

Pos Gizi Remaja di SMA Negeri 12 Kota Jambi

Merita¹, Tri Kusuma², Yolanda Wulan Sari³, Rahmadiani⁴, Wisa Amelia Putri⁵

¹Program Studi Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim, Jambi

²⁻⁵Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim, Jambi

Email: merita_meri@yahoo.com

Submitted : 09/04/2020

Accepted: 15/04/2020

Published: 16/06/2020

Abstract

The centred approach of adolescents at school can prevent nutritional problems and improve daily nutrient intake. Therefore, the purpose of this service is the formation of adolescent nutrition posts. This activity was carried out in September 2019 until January 2020, in SMA Negeri 12 of Jambi City. The target is adolescents in the SMA Negeri 12 of Jambi City, who joined student council organizations. This activity consisted of (1) providing counseling with power point media, leaflets, posters, as well as pre-post test questions; (2) Practice monitoring of nutritional status and; (3) Formation of nutrition posts. The outputs of the community service activities are: (1) Effective and innovative leaflets and posters; (2) Application of balanced nutrition in adolescents and; (3) Establishment of adolescent nutrition posts. Based on the pre-test results it was known that the target had good knowledge about balanced nutrition and nutritional status of adolescents ie > 90% can correctly answer the questions on the post-test sheet. Therefore, it is expected that schools will be able to involve School Health Unit to provide information and health education specifically on the importance of balanced nutrition for adolescents.

Keywords: adolescents, nutrition posts

Abstrak

Pendekatan Pos Gizi remaja di sekolah dapat mencegah terjadinya masalah gizi dan memperbaiki asupan zat gizi sehari-hari. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk pembentukan pos gizi remaja. Kegiatan ini dilaksanakan pada September 2019 sampai Januari 2020, di SMA Negeri 12 Kota Jambi. Sasaran adalah remaja di SMA Negeri 12 Kota Jambi, yang tergabung di organisasi OSIS sebanyak 33 orang. Kegiatan ini terdiri dari (1) pemberian penyuluhan dengan media *power point, leaflet, poster*, serta soal *pre-post test*; (2) Praktek pemantauan status gizi dan; (3) Pembentukan tim pos gizi remaja. Luaran dari kegiatan pengabdian ini yaitu: (1) *Leaflet* dan poster yang efektif dan inovatif; (2) Penerapan gizi seimbang pada remaja dan; (3) Terbentuknya pos gizi remaja. Berdasarkan hasil *pre-test* diketahui bahwa sasaran memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang dan status gizi remaja yaitu > 90% dapat menjawab dengan benar pertanyaan pada lembar *post-test*. Oleh karena itu, diharapkan kepada pihak sekolah untuk dapat melibatkan UKS untuk memberikan informasi dan pendidikan kesehatan khususnya tentang pentingnya gizi seimbang pada remaja.

Kata kunci: pos gizi, remaja

PENDAHULUAN

Salah satu ciri bangsa maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi. 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 tingkat kesehatan individu dan masyarakat.

Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makan dan penyakit infeksi. Berbagai faktor yang melatarbelakangi kedua faktor tersebut misalnya faktor ekonomi, keluarga, produktivitas dan pengetahuan tentang gizi anak tersebut. Usia remaja (10-19 tahun) biasanya sangat rentan terhadap masalah gizi, karena pada usia remaja banyak

mengalami perubahan secara hormonal dan berpengaruh pada perubahan fisiknya (Brown *et al.*, 2011).

Pertumbuhan fisik menyebabkan remaja membutuhkan asupan nutrisi yang lebih besar dari pada masa anak-anak. Ditambah lagi pada masa ini, remaja sangat aktif dengan berbagai kegiatan, baik itu kegiatan sekolah maupun olahraga. Khusus pada remaja putri, asupan zat gizi juga dibutuhkan untuk persiapan reproduksi. Anak remaja yang baru mengalami perubahan hormon maupun fisik biasanya belum terlalu paham dengan perubahan tersebut dan masih dalam tahap proses adaptasi.

Menurut teori Notoatmodjo (2012), kurangnya pengetahuan gizi dapat mengakibatkan, ketidakteraturan perilaku dan kebiasaan makan dapat menjadi penyebab terjadinya masalah gizi. Peningkatan pengetahuan tentang gizi dapat dilakukan dengan program pendidikan gizi yang dilakukan oleh pemerintah. Program pendidikan gizi dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku anak terhadap kebiasaan makannya.

