
Peningkatan Pengetahuan tentang *Body image* dan Diet Sehat pada Remaja di *Smart Fast Global Education*

Elvin Rosalina¹, Siti Fati Hatussaadah^{2*}, Tina Yuli Fatmawati³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim
Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia.

*Email Korespondensi: Nyimassity@gmail.com

Abstract

Adolescents experience rapid growth and need good nutrition to support their growth and development. Teenagers cannot regulate the intake that will be consumed properly in order to get the ideal body. Therefore, an understanding of a healthy diet with balanced nutrition settings in adolescents needs to be done. From a survey seen on Smart Fast Education Global. Based on the results of interviews, most teenagers do not understand that in an effort to achieve a good Body image, the thing that must be considered is a healthy diet. The aim of this community service is to increase youth knowledge on body image and healthy diet for adolescents, to recognize the principle of nutritional balance and the contents of my diet. Implementation methods include planning, implementing activities as well as monitoring and evaluation. The results of this activity 100% of students attended this activity. The change in knowledge that was quite good in the participants. There was an increase in teenagers' knowledge about body image and healthy diet with an average of 42.35% (pretest) to 65.88% (posttest)

Keywords: *adolescent, body image, education, healthy diet*

Abstrak

Remaja mengalami pertumbuhan yang pesat dan membutuhkan gizi yang baik untuk mendukung tumbuh kembangnya. Remaja tidak bisa mengatur asupan yang akan dikonsumsi dengan baik demi mendapatkan tubuh yang ideal. Karena itu pemahaman tentang diet sehat dengan pengaturan gizi seimbang pada remaja perlu dilakukan. Dari observasi yang terlihat di *Smart Fast Global Education Jambi*, serta berdasarkan hasil wawancara pada beberapa mahasiswa yang ada di sana, sebagian besar mereka kurang memahami bahwa pengaturan diet yang sehat perlu diperhatikan dalam upaya mencapai *body image* yang baik. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang *body image* dan diet sehat pada remaja mengenal prinsip gizi seimbang dan isi piringku. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi ceramah dan tanya jawab disertai *pretest* dan *posttest* sebagai evaluasinya. Hasil kegiatan diperoleh 100% mahasiswa menghadiri kegiatan ini. 42,35% peserta mengalami peningkatan pengetahuan menjadi lebih baik, Secara umum terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang *body image* dan diet sehat dengan rata-rata sebesar 42,35% (*pretest*) menjadi 65,88% (*posttest*).

Kata Kunci: *body image, diet sehat, edukasi, remaja*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase peralihan antara anak-anak dan dewasa. Masa ini disebut juga masa mencari identitas diri. Remaja menurut WHO adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Pada fase ini, remaja mengalami banyak perubahan antara lain biologis dan fisik, emosional, sosial, serta kognitif. Perubahan ini akan memengaruhi perasaan, pemikiran, pengambilan keputusan, dan interaksi mereka dengan lingkungan sekitar^{1,2,3}.

Pengetahuan tentang gizi sangat diperlukan pada masa remaja tetapi sering sekali remaja memiliki pola pikir yang mengindikasikan bahwa seseorang yang memiliki tubuh yang ideal akan memperoleh penghargaan yang lebih di lingkungan. Oleh karena itu, banyak remaja yang rela untuk merubah penampilan atau bentuk tubuhnya agar menjadi ideal. Tidak jarang remaja melakukan diet.

Masa remaja sangat membutuhkan zat gizi lebih tinggi karena pertumbuhan fisik dan perkembangan yang terjadi saat peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja memengaruhi asupan maupun kebutuhan gizi. Remaja tidak bisa mengatur asupan yang dikonsumsi dengan baik demi mendapatkan tubuh yang ideal. Pada masa pertumbuhan dan perkembangannya akan sangat berisiko terhadap kesehatan sehingga remaja tersebut mengalami berbagai macam penyakit seperti anemia, KEK, dan obesitas. Karena itu pemahaman tentang diet sehat dengan pengaturan gizi seimbang pada remaja perlu dilakukan. Fenomena pertumbuhan pada masa remaja menuntut kebutuhan zat gizi yang tinggi agar tercapai potensi pertumbuhan secara maksimal. Tidak terpenuhinya kebutuhan gizi pada masa ini dapat berakibat terlambatnya pematangan seksual dan hambatan pertumbuhan linier^{4,5}.

