

Edukasi Gizi dan Kesehatan pada Remaja Komunitas Adat Suku Anak Dalam (SAD) Desa Pematang Kabau Kabupaten Sarolangun

Merita^{1*}, Dini Junita², Dwi Yunita Rahmadhani³

^{1,2}Program Studi Ilmu Gizi, STIKes Baiturrahim Jambi

³Program Studi Profesi Ners, STIKes Baiturrahim Jambi

E-mail Korepondensi: merita_meri@yahoo.com

Submitted : 05/08/2020

Accepted: 19/08/2020

Published: 24/11/2010

Abstract

Adolescent nutrition and health issues need to be considered because adolescents are the next generation that determines the quality of human resources. Likewise, adolescents who are living in marginal conditions such as the Suku Anak Dalam (SAD) need to receive special attention due to the lack of access to information and nutrition education in these groups. Therefore, the purpose of this service is to educate adolescent nutrition and health in the indigenous community of Suku Anak Dalam (SAD). This activity was carried out in June - August 2020, in Pematang Kabau Village, Sarolangun Regency. The target is 10 SAD adolescents. This activity consists of providing education with power point media, leaflets, posters, and videos, as well as demonstrations using food models. The outputs of the community service activities are: (1) Media leaflets and health nutrition posters and; (2) Application of balanced nutrition in adolescents. The results showed that a better change to aspects of nutritional knowledge where most targets can recognize and mention foods that are good for health, and can exemplify simple ways of monitoring nutritional status such as weighing, height, and measurement of Upper Arm Circumference. Based on this activity it is necessary to collaborate efforts from village officials, nutrition cadres and health workers to carry out routine nutrition and health monitoring on SAD adolescents so as to improve the health status of the SAD community.

Keywords: *adolescents, education, nutrition and health, pematang kabau, suku anak dalam*

Abstrak

Masalah gizi dan kesehatan remaja perlu diperhatikan karena remaja merupakan generasi penerus yang menjadi penentu kualitas sumber daya manusia. Demikian pula, remaja yang hidup termarginal seperti remaja Suku Anak Dalam (SAD) perlu mendapatkan perhatian khusus karena masih kurangnya akses informasi dan edukasi gizi pada kelompok tersebut. Oleh karena itu, tujuan pengabdian ini adalah untuk melakukan edukasi gizi dan kesehatan remaja pada komunitas adat Suku Anak Dalam (SAD). Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juni - Agustus 2020, di Desa Pematang Kabau, Kabupaten Sarolangun. Sasaran adalah remaja SAD sebanyak 10 orang. Kegiatan ini terdiri dari pemberian edukasi dengan media *power point*, *leaflet*, *poster*, dan video, serta demonstrasi menggunakan *food model*. Luaran dari kegiatan pengabdian ini yaitu: (1) Media *leaflet* dan poster gizi kesehatan dan; (2) Penerapan gizi seimbang pada remaja. Hasil menunjukkan perubahan yang lebih baik terhadap aspek pengetahuan gizi dimana sebagian besar sasaran dapat mengenali dan menyebutkan jenis makanan yang baik untuk kesehatan, serta dapat mencontohkan cara pemantauan status gizi secara sederhana seperti penimbangan berat badan, tinggi badan, dan pengukuran Lingkar Lengan Atas. Berdasarkan kegiatan ini maka perlu upaya kerja sama dari perangkat desa, kader gizi dan petugas kesehatan untuk melakukan pemantauan gizi dan kesehatan secara rutin pada remaja SAD sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat SAD.

