



EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA REMAJA SEBAGAI UPAYA MENJAGA DAYA TAHAN TUBUH DI MASA PANDEMI COVID-19

Lilik Sofiatu Solikhah¹, Nur Eka Dyastuti²

^{1,2} STIKES Widya Nusantara Palu

Email: ¹sofi@stikeswnpalu.ac.id, ²nureka@stikeswnpalu.ac.id

Naskah Masuk 12 Januari 2022	Naskah Direvisi 2 Februari 2022	Naskah Diterima 27 Februari 2022
--	---	--

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang kepada remaja sebagai upaya menjaga daya tahan tubuh. Pengukuran antropometri Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) untuk penilaian status gizi. Edukasi menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Semua remaja mengalami peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang. Edukasi gizi seimbang diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari guna menjaga daya tahan tubuh dan menjaga tubuh tetap ideal.

Kata Kunci: Edukasi, Gizi Seimbang, Daya Tahan Tubuh, Remaja

PENDAHULUAN

Remaja merupakan harapan bangsa, sehingga bisa dikatakan bahwa masa depan bangsa yang akan datang akan ditentukan pada keadaan remaja saat ini (Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta I, 2012.). Gizi merupakan unsur penting bagi kesehatan tubuh. Kelebihan maupun kekurangan gizi dapat menimbulkan gangguan pada kesehatan atau mengganggu pertumbuhan dan perkembangan. Terkait dengan gizi remaja, maka kita akan dihadapkan dengan karakter remaja dan pubertas, kebutuhan gizi remaja, gangguan makan pada remaja dengan berbagai faktor penyebab dan cara menanggulangnya (Pane, *et al.*, 2020). Tingginya aktivitas fisik dan aktivitas otak ditambah lagi dengan masa pertumbuhan yang sedang terjadi, harus dibarengi oleh konsumsi makanan yang cukup (Kemenkes, 2021).

Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi masalah status gizi remaja usia 16-18 tahun di Provinsi Sulawesi Tengah cukup memprihatinkan karena berada di atas angka nasional Indonesia. Diantaranya, status gizi remaja berdasarkan TB/U 22% pendek, berdasarkan IMT/U 2,4% sangat kurus dan 7,5% kurus. Prevalensi tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan angka nasional Indonesia berturut-turut 18,5%, 1,9% dan 6,8% (Kemenkes RI, 2018).

Dua tahun terakhir terjadi peningkatan angka kesakitan dan kematian akibat covid-19. Berdasarkan data per 31 Oktober 2021, di seluruh dunia sebanyak 246 juta kasus terkonfirmasi dan 5 juta orang meninggal dunia. Indonesia, sebanyak 4,24 juta kasus terkonfirmasi dan 143 ribu meninggal dunia (JHU CSSE, 2021). Sulawesi Tengah, berdasarkan data per 30 Oktober 2021, sebanyak 46.999 kasus terkonfirmasi dan 1.592 orang meninggal dunia akibat covid-19 (Sulteng Lawan Covid, 2021). Salah satu penyebab tingginya angka kasus covid-19 adalah karena daya tahan tubuh yang lemah. Daya tahan tubuh yang lemah dapat membuat seseorang mudah terpapar virus covid-19 (Arianie, 2020). Salah satu cara meningkatkan daya tahan tubuh adalah dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang. Konsumsi makanan bergizi

seimbang dapat mencegah berbagai macam penyakit terkait gizi (Ramadhani dan Khofifah, 2021).