Pendekatan Pos Gizi Remaja ini memungkinkan remaja di sekolah dapat mencegah terjadinya masalah gizi dan memperbaiki asupan zat gizi sehari-hari. Pos Gizi Remaja ini juga dapat memungkinkan perubahan perilaku gizi yang baik, tidak hanya statis tetapi praktek. Pos Gizi adalah alat menggerakkan masyarakat untuk bekerja dengan melibatkan berbagai lapisan sosial di masyarakat tersebut, agar bekerjasama mengatasi masalah dan menemukan solusi dari dalam masyarakat mereka sendiri. Pendekatan ini menitikberatkan pada upaya memaksimalkan sumber daya, keterampilan dan strategi yang ada untuk mengatasi suatu permasalahan dan memanfaatkan metodologi partisipasi secara luas dan proses atau *participatory learning and action* (CORE, 2004). Oleh karena itu,

melalui pendekatan model Pos Gizi Remaja ini akan menjadi solusi dalam mengatasi permasalahan gizi remaja.

TARGET DAN LUARAN

1. Target

Kegiatan pengabdian ini memiliki target khusus yaitu:

- Adanya siswa/siswi SMA 12 Kota Jambi terlibat dalam kegiatan penyuluhan
- Adanya partisipasi guru penanggung jawab kelas dalam kegiatan penyuluhan
- Siswa/i memiliki pengetahuan baik setelah diberikan materi penyuluhan. Indikator pengetahuan baik yaitu jawaban benar pada pertanyaan *post test* sebesar $\geq 80\%$.

2. Luaran

Luaran dari kegiatan pengabdian ini yaitu:

- Leaflet* dan poster yang efektif dan inovatif.
- Penerapan gizi seimbang pada remaja di SMA 12 Kota Jambi.
- Terbentuknya Pos Gizi Remaja di SMA 12 Kota Jambi.

METODE PELAKSANAAN

1. Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama 5 bulan pada bulan September 2019 s/d Januari 2020 di SMA 12 Kota Jambi.

2. Tujuan

Tujuan dari kegiatan ini yaitu: (1) Menciptakan materi yang efektif dalam pembentukan pos gizi remaja; dan (2) Remaja di SMA 12 Kota Jambi dapat mentransformasikan prinsip-prinsip gizi remaja secara berkesinambungan.

3. Sasaran

Sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja di SMA Negeri 12 Kota Jambi, yang tergabung di organisasi OSIS. Total sasaran adalah 33 orang. Adapun kontribusi sasaran dalam pengabdian

masyarakat ini yaitu menjadi peserta kegiatan pengabdian, mengikuti *pre* dan *post test*, dan menjadi fasilitator bagi remaja lainnya.

4. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Metode dan rincian kegiatan yang akan dilaksanakan dalam program kemitraan ini dirincikan sebagai berikut.

Tabel 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan	Peserta	Materi	Metode
Persiapan	Tim Pengabdian	Langkah kerja, pembagian tugas, jadwal, Penyusunan materi dan pemantapan	Diskusi Tim
Silaturahmi dan pengembangan kesepakatan membentuk Pos Gizi Terpadu	Kepala sekolah, guru BK	Penyampaian ide, tujuan kegiatan, membentuk struktur organisasi, tupoksi dan program kerja, penentuan nama calon kader	<i>Focus Group Discussion (FGD)</i>
Membentuk Pos Gizi Remaja	Kepala sekolah, remaja calon fasilitator	Penyampaian ide, tujuan kegiatan, membentuk struktur organisasi, tupoksi dan program kerja	Diskusi, musyawah
Pelatihan Pos Gizi tentang gizi seimbang pada remaja	Siswa/i	Prinsip gizi seimbang, tumpeng gizi seimbang, menu gizi seimbang	Tutor, <i>Roleplay</i> , diskusi
Pelatihan Pos Gizi tentang PHBS	Siswa/i	Prinsip PHBS, penerapan PHBS	Tutor, <i>Roleplay</i> , diskusi
Pelatihan Pos Gizi tentang pemantauan status giziremaja	Siswa/i	Klasifikasi status gizi, penggunaan cakram IMT	Tutor, <i>Roleplay</i> , diskusi

5. Monitoring dan Evaluasi
Monitoring dan evaluasi (Monev) dilakukan dengan teknik wawancara dan obeservasi langsung kepada sasaran. Cakupan Monev meliputi aspek perencanaan, pelaksanaan kegiatan, hasil kegiatan, dan dampak kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

SMA Negeri 12 Kota Jambi merupakan salah satu SMA yang terdapat di Kota Jambi. Letak SMA Negeri 12 Kota Jambi sangat strategis karena berada di pusat Kota Jambi dan berada di jalan utama, sehingga cukup strategis untuk menunjang kelancaran kegiatan penyuluhan. Pada pelaksanaannya semua siswa/i menghadiri kegiatan sampai selesai sehingga capaian sasaran dalam kegiatan ini 100%. Kegiatan ini didampingi oleh guru kelas sehingga diharapkan dapat mentransformasikan prinsip gizi seimbang dan pengukuran

status gizi remaja secara berkesinambungan.

Sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan peserta diberikan soal *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal sebelum diberikan penyuluhan. Pemberian materi disampaikan oleh ketua tim pengabdian serta dibantu oleh 3 orang mahasiswa dalam pelaksanaan teknik pengabdian. Setelah dilakukan penyuluhan, sasaran diberikan soal *post-test* untuk mengukur pengetahuan sasaran setelah diberikan penyuluhan.

Berdasarkan hasil *pre-test* diketahui bahwa sebagian besar menjawab salah pertanyaan tentang IMT normal pada remaja (75,7%). Kurangnya pemahaman sasaran tersebut dikarenakan kurangnya akses informasi yang diperoleh oleh sasaran baik disekolah maupun ketika sasaran berada diluar lingkungan sekolah. Selain itu, sasaran belum banyak mengenal indikator dalam pengukuran status gizi ideal pada remaja. Pengetahuan yang

rendah akan berpengaruh kepada perilaku remaja dalam perilaku makan yang tercermin dalam kebiasaan makan atau jajanan sehari-hari yang kurang baik.



Gambar 1. Pre-test

Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan (absorpsi), dan utilisasi (*utilization*) zat gizi makanan. Penilaian terhadap status gizi seseorang atau sekelompok orang akan menentukan apakah orang atau sekelompok orang tersebut memiliki status gizi yang baik atau tidak.

Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah konsumsi pangan dan status kesehatan. Status gizi dapat diketahui dengan beberapa cara yaitu melalui penilaian konsumsi pangan, antropometri, biokimia, dan klinis. Setiap cara penilaian status gizi tersebut melengkapi cara yang lainnya, dengan demikian membantu dalam penyediaan indikator tambahan untuk mendukung penilaian yang lebih lengkap.

Antropometri sudah digunakan pada remaja dalam konteks yang berhubungan dengan status gizi dan kesehatan. Indeks Massa Tubuh (IMT) direkomendasikan sebagai dasar indikator antropometri untuk kekurusan (*thinness*) dan *overweight* pada masa remaja. Istilah obesitas dan *overweight* seringkali dianggap sama. Sebenarnya kedua istilah tersebut tidak sama. Obesitas adalah kondisi kelebihan lemak, baik di seluruh tubuh atau terpusat pada bagian-bagian tertentu, sedangkan, *overweight* merupakan suatu kondisi

dimana perbandingan berat badan dan tinggi badan melebihi standar yang ditentukan. Perbedaan *overweight* dan obesitas terutama karena perbedaan komposisi tubuh. Obesitas merupakan suatu kelebihan lemak tubuh, sedangkan *overweight* berkaitan dengan berat badan yang melebihi standar dan tidak selalu berhubungan dengan kelebihan lemak, karena komponen tubuh tidak hanya lemak tetapi juga protein, mineral, dan air.

Pada dasarnya penyebab kegemukan/gizi lebih adalah faktor-faktor seperti psikologis atau psikomotorik, pendidikan dan pengetahuan gizi, aktivitas fisik, kelainan endokrin (hormon), *intake* makanan yang melebihi kebutuhan, faktor ekonomi, dan keturunan. *Intake* makanan yang melebihi kebutuhan dapat disebabkan antara lain karena banyak makan ketika menghadapi stress atau depresi dan akibat perilaku/kebiasaan makan yang salah, antara lain ketika memilih makanan, mengolah makanan, kebiasaan ngemil, melupakan makan pagi, makan dengan tergesa-gesa, makan secara berlebihan, frekuensi makan yang tidak teratur, dan terkadang menghindari nasi.