Kata Kunci: edukasi, gizi dan kesehatan, remaja, pematang kabau, suku anak dalam

PENDAHULUAN

Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan salah satu komponen penting

dalam mencapai tujuan pembangunan kesehatan. Tujuan pembangunan kesehatan menuju Indonesia Sehat 2025 adalah

meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat. Sumber daya manusia yang unggul sangat dibutuhkan untuk dapat meningkatkan status kesehatan masyarakat. Terciptanya Indonesia Sehat 2025 dengan gerakan masyarakat hidup sehat dan tercukupinya gizi pada masyarakat. Gizi merupakan bagian dari sektor kesehatan yang penting dan mendapat perhatian serius dari pemerintah. Pengaruh masalah gizi terhadap pertumbuhan, perkembangan, intelektual dan produktivitas menunjukkan besarnya peranan gizi bagi kehidupan manusia. Jika terjadi gangguan gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih akan berpengaruh dimasa yang datang.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, prevalensi kekurangan pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 8,9% dan mengalami peningkatan pada tahun 2013 menjadi 9,4%. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 prevalensi status gizi remaja usia 16 – 18 tahun sangat kurus 1,4%, dan kurus 6,7%. Sedangkan di Provinsi Jambi tahun 2018 prevalensi status gizi remaja umur 16-18 tahun sangat kurus 1,5% dan kurus 6,5%. Dengan adanya data tersebut menandakan bahwa permasalahan status gizi kurang masih terjadi di Indonesia dan Provinsi Jambi merupakan Provinsi yang ke 17 diantara 34 provinsi yang memiliki permasalahan gizi remaja yaitu status status gizi kurang mendekati prevalensi nasional yaitu berkisar antara 8,0 %.

Remaja rentan mengalami masalah gizi karena merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan pacu tumbuh (*growth spurt*), timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapai fertilitas dan terjadi perubahan-perubahan psikologik serta kognitif (Soetjiningsih, 2007). Remaja adalah bila seseorang telah mencapai umur 10-19 tahun untuk anak perempuan dan 12-20 tahun untuk anak laki-laki dimana pada masa ini terjadi perubahan fisik yang sangat

cepat, pertumbuhan yang terjadi pada masa remaja akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi tersebut, pada remaja putri pertumbuhannya lebih cepat daripada remaja putra oleh karena itu permasalahan gizibanyak pada remaja putri (Sulistyoningsih, 2012).

Bertolak dari situasi di atas, di Provinsi Jambi terdapat suku anak dalam atau orang Rimba yang merupakan suku terasing dan hidup termarginalkan. Keterbelakangan dan kemiskinan menjadikan mereka rentan terhadap penyakit dan kematian. Banyak kematian akibat kekurangan gizi dan pangan serta penyakit infeksi. Kematian banyak terjadi pada anak-anak orang rimba karena kurang gizi. Hal ini tentu menjadi permasalahan yang harus diatasi.

Komunitas adat terpencil ini hidup nomaden di kawasan hutan, terutama dalam kawasan cagar alam atau taman nasional. Pendataan yang dilakukan didapatkan bahwa jumlah Komunitas Adat Terpencil (KAT) di Provinsi Jambi tahun 2011 sebanyak 6.773 KK atau 28.886 jiwa. Sebanyak 3.489 KK atau 14.947 jiwa belum pernah memperoleh pembinaan khususnya dibidang kesehatan.

Salah satu kawasan KAT di Provinsi Jambi terdapat di Desa Pematang Kabau, Kecamatan Air Hitam, Kabupaten Sarolangun. Secara demografi, Desa Pematang Kabau memiliki batas wilayah dengan Taman Nasional Bukit Dua Belas (Utara), Metawak Baru (Selatan), Bukit Suban (Barat), Lubuk Jering (Timur). Desa tersebut memiliki luas wilayah daratan 1.566 Ha dan 6,7 Ha perairan, dengan jumlah penduduk desa sebanyak 3.252 jiwa. Jarak tempuh desa dari ibu kota provinsi sekitar 197 km dan dapat ditempuh dengan kendaraan motor atau mobil.

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Sarolangun (2010), Jumlah Komunitas Adat Suku Anak Dalam yang ada di Kecamatan Air Hitam Kabupaten Sarolangun Sebanyak 1095 jiwa dengan

jumlah laki-laki 537 jiwa dan perempuan 558 jiwa. Data remaja di wilayah kerja Puskesmas Pematang Kabau sebanyak 30 orang yang beberapa kelompok berbaur dengan lingkungan masyarakat desa.

