

Pemberdayaan Remaja dalam Deteksi Status Gizi untuk Mencegah Obesitas di Pondok Pesantren

Filius Chandra^{1*}, Andicha Gustra Jeki², Tina Yuli Fatmawati³, Nel Efni⁴

^{1,2,3}Program SI Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim

⁴Program SI Ilmu Keperawatan, Universitas Baiturrahim

Jl.Prof.M.Yamin No.30 Kel.Lebak Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: filiuschandra@gmail.com

Abstract

Nutritional status is a state of the body that is influenced by consumption, and eating habits. One of the most important factors in determining a person's health status is their nutritional status. Studies show that adolescents, especially in Islamic boarding schools, are at risk of experiencing nutritional problems due to unbalanced diets, lack of physical activity, and minimal awareness of the importance of monitoring nutritional status. In addition, the culture of eating together, lack of access to health information, and limited health facilities in Islamic boarding schools also worsen this situation. The lack of monitoring of adolescent nutritional status in the long term can have an impact on learning productivity, decreased immunity, and the risk of non-communicable diseases at an early age. The purpose of this Community Service is to empower adolescents at the Al Hidayah Islamic Boarding School in Jambi City to carry out early detection of nutritional status, so that obesity can be prevented. This activity was carried out at the Al Hidayah Islamic Boarding School, Jambi City. There were 13 community service participants, with the FGD method and guidance. The results of the community service were the formation of ORSADA Cadres, there was an increase in the knowledge of adolescent girls after being given health education about detecting nutritional status to prevent obesity. Cadres It is hoped that with ongoing mentoring, ORSADA cadres will be able to encourage the formation of a healthy lifestyle culture and improve the nutritional status of adolescents as a whole at the Al Hidayah Islamic Boarding School.

Keywords: *adolescents, kader ORSADA, nutritional status, obesity*

Abstrak

Status gizi merupakan keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh konsumsi, dan kebiasaan makan. Salah satu faktor terpenting dalam menentukan status kesehatan seseorang adalah status gizinya. Studi menunjukkan bahwa remaja, khususnya di lingkungan pesantren, berisiko mengalami masalah gizi karena pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, serta minimnya kesadaran akan pentingnya pemantauan status gizi. Selain itu, budaya makan bersama, kurangnya akses informasi kesehatan, dan keterbatasan fasilitas kesehatan di lingkungan pesantren turut memperburuk situasi ini. Ketidakterpantauannya status gizi remaja dalam jangka panjang dapat berdampak pada produktivitas belajar, penurunan daya tahan tubuh, dan risiko penyakit tidak menular di usia dini. Tujuan Pengabdian ini adalah untuk memberdayakan remaja di Pondok Pesantren Al Hidayah Kota Jambi dalam melakukan deteksi dini status gizi, sehingga dapat mencegah masalah gizi. Kegiatan ini dilaksanakan 2025 di Pondok Pesantren Al Hidayah, Kota Jambi. Peserta kegiatan PkM ini berjumlah 13 orang, dengan metode FGD dan pembimbingan. Hasil pengabdian diperoleh terbentuknya Kader ORSADA, terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi kesehatan tentang deteksi status gizi. Diharapkan, dengan pendampingan berkelanjutan, kader ORSADA mampu mendorong terbentuknya budaya hidup sehat dan peningkatan status gizi remaja secara menyeluruh di Pondok Pesantren Al Hidayah.

Kata Kunci: *kader ORSADA, obesitas, remaja putri, status gizi*

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh konsumsi, kebiasaan makan, dan kebiasaan makan. Salah satu faktor terpenting dalam menentukan status kesehatan seseorang adalah status gizinya. Status gizi memiliki dampak terhadap tumbuh kembangnya, terutama pada anak usia sekolah. Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara kebutuhan tubuh akan gizi dengan jumlah gizi yang dikonsumsi dari makanan.¹

