukur tingkat keberhasilan dalam proses pemberian komunikasi-informasi-edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat tentang peningkatan pengetahuan siswa/i tentang gizi seimbang dan pengukuran status gizi telah dilaksanakan melalui pemberian edukasi gizi dan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara langsung bertempat di Kampus STIKes Mitra Keluarga. Penilaian terhadap status gizi dilakukan dengan menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh/IMT, menurut Umur (IMT/U) untuk remaja sekolah, pemberian konseling gizi, dan pengenalan cemilan bergizi seimbang untuk remaja. Sementara penilaian status gizi pada guru pendamping dilakukan dengan menggunakan indikator IMT. **Gambar 1 dan 2** memperlihatkan hasil penilaian status gizi remaja sekolah beserta guru pendampingnya yang hadir dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.



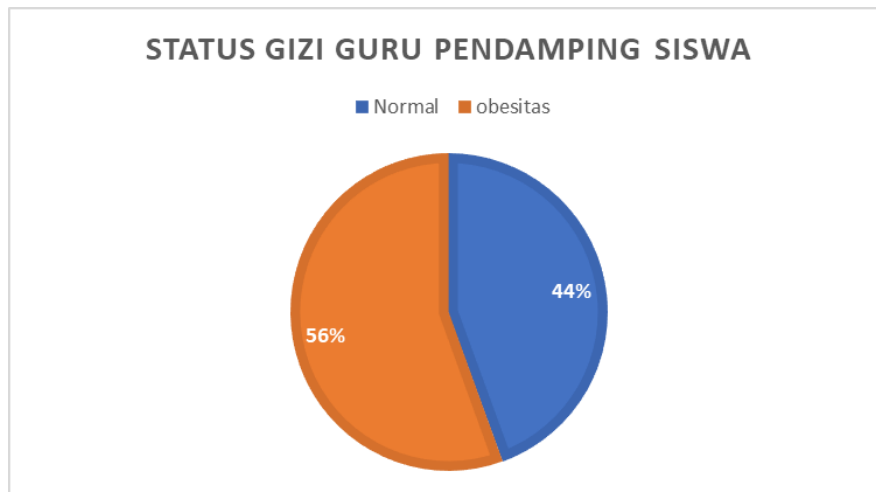
Gambar 1. Status Gizi Remaja SMA/K dalam Kegiatan PKM (n = 69)

Berdasarkan **Gambar 1** diketahui bahwa terdapat sebanyak 62% remaja sekolah yang berada dalam kategori gizi baik, 23% termasuk gizi lebih, 11% termasuk obesitas, dan sisanya 4% remaja sekolah termasuk ke dalam gizi kurang. Persentase gizi lebih dan obesitas mencapai 34%. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi remaja sekolah belum dapat mencapai status gizi optimal pada mayoritas siswa. Berdasarkan hasil konseling gizi diketahui remaja putri yang mengalami gizi lebih dan obesitas menginginkan untuk dapat menurunkan berat badan agar mencapai berat badan dalam rentang IMT normal atau bahkan ideal. Penelitian Telisa, dkk (2020) menyimpulkan bahwa remaja dengan asupan zat gizi makro berlebih, konsumsi *fast food* dengan frekuensi sering, aktivitas fisik rendah, uang saku tinggi dan riwayat orang tua yang gemuk memiliki risiko lebih terhadap terjadinya obesitas. Lebih lanjut, penelitian Yanti, dkk (2021) menunjukkan bahwa asupan energi dan lemak berlebih, serta aktivitas fisik yang tidak aktif memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA ($p = 0,001$). Widiyanto, dkk (2017), *self-efficacy* pada remaja sekolah berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah dan kejadian gizi lebih (OR=9,467, 2,093).

Adapun bagi remaja putri yang termasuk ke dalam gizi kurang mengaku bahwa tidak ada kesulitan dalam konsumsi makanan dan tidak pula mengalami penurunan

nafsu makan. Terdapat beberapa faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja, diantaranya adalah sosioekonomi dan demografi (pendidikan, pekerjaan dan pendapatan orang tua, jenis kelamin serta jumlah keluarga), pola dan kebiasaan makan (konsumsi *fast food*, sering makan camilan, konsumsi makanan dan minuman berpemanis, kebiasaan sarapan pagi, dan kebiasaan makan di luar), aktivitas fisik dan gaya hidup, pola asuh orang tua, dan faktor lainnya seperti obesitas pada orangtua, berat badan lahir, lama menyusui, durasi tidur serta pengetahuan (Banjarnahor, dkk 2022).

Berdasarkan **Gambar 2** diketahui bahwa status gizi guru pendamping siswa lebih dari separuhnya berada dalam kategori obesitas (56%), sedangkan 44% termasuk ke dalam gizi baik. Kegemukan atau obesitas pada orang dewasa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor usia, laju metabolisme, pengetahuan, sikap, dan praktik gizi, pola dan kebiasaan makan, serta faktor psikologis lainnya.