Berdasarkan kajian permasalahan mitra diketahui bahwa kesadaran masyarakat tentang gizi dan kesehatan masih sangat rendah. Remaja SAD belum pernah mendapatkan edukasi gizi dan kesehatan secara khusus. Keadaan inilah yang menunjukkan status gizi dan kesehatan remaja SAD tidak terpantau. Sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja, maka perlu dilakukan kegiatan edukasi gizi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang kesehatan yang diperlukan oleh masyarakat, sehingga akan memudahkan terjadinya perilaku sehat pada mereka. Sehingga, pada akhirnya remaja SAD akan dapat menjadi fasilitator perubahan perilaku gizi dan kesehatan yang lebih baik pada komunitas mereka.

Berdasarkan situasi dan permasalahan di atas maka tujuan kegiatan pengabdian ini yaitu memberikan edukasi gizi dan kesehatan kepada Remaja Komunitas Adat Suku Anak Dalam (SAD), Desa Pematang Kabau Kabupaten Sarolangun.

TARGET DAN LUARAN

1. Target

Kegiatan pengabdian ini memiliki target khusus yaitu:

- Adanya remaja SAD yang terlibat dalam kegiatan edukasi gizi dan kesehatan
- Adanya peningkatan pengetahuan remaja SAD setelah diberikan materi edukasi.
- Remaja SAD mampu mempraktekkan kembali cara pemantauan status gizi dan kesehatan secara sederhana

2. Luaran

Luaran dari kegiatan pengabdian ini yaitu:

- Leaflet* dan poster yang efektif dan inovatif.
- Penerapan gizi seimbang pada remaja SAD.

METODE PELAKSANAAN

1. Waktu dan Tempat

Kegiatan ini merupakan bagian dari kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) Hibah Kompetitif Nasional dari RISTEK/BRIN tahun 2020. Judul utama kegiatan ini adalah Pos Gizi Terpadu pada Komunitas Adat Suku Anak Dalam (SAD) Desa Pematang Kabau, Kabupaten Sarolangun.

Secara keseluruhan, kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juni – November 2020. Namun, kegiatan edukasi remaja SAD dilakukan pada Juni-Agustus 2020 di Desa Pematang Kabau, Kabupaten Sarolangun.

2. Tujuan

Tujuan dari kegiatan ini yaitu:

- Menciptakan *leaflet*, poster dan modul yang efektif dalam menyampaikan pesan tentang gizi dan kesehatan remaja SAD.
- Remaja SAD dapat menjadi fasilitator perubahan perilaku gizi dan kesehatan yang lebih baik pada komunitas mereka.

3. Sasaran

Sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja SAD di daerah Kutai, Desa Pematang Kabau. Total sasaran adalah 10 orang.

4. Kontribusi Peserta Pengabdian

Adapun kontribusi sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah:

- Menjadi peserta kegiatan pengabdian
- Mengikuti observasi awal dan akhir.
- Menjadi fasilitator bagi remaja lainnya pada komunitas SAD.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Pematang Kabau merupakan salah satu kawasan Komunitas Adat Terpencil (KAT) terbesar di Provinsi Jambi

terdapat. Secara demografi, desa pematang kabau memiliki batas wilayah utara taman nasional bukit dua belas, sebelah selatan metawak baru, sebelah barat bukit subhan dan sebelah timur lubuk jering. Desa tersebut memiliki luas wilayah daratan 1.566 hektare dan 6.7 hektar perairan dengan jumlah penduduk desa sebanyak 3.252 jiwa. Jarak tempuh desa dari ibu kota Provinsi sekitar 197 km dan dapat ditempuh dengan kendaraan mobil dan motor. Secara geografis didominasi oleh area hutan dan perkebunan. Penduduk yang bermukim di wilayah kerja Puskesmas Pematang Kabau berasal dari berbagai suku yaitu Melayu, Jawa, Batak dan Suku Anak Dalam (SAD)

Pada pelaksanaannya semua remaja SAD sebanyak 10 orang menghadiri kegiatan sampai selesai sehingga capaian sasaran dalam kegiatan ini 100%.Kegiatan ini didampingi oleh Kepala Puskesmas Pematang Kabau dan Kepala Suku SAD kawasan Kutai Desa Pematang Kabau.