Pada masa Remaja, seringkali terjadi peningkatan nafsu makan yang besar. Namun, sebetulnya tidak ada makanan yang tidak boleh dimakan, selama makanan itu memang sehat dan bergizi serta tidak berlebihan (Kemenkes, 2021). Remaja di masa kini banyak terpapar dengan media sosial, artinya banyak sumber informasi. Namun, informasi yang diperoleh belum tentu benar apalagi marak iklan yang menawarkan cantik dan sehat yang instan, seperti menurunkan atau menaikkan BB secara cepat dan tanpa olahraga. Hal ini jika berlanjut dan tanpa adanya edukasi dapat menciptakan gizi yang salah dan dapat berakibat pada masalah gizi di masa dewasa. Sebagai langkah preventif, maka perlu dilakukan edukasi tentang gizi seimbang sebagai upaya menjaga daya tahan tubuh di masa pandemi covid-19 dan terciptanya remaja sehat bergizi seimbang.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilaksanakan pada tanggal 29 Desember 2021 di SMKN 1 Riopakava, tepatnya di Desa Bonemarawa, Kecamatan Riopakava, Kabupaten Donggala, Provinsi Sulawesi Tengah. Peserta PKM edukasi gizi seimbang adalah siswa-siswi SMKN 1 Riopakava sebanyak 20 orang. Edukasi gizi seimbang dilakukan di ruang aula dengan bantuan *projector*, *laptop*, dan *sound system*. Edukasi dilakukan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dengan bantuan media *power point* (PPT). Diagram alur kegiatan PKM dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Kegiatan PKM

1. Identifikasi pengetahuan gizi seimbang melalui *pre-test*
Test sebelum diberikan edukasi dilakukan untuk melihat gambaran pengetahuan sebelum perlakuan. Pertanyaan yang diajukan sebanyak 7 soal tentang gizi seimbang.
2. Pengukuran antropometri
 Pengukuran yang antropometri yang dilakukan adalah pengukuran BB dan TB. Berat badan ditimbang menggunakan timbangan digital Cyprus TB0062 dan tinggi badan diukur menggunakan *microtoise* GEA SH2A. Penilaian status gizi menggunakan indikator TB/U (Tinggi Badan menurut

umur) dan IMT/U (Indeks Massa Tubuh menurut Umur). Indikator TB/U dengan kategori pendek (<-3 SD sd <-2 SD) dan normal (-2 SD sd $+3$ SD). Indikator IMT/U dengan kategori gizi kurang/*thinness* (-3 SD sd <-2 SD), gizi baik/normal (-2 SD sd $+1$ SD), dan gizi lebih/*overweight* ($+1$ SD sd $+2$ SD) (Kemenkes RI, 2020).

3. Edukasi gizi seimbang

Materi edukasi yang disampaikan adalah kondisi status gizi terkini remaja Indonesia, definisi dan pentingnya gizi, definisi dan prinsip gizi seimbang, manfaat gizi seimbang bagi remaja, faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi seimbang, pesan gizi seimbang bagi remaja dan tumpeng gizi.

4. Diskusi dan tanya jawab gizi seimbang

Metode ini digunakan untuk mengakomodir pertanyaan-pertanyaan terkait gizi yang belum disampaikan dan melatih siswa-siswi untuk berani menyampaikan masalah gizi dan kesehatan mereka. Selanjutnya tim pelaksana PKM memberikan jawaban atau solusi dari masalah gizi dan kesehatan yang ditanyakan.

5. Post-test

Post-test dilakukan sebagai bahan evaluasi keberhasilan kegiatan, untuk melihat seberapa besar peningkatan pengetahuan tentang gizi setelah diberikan edukasi gizi seimbang. Pertanyaan yang diajukan dalam *post-test* sama dengan pertanyaan yang diajukan pada *pre-test*.