Body image adalah persepsi seseorang mengenai tubuhnya, termasuk bagaimana tubuhnya terlihat, bergerak dan apa yang dia rasakan. Pada remaja, seringkali *body image* digambarkan dengan persepsi seseorang yang merasa dirinya terlalu gemuk, terlalu kurus, berjerawat, kurang tinggi, kurang cantik, kurang berotot dan sebagainya. Karena remaja mengalami perubahan fisik yang signifikan dengan kecepatan yang berbeda pada masa pubertas, persepsi mengenai tubuhnya pun akan dinamis seiring dengan pengalaman fisik, dan lingkungan yang ia rasakan⁵.

Ihsan dkk (2017) menyampaikan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan diet pada remaja putri di SMAN 1 Kulisusu Utara Kabupaten Buton, sebagian besar responden yang memiliki diet tidak sehat disebabkan oleh persepsi terhadap *body image* negatif. Remaja dengan *body image* negatif merasa tidak puas dengan status gizi yang dimilikinya sehingga melakukan upaya untuk menurunkan status gizinya menjadi lebih kurus. Sementara itu remaja dengan *body image* positif merasa puas dengan status gizinya sehingga menerapkan kebiasaan mengonsumsi makanan yang sehat, tidak membatasi porsi makanan dan melewatkan waktu makan. Penelitian lainnya ditemukan hubungan ($p < 0,05$) antara perilaku makan dan citra tubuh dengan status nutrisi remaja putri^{6,7}.

Dari survei yang terlihat di *Smart Fast Global Education*, ditemukan permasalahan: sebagian besar remaja kurang memahami bahwa dalam upaya mencapai *Body image* yang baik, hal yang harus diperhatikan adalah pengaturan diet yang sehat. Remaja di *Smart Fast Global Education* Jambi berusaha untuk mendapatkan tubuh yang ideal terutama bagi mereka yang mengambil jurusan perhotelan, tata niaga penerbangan, AVSEC dan pramugari. Namun tidak jarang dalam mencapai tubuh ideal tersebut, mereka melakukan diet yang salah. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan mereka tentang konsep *body image* dan diet sehat, serta terpengaruh media tentang beragam produk pelansing yang tidak jelas standar kesehatannya serta situasi lingkungan yang tidak suportif.

METODE

Edukasi tentang *Body image* dan diet sehat pada remaja dilaksanakan pada Bulan Maret-Agustus 2022 di *Smart Fast Global Education* Jambi. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini seluruh mahasiswa *Smart Fast Global Education* Jambi berjumlah 85 orang. Pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Persiapan
 - a. Diawali dengan Rapat awal tim pengusul terkait mitra yang akan dipilih dan bentuk kegiatan yang akan dilakukan.
 - b. Identifikasi masalah mitra: diskusi dengan Kepala Bagian Akademik dan Kemahasiswaan
 - c. Observasi dan wawancara langsung dengan mahasiswa
2. Pelaksanaan
Sebelum diberikan materi edukasi, terlebih dahulu dilakukan *pretest* mengenai pengetahuan remaja tentang *Body image* dan diet sehat pada remaja. Setelah dilakukan edukasi dilanjutkan dengan *posttest*.
3. Monitoring dan Evaluasi
Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan terhadap semua kegiatan yang telah dilakukan, mulai dari proses persiapan sampai kepada tahap pelaksanaan; Evaluasi juga dilakukan pada pemahaman remaja tentang *Body image* dan diet sehat dinilai dari hasil *pre test* dan *post test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta yang hadir pada pelaksanaan Edukasi *Body Image* dan Diet Sehat pada Remaja di *Smart Fast Global Education* Jambi adalah 85 orang, sehingga dapat dikatakan capaian sasaran peserta dalam kegiatan ini adalah 100%. Seluruh peserta yang hadir mengikuti kegiatan secara penuh dari awal hingga akhir. Peserta merespon dengan baik sehingga ada *feed back* antara pemateri dengan peserta. Untuk area pemahaman materi, secara umum terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang *body image* dan diet sehat dengan rata-rata sebesar 42,35% (*pretest*) menjadi 65,88% (*posttest*).

Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan seluruh kelompok umur. Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang. Beberapa faktor yang berperan dalam hubungan antara citra tubuh dan gizi pada remaja adalah diet tidak sehat dan kurangnya pemahaman tentang gizi⁵.

Pada masa remaja *body image* dapat mempengaruhi gizi prakonsepsi. Remaja seringkali sangat perhatian terhadap penampilan dan citra tubuh mereka, dan hal ini dapat mempengaruhi perilaku makan mereka. Seringkali *body image* pada remaja lebih banyak berdampak negatif, yaitu jika seseorang tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan melakukan upaya yang tidak sehat untuk mencapai bentuk ideal yang dia inginkan. Persepsi tersebut dapat mendorong remaja berupaya untuk berdiet atau memiliki gangguan makan. *Body image* sebagai bagian dari citra diri mempunyai pengaruh terhadap bagaimana cara seseorang melihat dirinya. Oleh karenanya pendidikan kesehatan masih tetap menjadi hal

penting untuk didorong dalam upaya mencegah dan mengatasi masalah pada remaja terutama masalah *body image* ^{8,9,5,10}.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan di *Smart Fast Global Education* Jambi, maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang *body image* dan diet sehat dengan rata-rata sebesar 42,35% (pretest) menjadi 65,88% (posttest). Sehingga, kegiatan pengabdian ini diharapkan mampu menjadikan para peserta dapat mentransformasikan pengetahuan yang didapat kepada teman dan saudara mereka, terutama di kalangan remaja, terkait pengetahuan tentang *body image* dan diet sehat yang sudah didapat dan memberikan perhatian serta terus berupaya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan pribadi melalui pola makan yang sehat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada STIKes Baiturrahim Jambi atas kesempatan yang telah diberikan kepada kami untuk dapat mengembangkan diri dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rahayu, H. K., Hindarta, N. A., Wijaya, D. P. & All, E. *Gizi dan Kesehatan Remaja*. (Jawa Tengah: Zahira Media Publisher, 2019).
2. Hapsari, A. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*. (Malang: Wineka Media, 2019).
3. Nur, H. & Daulay, N. *Dinamika Perkembangan Remaja*. (Jakarta: Kencana, 2020).
4. Abadi, E., Memah, H. P., Andriyani, D. & All, E. *Ilmu Gizi*. (Surabaya: Pustaka Aksara, 2023).
5. Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H. & Harsian, H. *Gizi dan Kesehatan Remaja*. (Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2019).
6. Ihsan, H. & Nilasari. Hubungan *Body image* Dengan Diet Remaja Putri SMA Negeri 1 Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara. *J. Gizi Ilm.* **5**, 91–99 (2017).
7. Agustina, M. P. A., Yani, M. V. W., Dkk, M. S. A. P. & Dkk. Hubungan Perilaku Makan Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Denpasar. *J. Med. Udayana* **10**, (2021).
8. Wahyuningsih, R. & Ningrat, J. P. R. *Buku Saku Kegemukan dan Gizi Seimbang pada Remaja*. (Politeknik Kesehatan Mataram, 2019).
9. Yunawati, I. *et al. Gizi Dalam Daur Kehidupan*. (Jawa Tengah: Eureka Media Aksara, 2023).
10. Patimah, S. *Pendidikan Gizi & Promosi Kesehatan (Tinjauan Teori dan Praktik Berbasis Bukti)*. (Yogyakarta: Deepublish, 2022).