Materi yang disampaikan berupa konsep gizi seimbang, gizi pada remaja, konsep perilaku hidup bersih dan sehat, dan konsep ASI Eksklusif.Materi disampaikan dengan menarik menggunakan video, *leaflet*, dan poster yang mudah dipahami oleh sasaran.Selain itu, kegiatan ini juga memberikan praktik atau pelatihan kepada remaja SAD tentang pengenalan sumber zat gizi dari berbagai kelompok pangan dengan media *food model*, serta cara pemantauan status gizi secara sederhana (penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, dan pengukuran lingkar lengan atas).

Berdasarkan hasil observasi awal diketahui bahwa sebagian besar remaja SAD tidak mengetahui konsep gizi seimbang, kesehatan dasar, dan tidak dapat mengenali ciri-ciri masalah gizi dan kesehatan pada remaja.Hal ini disebabkan karena remaja SAD tidak pernah terpapar informasi dan edukasi terkait kesehatan khususnya gizi, baik di lingkungan sekolah alam maupun di lingkungan komunitas mereka. Hasil ini sejalan dengan Merita dkk

(2020) yang menyebutkan bahwa kurangnya pemahaman remaja tentang gizi dan kesehatan dikarenakan kurangnya akses informasi yang diperoleh oleh sasaran baik di sekolah ataupun di luar sekolah. 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. Kegiatan Edukasi dan Demonstrasi Menggunakan *Food Model* pada Remaja SAD



Gambar 2.Kegiatan Edukasi Kesehatan Dasar pada Remaja SAD

Berdasarkan observasi di akhir sesi, hasil menunjukkan perubahan yang lebih baik terhadap aspek pengetahuan gizi dimana sebagian besar sasaran dapat mengenali dan menyebutkan jenis makanan yang baik untuk kesehatan, serta dapat mencontohkan cara pemantauan berat badan. Sejalan dengan hasil oleh Fauziah (2012) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi dan kesehatan yang dilakukan dengan singkat akan berdampak positif dalam meningkatkan pengetahuan seseorang.



Gambar 3. Kegiatan Praktik Pengukuran LiLa pada Remaja SAD



Gambar 4. Kegiatan Praktik Pengukuran Tinggi Badan pada Remaja SAD



Gambar 5. Kegiatan Praktik Pengukuran Berat Badan pada Remaja SAD

Selain itu, peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada remaja SAD disebabkan tim pengabdian menggunakan materi dan media yang menarik dan mudah dipahami oleh remaja SAD seperti poster, *leaflet*, video edukasi, dan *food model*. Sehingga, remaja lebih mudah memahami apa yang disampaikan oleh narasumber. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyowati (2005) di Jepara menunjukkan bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media *leaflet*,

pengetahuan kelompok intervensi meningkat secara bermakna dibandingkelompok kontrol, dikarenakan penelitian di bidang pendidikan kesehatan yang dilakukan ini menunjukkan bahwa kegiatan belajar mengajar akan lebih efektif dan mudah meningkatkan pengetahuan, apabila pendidikan kesehatan ini dibantu dengan alat peraga atau alat bantu media pendidikan kesehatan.

Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Joshi dan Vijayalaxmi (2009) yang menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan dengan media *booklet* dan metode diskusi efektif meningkatkan pengetahuan, dikarenakan pengukuran pada pengetahuan dan sikap yang dilakukan dengan penggabungan antara pemberian metode dan pemberian alat bantu media pendidikan kesehatan, akan sangat efektif dalam peningkatan pengetahuan seseorang dalam menerima informasi atau pesan yang disampaikan oleh pendidik.