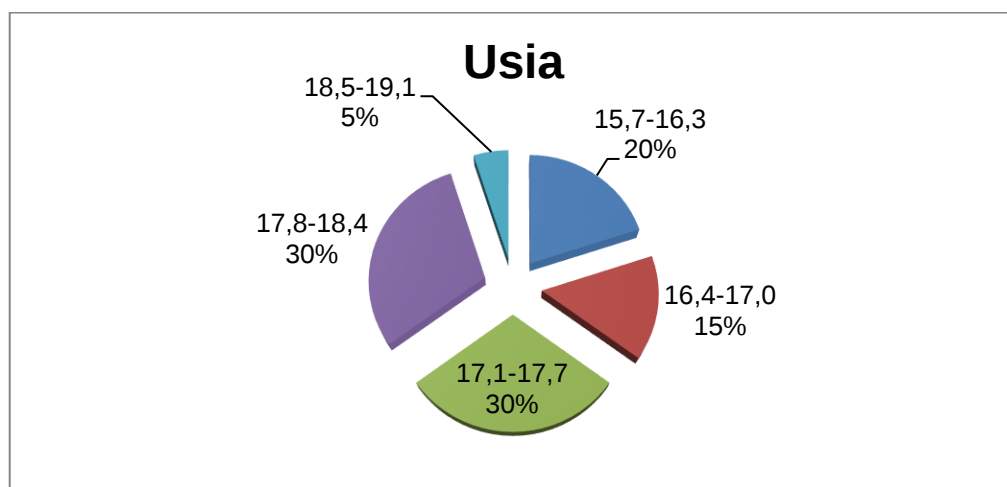
6. Dokumentasi dan pelaporan

Tahap akhir kegiatan PKM ini adalah dokumentasi dan pelaporan hasil pelaksanaan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

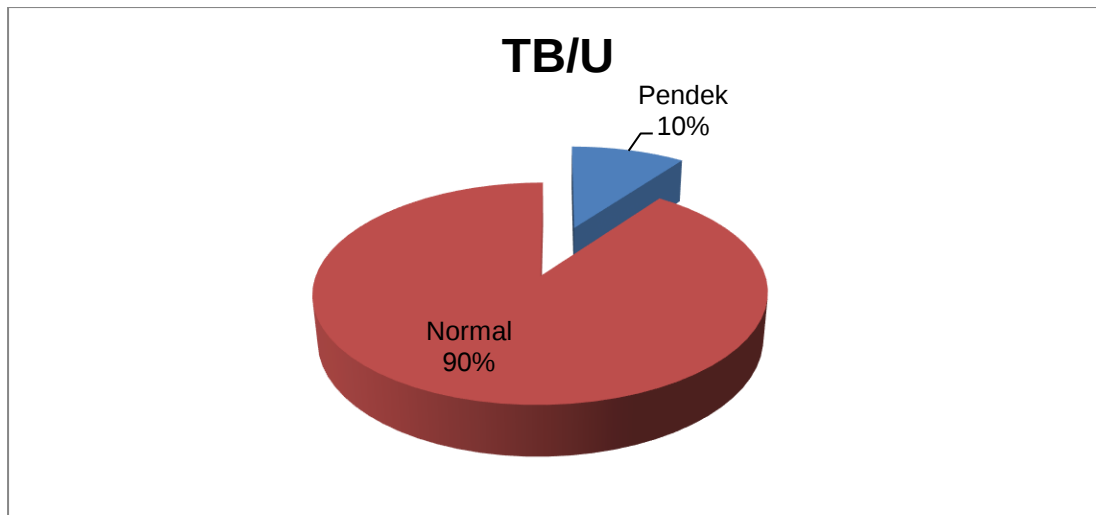
Penilaian Status Gizi

Dari hasil kegiatan PKM ini diketahui gambaran usia dan status gizi siswa-siswi peserta edukasi gizi seimbang. Gambar 2. menunjukkan bahwa usia peserta sebanyak 20% adalah 15,7-16,3 tahun, 15% adalah 16,4-17,0 tahun, 30% masing-masing adalah 17,1-17,7 tahun dan 17,8-18,4 tahun, dan usia 18,5-19,1 tahun sebanyak 5%. Pada kegiatan ini usia ditanyakan karena usia merupakan salah satu parameter yang digunakan dalam penilaian status gizi, seperti penilaian status gizi dengan indikator TB/U dan IMT/U.