Gambar 2. Status Gizi Guru Pendamping Siswa dalam Kegiatan PKM (n = 9)

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 dan/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. Berikut adalah dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat (**Gambar 3-5**).



Gambar 3. Penyampaian Edukasi: “Remaja Sehat Berkat Gizi Seimbang”



Gambar 4. Pengukuran Indeks Massa Tubuh Siswa



Gambar 5. Demonstrasi Pembuatan Snack Bergizi Seimbang bagi Remaja

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi gizi seimbang, penilaian status gizi, pemberian konseling gizi, dan pengenalan snack bergizi seimbang sudah dilakukan dengan jumlah partisipan sebanyak 69 orang siswa/i SMA/SMK di Kota/Kabupaten Bekasi beserta guru pendampingnya. Status gizi remaja sekolah sebagian besar (62%) berada dalam kategori gizi baik, 23% termasuk ke dalam gizi lebih, sementara sebanyak 11% termasuk ke dalam obesitas, dan 4% termasuk ke dalam gizi kurang. Berdasarkan konseling gizi remaja diperoleh beberapa masalah/pertanyaan seperti berat badan berlebih, keinginan menaikkan berat badan, keinginan menaikkan massa otot, pola makan pasca sakit. Konselor gizi menyampaikan solusi terkait permasalahan masing-masing siswa. Pengenalan terhadap jenis cemilan sehat bergizi seimbang merupakan salah satu upaya nyata guna meningkatkan minat, motivasi, dan pengetahuan remaja sekolah dalam menerapkan gizi seimbang di kehidupan sehari-hari.

SARAN

Saran yang dapat disampaikan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah diharapkan remaja sekolah dapat menerapkan prinsip gizi seimbang dengan baik, yaitu mengonsumsi aneka ragam makanan, melakukan aktivitas fisik secara teratur, membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, dan melakukan pemantauan berat badan secara rutin. Peningkatan pengetahuan sejak dini diharapkan mampu membentuk pola kebiasaan makan dan gaya hidup yang baik pada remaja sekolah sehingga dapat mendukung pencapaian prestasi belajar remaja di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada STIKes Mitra Keluarga yang telah menyediakan dukungan dalam pendanaan kegiatan dan fasilitas tempat untuk kegiatan pengabdian kepada

masyarakat. Terima kasih kepada seluruh peserta atas partisipasinya dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat STIKes Mitra Keluarga yang mengusung tema “Sosialiasi Remaja Sehat Berkat Gizi Seimbang, Pengukuran Status Gizi, dan Konseling Gizi pada Remaja SMA/SMK di Kota/Kabupaten Bekasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andita, Nindy, Alfi Fairuz Asna, & Noerfitri. (2020) Hubungan Tingkat Stres dan Asupan Zat Gizi Makro terhadap Kejadian Kegemukan Remaja Putri SMK di Kota Bekasi. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizijakagi*, 1(1), 26-37.
- Banjarnahor RO, Banurea FF, Panjaitan JO, Pasaribu RSP, Hafni I. (2022). Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi Literatur. *TROPHICO: Tropical Public Health Journal*. USU, Faculty of Public Health.
- Braithwaite, I., Stewart, A. W., Hancox, R. J., Beasley, R., Murphy, R., & Mitchell, E. A. (2014). Fast-food consumption and body mass index in children and adolescents: An international cross-sectional study. *BMJ Open*, 4(12), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-005813>.
- Danty FR, Syah MNH, dan Sari AE. (2019). Hubungan Indeks Gizi Seimbang dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMK Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(1), 43-54. <https://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/198>
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [Kemenkes] Kementerian Republik Indonesia. (2017). *Bahan Ajar Gizi: Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Kesehatan. p. 109-112. Jakarta: Kemenkes RI.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019a). *Laporan Nasional Risesdas 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019b). *Laporan Provinsi Jawa Barat, Risesdas 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Noerfitri, Putri TV, Febriati RU. (2021). Hubungan antara kebiasaan melewatkan sarapan, konsumsi sayur buah dan fast food, aktivitas fisik, aktivitas *sedentary* dengan kejadian gizi lebih. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 56-63. <https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/205>
- Telisa I, Hartati Y, Haripamilu AD. (2020). Faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja SMA. *Falatehan Health Journal*, 7(3), 124-131. <https://journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ>.
- Widianto F, Mulyonio S, Fitriyani P. (2017). Remaja bisa mencegah gizi lebih dengan meningkatkan *self-efficacy* dan konsumsi sayur-buah. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(2), 16-22. <https://journal.umy.ac.id/index.php/ijnp/article/view/3434/2984>
- Yanti R, Nova M, Rahmi A. (2021). Asupan energi, asupan lemak, aktivitas fisik dan pengetahuan, berhubungan dengan gizi lebih pada remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 8(1), 45-53. <https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/JKP>