Menurut Notoatmodjo (2003) untuk mendapatkan hasil yang efektif pada peningkatan pengetahuan diperlukan alat bantu media, adapun fungsi dari media itu adalah membantu pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan dan untuk menarik perhatian sasaran pendidikan. Pemilihan dan penggunaan alat bantu media merupakan salah satu komponen yang penting dilakukan, dengan tujuan agar membantu penggunaan indera sebanyak-banyaknya. Seseorang mendapat pengetahuan melalui panca inderanya, dimana sebagian besar diperoleh melalui indera penglihatan (mata) yaitu sebesar 83% dan indera pendengar (telinga) yaitu sebesar 11%, sedangkan sisanya melalui indera perasa 1%, indera peraba 2%, dan indera penciuman 3% (Depkes RI, 2008; Notoatmodjo, 2003). Oleh karena itu, dengan penggunaan media visual dan audio visual akan berdampak pada informasi yang disampaikan melalui mata lebih banyak, sehingga informasi akan lebih mudah diterima sasaran.



Gambar 5. Tim Pengabdian dan Remaja SAD

Oleh karena itu, harapannya kepada 10 remaja SAD tersebut dapat menjadi *role model* pada komunitas mereka (SAD) yang pada akhirnya dapat membantu dalam menekan permasalahan gizi pada komunitas tersebut. Meskipun demikian, masih perlu terus dilakukan upaya edukasi dan pendampingan secara rutin dan berkesinambungan agar pengetahuan yang mereka miliki dapat menetap dan menjadi kebiasaan gizi yang diharapkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan, terjadi peningkatan pengetahuan remaja SAD tentang gizi dan kesehatan terutama tentang ASI Eksklusif, Gizi Seimbang, dan PHBS. Remaja SAD juga mampu memahami materi dengan baik melalui diskusi dan demonstrasi, serta adanya umpan balik jawaban yang diberikan oleh tim penyuluhan.

2. Saran

Saran dari kegiatan ini yaitu diharapkan pihak perangkat desa dan tenaga kesehatan setempat dapat bekerjasama untuk memantau gizi dan kesehatan pada komunitas SAD ini sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat SAD khususnya terkait gizi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih disampaikan kepada Kementerian RISTEK/BRIN yang telah memberikan hibah Kompetitif Nasional Program Kemitraan Masyarakat (PKM) tahun anggaran 2020 sehingga kegiatan berjalan lancar, serta kepada Kepala Desa dan Kepala Puskesmas Pematang Kabau yang telah memfasilitasi keberlangsungan kegiatan ini sehingga dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. 2008. *Field Book Metode dan Media Promosi Kesehatan*. Jakarta: Depkes RI
- Fauziah. 2012. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Nutrisi Prakonsepsi Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Konsumsi Makanan Sehat Wanita Pranikah. Tesis. Jakarta : Universitas Indonesia.
- Joshi, N., & Vijayalaxmi, K. G. (2009). Nutritional education tool to improve overall dietary attitude and knowledge among young women. *Journal of Human Ecology*, 25(3), 187-191.
- Kemenkes RI. 2010. *Riskesdas*. Jakarta : Kemenkes RI
- _____. 2013. *Riskesdas*. Jakarta : Kemenkes RI
- _____. 2018. *Riskesdas*. Jakarta : Kemenkes RI
- Merita, M., Kusuma, T., Sari, Y. W., Rahmadiani, R., & Futri, W. A. (2020). Pos Gizi Remaja di SMA Negeri 12 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 129-134.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT ASDI Mahasaty
- _____. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Setyowati, A. (2005). Pengaruh leaflet ISPA/ Pnemonia terhadap perilaku (pengetahuan, sikap dan praktek) ibu bayi / balita dan kader tentang penatalaksanaan kasus ISPA di Kab. Jepara.
- Soetjiningih, (2007). *Pertumbuhan Somatik pada Remaja*. Jakarta: CV. Sagung Seto
- Sulistiyoningsih (2012). *Gizi untuk Remaja*. Yogyakarta: Graha Ilmu