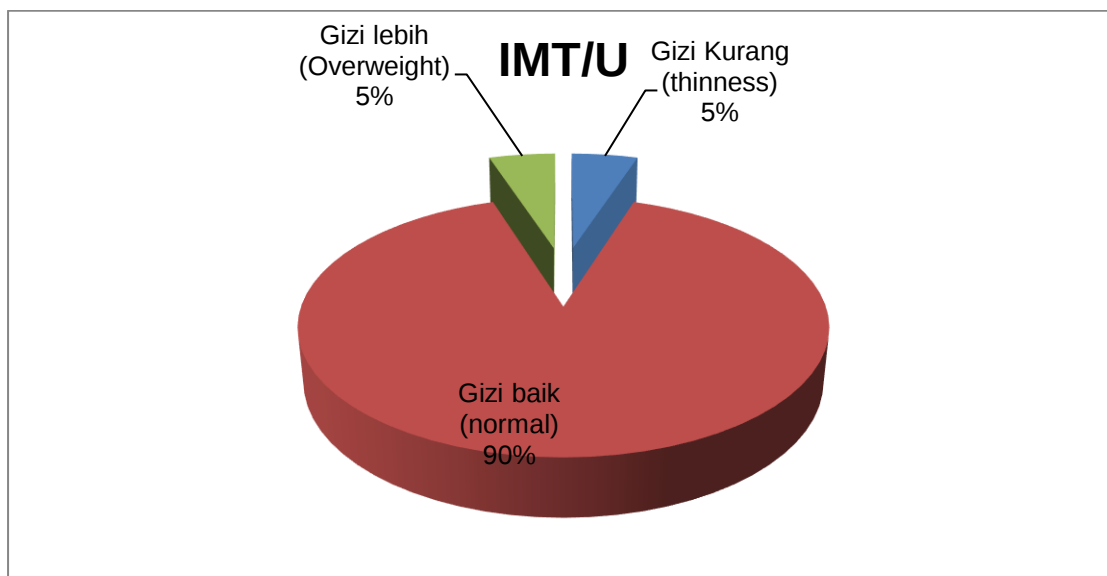


Gambar 2. Gambaran Usia Peserta Edukasi Gizi Seimbang

Gambar 3. menunjukkan bahwa status gizi TB/U peserta mayoritas adalah normal (90%) dan lainnya adalah pendek (10%). Gambar 4. menunjukkan status gizi IMT/U 90% normal, 5% gizi kurang dan 5% gizi lebih. Menurut Adriani dan Wirjatmadi (2014), faktor yang menyebabkan adanya masalah gizi pada remaja adalah kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang keliru, kesukaan yang berlebihan terhadap sesuatu, promosi yang berlebihan melalui sosial media, dan masuknya produk-produk makanan baru. Selanjutnya, menurut Istiany dan Rusilanti (2014), gizi lebih merupakan masalah yang timbul akibat pola makan yang kurang gizi namun tinggi kalori yang biasa dikonsumsi remaja atau biasa dikenal dengan istilah *junk food*.