Kelompok remaja usia 12-19 tahun memiliki kebutuhan gizi yang sangat tinggi karena diperlukan untuk proses percepatan pertumbuhan (*growth spurt*) dan masa pubertas. Bahkan, kebutuhan gizi kelompok remaja lebih banyak dibandingkan dengan kelompok bayi. Salah satu masalah gizi pada remaja adalah obesitas. Remaja akan mengalami berat badan berlebih (obesitas) apabila selalu makan dalam porsi besar dan tidak diimbangi dengan aktivitas yang seimbang. Dampak obesitas pada anak memiliki faktor risiko penyakit kardiovaskuler, seperti: hiperlipidemia (tingginya kadar kolesterol dan lemak dalam darah), hipertensi, hyperinsulinemia, gangguan pernafasan, dan komplikasi ortopedik (tulang). Apalagi bila hal ini tidak teratasi, berat badan berlebih (obesitas) akan berlanjut sampai anak beranjak remaja dan dewasa. Konsekuensinya pada anak juga menyangkut kesulitan-kesulitan dalam psikososial, seperti diskriminasi dari teman-teman, self-image negative, depresi, dan penurunan sosialisasi.^{2,3}

Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi baik. Kebutuhan asupan gizi setiap individu berbeda antar individu, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, dan tinggi badan. Status gizi ditentukan dengan menggunakan metode antropometri, yang berkaitan dengan komposisi dan dimensi tubuh manusia berdasarkan tingkat gizi dan umur. Selain itu, Kusuma dan Hasanah menyatakan bahwa antropometri BB/TB lebih sering digunakan karena tidak bergantung pada individu. Salah satu indikator status gizi terbaik untuk remaja adalah z score IMT/U berdasarkan umur.^{4,5}

Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa persentase penduduk usia ≥ 5 tahun yang mengonsumsi buah dan sayur kurang dari lima porsi/hari sebesar 95,5 persen. Hasil Riskesdas juga menunjukkan persentase kelompok remaja umur 15 – 19 tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur sebesar 96,4 persen, lebih tinggi dari rerata seluruh kelompok umur.⁶

Remaja saat ini banyak mengalami obesitas karena gaya hidup (*life style*) yang sudah jauh berbeda, dilihat dari kebiasaan mengonsumsi *fast food*. Remaja saat ini lebih senang mengonsumsi fast food dengan alasan mengikuti tren, praktis dan lebih enak. Selain gaya hidup asupan energi, asupan karbohidrat, asupan protein, asupan lemak dan asupan serat juga mempengaruhi obesitas remaja saat ini. Rendahnya tingkat aktivitas di kalangan remaja juga merupakan faktor kunci yang mendasari peningkatan obesitas.^{7,8}

Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh tim pelaksana tentang perilaku mahasiswa dalam pencegahan obesitas, hasil penelitian diperoleh 63.2% responden kurang dalam konsumsi serat/ sayur. Serat dapat menurunkan berat badan karena pada serat bersifat larut air, juga berfungsi untuk menunda waktu pengosongan lambung sehingga rasa kenyang yang diperoleh pun lebih lama.⁸ Penelitian lainnya diperoleh mayoritas mahasiswi memiliki status gizi baik.⁹ Edukasi Obesitas sebelumnya juga telah dilaksanakan tim pelaksana, pada pengabdian ini Siswa diharapkan dapat memahami pola makan yang baik seperti tinggi serat dan rendah lemak, melakukan aktifitas fisik sebagai salah satu indikator gaya hidup sehat

memiliki pengaruh terhadap peningkatan sistem imun seseorang sehingga dapat menurunkan terjadinya penyakit tidak menular yang diakibatkan dari obesitas.¹⁰

Kader teman sebaya merupakan individu yang dipilih atau dilatih untuk menjadi agen perubahan di kalangan teman sebaya mereka, dengan tujuan utama untuk mengedukasi dan memotivasi orang lain agar mengadopsi pola hidup sehat yang dapat mencegah terjadinya obesitas. Kader ini biasanya terdiri dari remaja atau kelompok sebaya yang memiliki kemampuan untuk mempengaruhi dan menginspirasi teman-teman mereka dalam pemantauan status gizi untuk mencegah obesitas.