Salah satu sumber bahan pangan yang baik untuk memperoleh zat gizi adalah buah dan sayur. Buah dan sayur disarankan untuk dikonsumsi oleh seseorang dalam piramida kesehatan. Konsumsi buah dan sayuran dapat mencegah kejadian obesitas karena dapat mengurangi rasa lapar dan tidak menimbulkan kelebihan lemak dan sebagainya. Buah dan sayur dapat menjadi makanan selingan yang sangat baik karena mengenyangkan rendah lemak, serta kaya akan vitamin yang diperlukan oleh tubuh



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan Gizi Remaja dan Pos Gizi Remaja



Gambar 3. Kegiatan Pembentukan Pos Gizi Remaja

Setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan pada sasaran. Hal ini ditandai dengan rerata skor *post test* pada sasaran meningkat sebesar 1,7 poin. Hasil *post test* menunjukkan peningkatan pengetahuan dimana sasaran dapat menjawab dengan benar pada masing-masing pertanyaan *post test*. Hal ini ditunjukkan pada hasil dimana sasaran mampu menjawab dengan benar pertanyaan tentang IMT normal pada remaja (98,3%), porsi konsumsi buah dan sayur dalam sehari (98%), dan porsi konsumsi protein hewani dan nabati dalam sehari (96%). Hasil ini sejalan dengan kegiatan pengabdian oleh Junita *et al.*, (2020) pada kader gizi yang menunjukkan bahwa skor pada saat *pre-test* tergolong rendah namun setelah dilakukan penyuluhan gizi terjadi peningkatan untuk setiap skor responden. Peningkatan skor ini dikarenakan adanya pengaruh informasi

yang telah diterima oleh kader pada saat kegiatan penyuluhan. Demikian pula, hasil penelitian Fauziah (2012) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan bermakna pada pengetahuan, sikap dan praktik sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi.

Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Sebagian besar pengetahuan manusia peroleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2011). Kegiatan pengabdian ini menggunakan media yang sesuai dengan kebutuhan responden sehingga mampu membangkitkan indera untuk mentransformasikan informasi tersebut menjadi sebuah pengetahuan. Pengetahuan yang lebih baik diharapkan responden mampu membuat sikap yang lebih baik pula terhadap pernyataan yang diberikan seputar jajan sehat pada anak usia sekolah.



Gambar 4. Praktik Pemantauan Status Gizi Remaja (IMT/U)

Pada pelaksanaan kegiatan ini, tim pengabdian juga mempraktikkan cara menggunakan cakram IMT pada remaja, menghitung status gizi remaja dengan indikator IMT/U, serta memilih “siswa/i melek gizi”. Pada pelaksanaannya, sasaran merespon dengan baik sehingga ada *feed back* antara pemateri dengan sasaran. Hasil kegiatan ini mendapatkan sebanyak 3 orang siswa (dari 20 siswa/i) terpilih menjadi

“siswa meleak gizi” karena dapat mempraktekkan cara menggunakan cakram IMT, menghitung status gizi dengan baik dan benar, serta dapat menjelaskan kembali prinsip pedoman gizi seimbang.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat partisipasi dan kehadiran sasaran sangat baik yaitu 100%. Selain itu, sasaran memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang dan status gizi remaja yaitu > 90% dapat menjawab dengan benar pertanyaan pada lembar *post-test*.

2. Saran

Diharapkan kepada pihak Sekolah dapat melibatkan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) untuk memberikan informasi dan pendidikan kesehatan khususnya tentang pentingnya gizi seimbang pada remaja. Selain itu, perlu upaya kerja sama dari pihak sekolah dengan Puskesmas setempat dalam penyediaan sarana informasi seperti poster, *leaflet* yang menunjang dalam penyampaian informasi tentang kesehatan dan gizi di lingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih disampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim yang telah memberikan dukungan dana sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, Terimakasih disampaikan kepada pihak sekolah SMA 12 Kota Jambi yang telah bersedia menjadi target kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S. 2008. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

Brown, Judith *et al.* 2011. *Nutrition Through Lyfe Cycle*. USA: Thomson

W.

CORE. 2004. *Positive deviance & Hearth: Suatu pendekatan perubahan perilaku dan pos gizi*. Jakarta: PCI Indonesia (terjemahan), Jejaring positive Deviance Indonesia

Fauziah. 2012. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Nutrisi Prakonsepsi Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Konsumsi Makanan Sehat Wanita Pranikah. Tesis.Jakarta : Universitas Indonesia.

Junita, D., Merita, M., & Armina, A. (2019). Pembentukan Dan Pelatihan Kader Posdaya Tentang Skrining Kesehatan Dasar Di Desa Bungku Kecamatan Bajubang Kabupaten Batanghari Jambi. *LOGISTA-Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(2 (Jul-Des)), 27-38.

Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.