Gambar 3. Gambaran Status Gizi TB/U Peserta Edukasi Gizi Seimbang

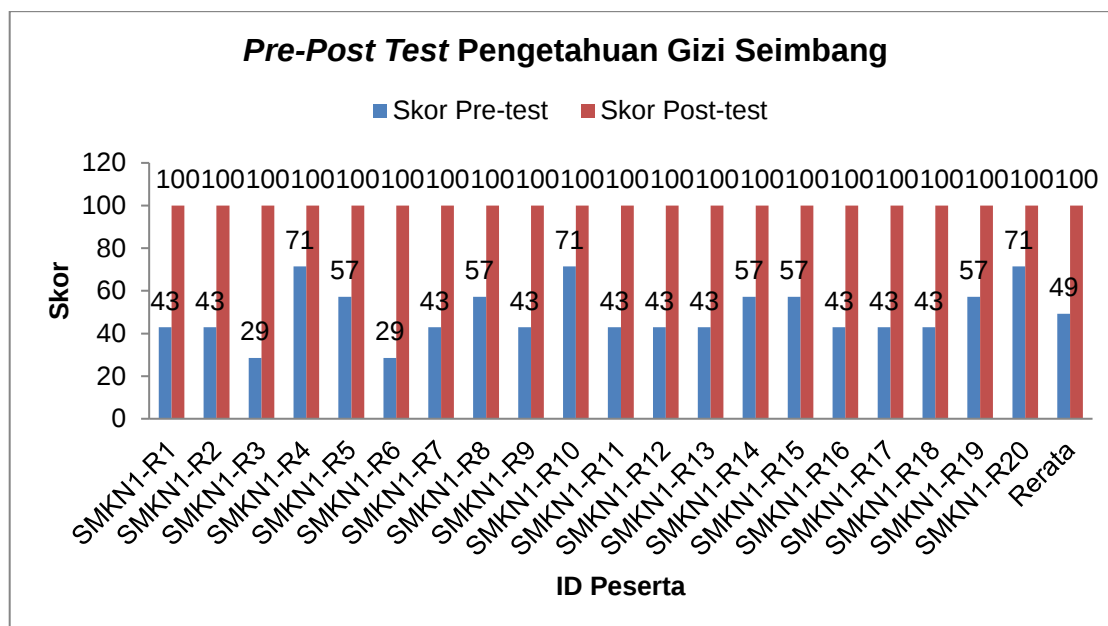


Gambar 4. Gambaran Status Gizi IMT/U Peserta Edukasi Gizi Seimbang

Edukasi Gizi Seimbang

Edukasi kesehatan khususnya mengenai gizi seimbang pada remaja merupakan upaya untuk memberikan pengetahuan tambahan tentang gizi seimbang. Edukasi ini juga mensosialisasikan program pemerintah mengenai gizi seimbang yang bukan lagi “empat sehat lima sempurna”. Berdasarkan hasil evaluasi dengan melihat hasil atau skor *pre-post test* (Gambar 5), diketahui

bahwa pengetahuan siswa-siswi tentang gizi seimbang mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil *pre-test*, rerata skor pengetahuan siswa-siswi tentang gizi seimbang adalah 49 dan setelah menerima edukasi dan tanya jawab skor pengetahuan gizi meningkat menjadi 100.



Gambar 5. Skor Pre-post Test Pengetahuan Gizi Seimbang

Masa remaja adalah saat terjadinya perubahan-perubahan cepat sehingga asupan gizi remaja harus diperhatikan dengan benar agar mereka dapat tumbuh optimal (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016). Melalui kegiatan PKM ini, siswa-siswi yang telah mengikuti kegiatan diharapkan dapat mengetahui arti dari gizi seimbang yang kemudian dapat perlahan mengubah pola hidup menjadi lebih sehat. Menurut Ramadhani dan Khofifah (2021), meningkatnya pengetahuan remaja dapat merubah sikap untuk mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang (Ramadhani dan Khofifah, 2021). Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang termasuk usia labil dan banyak terpapar dengan media sosial, sehingga adanya peningkatan pengetahuan kesehatan gizi seimbang melalui edukasi diharapkan mereka tidak terjebak dalam informasi yang salah.



Gambar 6. Penyampaian Materi Gizi Seimbang

Dalam proses penyampaian materi pilar/prinsip gizi seimbang dan pesan gizi seimbang, beberapa peserta siswa atau siswi diberi pertanyaan terkait keanekaragaman makanan atau jenis makanan yang sering dikonsumsi. Misalnya, jenis bahan makanan yang sering dikonsumsi saat sarapan atau makan siang atau yang sering disediakan di rumah. Selanjutnya, diberi pertanyaan terkait keragaman jenis bahan makanan pokok yang merupakan sumber karbohidrat, lauk pauk sebagai sumber protein hewani dan nabati, dan buah-sayur sebagai sumber vitamin, mineral dan serat. Mendengar jawaban masing-masing peserta, dapat disimpulkan bahwa mereka telah memahami pengelompokan bahan makanan tersebut. Namun, ketika ditanya terkait isi piringnya, tidak memenuhi konsep isi piringku dan menu yang dikonsumsi seringkali berulang atau kurang bervariasi. Setelah itu, tim menjelaskan mengapa dalam pilar gizi seimbang direkomendasikan untuk mengonsumsi makanan yang beranekaragam. Karena pada dasarnya tidak ada satu jenis makanan yang mengandung gizi lengkap. Olehnya, untuk memenuhi kebutuhan gizi adalah dengan mengonsumsi beranekaragam makanan.

Pilar kedua, yaitu biasakan berperilaku hidup bersih. Pesan yang disampaikan tim PKM adalah jangan lupa untuk selalu menjaga kebersihan badan dan lingkungan, termasuk cuci tangan pakai sabun dan air mengalir, sikat gigi dua kali sehari setelah sarapan dan sebelum tidur malam, ikut menjaga kebersihan lingkungan sekitardengan cara membuang sampah pada tempatnya dan memperhatikan kebersihan saluran air, dan membatasi makanan tinggi gula, tinggi garam, dan tinggi lemak.