Pembentukan kader teman sebaya bertujuan untuk memberdayakan remaja agar lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dan dapat mengambil peran aktif dalam mengelola kesehatannya sendiri. Hal ini mengembangkan sikap tanggung jawab pribadi yang dapat membawa dampak jangka panjang terhadap kesehatan mereka. Kader teman sebaya berfungsi sebagai sumber informasi yang lebih mudah diakses oleh teman-teman mereka. Remaja sering kali merasa lebih nyaman menerima informasi dari teman sebaya daripada dari orang dewasa atau pihak lain. Dengan adanya kader yang terlatih, informasi terkait obesitas, pola makan sehat, dan pentingnya olahraga dapat disampaikan dengan cara yang lebih relevan dan sesuai dengan kebutuhan mereka. Dalam banyak kasus, remaja yang mengalami obesitas bisa mengalami stigma sosial. Dengan adanya kader teman sebaya, tujuan lainnya adalah untuk mengurangi stigma negatif yang mungkin muncul di kalangan teman-teman sebaya, serta menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung bagi mereka yang berusaha menurunkan berat badan atau hidup lebih sehat.

Berbagai studi menunjukkan bahwa remaja, khususnya di lingkungan pesantren, berisiko mengalami masalah gizi karena pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, serta minimnya kesadaran akan pentingnya pemantauan status gizi. Selain itu, budaya makan bersama, kurangnya akses informasi kesehatan, dan keterbatasan fasilitas kesehatan di lingkungan pesantren turut memperburuk situasi ini. Ketidakterpantauannya status gizi remaja dalam jangka panjang dapat berdampak pada produktivitas belajar, penurunan daya tahan tubuh, dan risiko penyakit tidak menular di usia dini.

Pondok Pesantren Al Hidayah Kota Jambi merupakan salah satu lembaga pendidikan berbasis keagamaan yang menampung ratusan remaja dari berbagai daerah. Lingkungan pesantren yang bersifat tertutup namun padat aktivitas menjadikan pesantren sebagai tempat yang strategis untuk intervensi kesehatan remaja, terutama terkait edukasi dan pemantauan gizi.

Pemberdayaan remaja sebagai kader sebaya dalam deteksi status gizi merupakan pendekatan partisipatif yang efektif untuk membangun kesadaran dan perubahan perilaku. Kader sebaya memiliki potensi besar karena kedekatannya dengan sesama remaja, sehingga lebih mudah diterima dan dapat menjadi agen perubahan yang berpengaruh di lingkungan pesantren. Melalui pelatihan, pendampingan, dan pemantauan berkala, kader sebaya dapat melakukan deteksi dini status gizi (mengukur tinggi badan, berat badan, IMT), memberikan edukasi sederhana tentang pola makan sehat, serta mendorong teman-temannya untuk menjalani gaya hidup aktif. Hasil analisis situasi diketahui permasalahan yang terjadi pada mitra yaitu belum terbentuknya kader teman sebaya dalam deteksi status gizi, Belum ada skrining/ pengukuran BB dan TB secara berkala oleh pihak sekolah.

Dengan latar belakang tersebut, program ini bertujuan untuk memberdayakan remaja di Pondok Pesantren Al Hidayah Kota Jambi dalam melakukan deteksi dini status gizi, sehingga dapat mencegah risiko gizi lebih seperti obesitas maupun gizi kurang secara dini, sekaligus menanamkan budaya hidup sehat yang berkelanjutan di lingkungan pesantren.

METODE

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberdayakan remaja di Pondok Pesantren Al Hidayah Kota Jambi dalam melakukan deteksi dini status gizi, sehingga dapat mencegah risiko gizi lebih/obesitas. Kader teman sebaya diharapkan dapat menjadi agen perubahan yang menyebarkan informasi dan edukasi kepada teman-temannya, baik di sekolah maupun di lingkungan sosial mereka. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dalam kurun waktu bulan November 2024 s/d Januari 2025 di Pondok Pesantren Al Hidayah Kota Jambi. Metode edukasi melalui ceramah, diskusi, pembimbingan dan demonstrasi. Media yang digunakan adalah kuesioner, dan alat pemeriksaan antropometri seperti Timbangan dan microtoice. Sasaran pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja putri/Santriwati Pondok Pesantren Al Hidayah yang berjumlah 13 orang Adapun tahap kegiatan sebagai berikut:

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

NO	TAHAPAN	URAIAN
1.	Persiapan	a) Rapat awal tim pengusul meliputi mitra yang akan dijadikan tempat pengabdian dan bentuk kegiatan yang akan dilakukan. b) Melakukan Identifikasi masalah mitra: diskusi dengan pihak sekolah/Wakil Kepala, observasi dan wawancara langsung dengan siswa c) Menyusun proposal, pengurusan surat menyurat d) Menyiapkan bahan edukasi: poster e) Persiapan lainnya: spanduk, ATK, cinderamata, konsumsi dan dokumentasi.
2.	Pelaksanaan	Pembentukan Kader teman sebaya Edukasi 1) Pretest: pengetahuan remaja. 2) Penyampaian materi, 3) diskusi dan tanya jawab: ± 60 menit 4) Posttest 5) Media: poster 6) Materi: terlampir Demonstrasi Pengukuran Antropometri dan Penghitungan Indeks Masa tubuh dan edukasi obesitas 1) Waktu: 30 Menit 2) Bahan/alat: Timbangan, microtoice
3.	Monitoring dan Evaluasi	Kegiatan monitoring dan evaluasi ini dilakukan terhadap semua kegiatan yang telah dilakukan. Pada tahap perencanaan tim melakukan evaluasi mitra, isi materi dan praktik kegiatan, media/ alat yang digunakan, sasaran, waktu pelaksanaan, sarana dan prasarana yang dibutuhkan dan dana yang digunakan. Pada monev pelaksanaan, tim PkM melakukan monev meliputi aspek kehadiran peserta, Keaktifan peserta, kemampuan tim PkM dalam menyampaikan materi, Kemampuan peserta selama pretes dan postes. Monev Hasil, tim melakukan monev terhadap kemampuan siswa/i dalam pengukuran IMT/U

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan lancar dan mendapatkan respon yang positif dari sasaran dan Petugas UKS. Edukasi diselenggarakan di Ruang UKS Pondok Pesantren Al Hidayah, dengan jumlah peserta sebanyak 13 orang. Selama kegiatan berlangsung, petugas UKS turut mendampingi dari awal hingga akhir. Para remaja putri menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Kegiatan diawali dengan pelaksanaan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi, sesi diskusi interaktif, serta pemberian hadiah kepada peserta yang aktif. Setelah sesi edukasi selesai, dilakukan post-test guna mengevaluasi pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.

Berdasarkan hasil analisis kuesioner pre-test dan post-test yang membahas topik status gizi, terlihat adanya peningkatan pengetahuan pada remaja putri. Detail perbandingan hasil pre-test dan post-test dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Perbedaan Pengetahuan remaja sebelum dan setelah diberikan edukasi

Pengetahuan	Pre test		Post test	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik	4	31	13	100
Cukup	5	38	0	0
Kurang	4	31	0	0
Jumlah	13	100	13	100

Berdasarkan tabel 2 di atas diperoleh pada *pretest* didapat mayoritas pengetahuan pengetahuan remaja putri dalam kategori cukup yaitu sebanyak 5 orang (38%). Setelah diberikan edukasi hasil *posttest* pengetahuan meningkat 100%, sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi kesehatan tentang deteksi status gizi untuk mencegah obesitas. Pada *pretest*, mayoritas peserta tidak mengetahui dalam penghitungan IMT dan dampak obesitas bagi kesehatan, kegiatan selanjutnya pembentukan Kader ORSADA, Kader ini dipilih dari santri kelas X dan XI Aliyah.

Kegiatan pemberdayaan remaja melalui edukasi dan pelatihan terhadap kader sebaya yang dibentuk di Pondok Pesantren Al Hidayah Kota Jambi menunjukkan hasil yang positif. Pendekatan ini terbukti efektif karena memposisikan remaja sebagai subjek aktif, bukan sekadar objek program. Keterlibatan langsung remaja dalam proses deteksi status gizi mulai dari pengukuran berat dan tinggi badan, penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), hingga penyampaian edukasi kepada teman sebaya dapat meningkatkan kepedulian mereka terhadap pentingnya gizi seimbang dan pencegahan obesitas.

Antusiasme yang ditunjukkan oleh para remaja putri selama kegiatan menjadi indikasi bahwa metode pemberdayaan berbasis partisipasi sangat sesuai diterapkan di lingkungan pesantren. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membangun keterampilan praktis dan rasa tanggung jawab remaja dalam menjaga kesehatan dirinya dan teman-temannya.