Pilar ketiga, yaitu beraktivitas fisik secara teratur. Sebelum menjelaskan materinya, tim mengajukan pertanyaan kepada peserta berapa lama biasanya melakukan aktivitas fisik yang teratur. Selanjutnya, Tim PKM menjelaskan durasi aktivitas fisik dan olahraga secara teratur dan terukur yang direkomendasikan oleh *World Health Organization* (WHO), yaitu selama paling sedikit 60 menit sehari.

Pilar keempat, yaitu mempertahankan berat badan normal. Pada pilar ini, Tim menyampaikan bahwa kita harus selalu memantau berat badan dan

mempertahankannya dalam keadaan normal atau ideal, dengan catatan bahwa ideal bukan berarti kurus atau langsing. Jadi, jangan terobsesi dengan tubuh langsing atau kurus sebagai bentuk badan yang ideal. Cara mempertahankan berat badan ideal adalah dengan menjaga pola makan dengan gizi seimbang dan beraneka ragam, serta mempertahankan kebiasaan aktivitas fisik atau latihan fisik yang teratur dan teratur.



Gambar 7. Kegiatan Diskusi dan Tanya Jawab

Selain pilar gizi seimbang, siswa-siswi juga diberitahu bagaimana cara memantau berat badan, yaitu dengan mengetahui skor IMT/U melalui tabel Z-skor. Selanjutnya, manfaat gizi seimbang bagi remaja, faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi remaja, 13 pesan gizi seimbang remaja, dan tumpeng gizi seimbang (TGS).

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi dalam rangkain pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini telah meningkatkan pengetahuan sisa-siswi tentang gizi seimbang. Para siswa-siswi memahami prinsip atau pilar gizi seimbang dan manfaatnya bagi kesehatan remaja. Antusiasme para siswa-siswi di sesi tanya jawab dan selama pelaksanaan kegiatan sangat baik. Untuk terciptanya remaja/siswa-siswi sehat dan produktif, perlu dilakukan pemilihan duta gizi di sekolah agar materi gizi seimbang dan kesehatan bisa tersosialisasikan dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim PKM dari Sekolah Tinggi Kesehatan Widya Nusantara Palu mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Riopakava dan Wakil Kepala Sekolah khususnya bidang kemahasiswaan yang telah banyak membantu koordinasi kegiatan pengabdian ini sehingga dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga diucapkan kepada siswa-siswi SMKN 1 Riopakava karena telah antusias dalam mengikuti kegiatan edukasi gizi seimbang.

REFERENSI

- Adriani M dan B Wirjatmadi. 2014. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.
- Arianie CP. 2020. Daya Tahan Tubuh Lemah Rawan Tertular COVID-19. [Online] (Update: 4 Juli 2021) URL: <http://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/daya-tahan-tubuh-lemah-rawan-tertular-covid-19>. Diakses pada 31 Oktober 2021.
- Istiany A dan Rusilanti. 2014. *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- JHU CSSE. 2021. CSSEGISandData/COVID-19. [Online] (update 31 Oktober 2021) URL: <https://github.com/CSSEGISandData/COVID-19> [Diakses pada 31 Oktober 2021].
- Kemenkes RI. 2018. Laporan Riskesdas 2018. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. 2020. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta: Berita Negara Republik Tahun 2020 Nomor 7.
- Kemenkes. 2021. Edukasi "Kebutuhan Gizi Pada Remaja" Oleh Yunita Ahadti, S.Gz. [Online] (Update 05 Februari 2021) URL: <https://yankes.kemkes.go.id/read/211/edukasi-kebutuhan-gizi-pada-remaja-oleh-yunita-ahadti-sgz> [diakses pada 12 Januari 2022].
- Pane HW, Tasnim, Sulfianti, HRP Puspita, P Hastuti, Apriza, PES Sianturi, A Rifai, VT Hulu. *Gizi dan Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Ramadhani K dan H. Khofifah. 2021. Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Pada Remaja di Desa Bedingin Wetan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), pp. 66-74.
- Sulteng Lawan Covid. 2021. Data Terkini Kasus Positif Covid-19 di Sulawesi Tengah. [Online] (Update 30 Oktober 2021) URL: https://www.instagram.com/p/CVp6sf0vrh/?utm_medium=copy_link [Diakses pada 31 Oktober 2021].
- Susilowati dan Kuspriyanto. 2016. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta I. 2012. *Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.