Keberhasilan program ini juga membuka peluang untuk pelaksanaan kegiatan lanjutan, seperti pendampingan kader sebaya secara berkala, pembentukan pos pantau gizi di pesantren, serta kampanye gizi sehat yang lebih luas. Dengan pemberdayaan yang berkelanjutan, diharapkan pesantren dapat menjadi lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat, serta menjadi contoh praktik baik bagi institusi pendidikan lainnya.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa remaja memiliki potensi besar sebagai agen perubahan dalam bidang kesehatan, terutama jika diberikan ruang, pelatihan, dan pendampingan yang tepat. Pemberdayaan remaja dalam deteksi status gizi merupakan langkah strategis dalam mewujudkan generasi muda yang sehat dan produktif. Dengan kehadiran kader ORSADA, diharapkan program kesehatan sekolah atau UKS lebih hidup dan berkelanjutan. Kader dapat menjadi mitra petugas UKS dalam edukasi, pengawasan kebiasaan makan, hingga pelaporan status gizi guna mencegah obesitas. Berikut foto bersama setelah kegiatan edukasi.



Gambar 1 dan 2. Latihan pengukuran status gizi dan foto bersama

KESIMPULAN

Kesimpulan diperoleh pada *pretest* didapat mayoritas pengetahuan pengetahuan remaja putri dalam kategori cukup yaitu sebanyak 5 orang (38%). Setelah diberikan edukasi hasil *posttest* pengetahuan meningkat 100% , dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi kesehatan tentang deteksi status gizi untuk mencegah obesitas. Disarankan kepada Kader dapat mempertahankan dan meningkatkan pengetahuan yang telah diperoleh dengan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, seperti menjaga pola makan seimbang, rutin beraktivitas fisik, serta melakukan pemantauan berat badan dan status gizi secara berkala.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada Rektor dan LPPM Universitas Baiturrahim atas dukungan dana, fasilitas, serta bantuan yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Pondok Pesantren, Petugas UKS, serta para santriwati yang telah bersedia menerima kedatangan kami, menyediakan tempat, dan turut membantu kelancaran seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Leviana, S., & Agustina, Y. (2024). Analisis Pola Makan dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1635–1656. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.10864>.
2. Yunawati, I., Setyawati, N. F., Muharramah, A. & All, A. *Penilaian status gizi ABCD*. (Purbalingga; Eureka Media Aksara, 2023).
3. Pritasari, Damayanti, D. & Tri, L. N. *Gizi dalam daur kehidupan*. (Pusat Pendidikan

- Sumber Daya Manusia. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, 2017).
4. Par'i, H. M., Wiyono, S. & Harjatmo, T. P. *Penilaian status gizi*. (Jakarta. Kementerian Kesehatan 2017, 2017).
 5. Lestari, D. F., Satriawan, D., Duya, N., Febrianti, E., & Wulansari, S. S. (2023). Penilaian Status Gizi Secara Antropometri Fisik pada Siswa Perempuan di SMPIT Generasi Rabbani Kota Bengkulu. *JPkMN*, 4(2), 1360–1366.
 6. Indonesia, K. K. R. Riskesdas 2018. *Jakarta Badan Penelit. dan Pengemb. Kesehatan, Kementrian Kesehat. Republik Indones.* (2018).
 7. Priharwanti, A. et al. *Buku Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan*. (Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024).
 8. Ariyanto, Fatmawati, T. Y. Perilaku Mahasiswa dalam Pencegahan Obesitas di STIKes Baiturrahim Jambi. (STIKes Baiturrahim Jambi; Laporan Penelitian Dosen, 2022).
 9. Fatmawati, T. Y., Efni, N. & Chandra, F. Status Gizi dan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi terhadap Pemanfaatan Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R). *J. Akad. Baiturrahim Jambi* **11**, 243 (2022).
 10. Fatmawati, T. Y., Ariyanto, A. & Efni, N. Edukasi Pencegahan Obesitas pada Siswa SMPN Kota Jambi. *J. Abdimas Kesehat.* **4**, 188–194 (2022).