

REMAJA SEHAT DENGAN GIZI SEIMBANG : STRATEGI EDUKASI NUTRISI YANG EFEKTIF

PRIMA YOSELINA^{1*}, KHENIVA DIAH ANGGITA², LINDA MARNI³, ARMAITA⁴

Universitas Negeri Padang^{1,2,3,4}

Email : yoselina123@unp.ac.id^{1*}

Abstract: *Balanced nutrition education in adolescents is a preventive effort to overcome various diseases related to unhealthy diets. Adolescents need optimal nutrition that can improve their health and activity because adolescents are still in a stage of rapid growth and development. According to the results of the 2023 Indonesian Health Survey data, the number of adolescents aged 13-15 years who are overweight has increased to 16.2% where previously 16% in 2018, while adolescents aged 13-15 years who are obese by 11.2% in 2018 increased to 12.1% in 2023. The purpose of this community service is to provide education to increase adolescents' knowledge about balanced nutrition, foods that can and should not be eaten, and healthy lifestyles. The method used in the implementation of this community service is to provide counseling through interactive lectures by providing leaflets containing balanced nutrition materials to adolescents at SMPN 4 VII Koto Sungai Sarik, Padang Pariaman Regency. The target of this activity is 25 students in grade VII. Students can participate in activities from the beginning to the end of the activity and an evaluation is carried out at the end of the activity. Students are enthusiastic about the activities carried out and it is hoped that students can apply the knowledge they have gained and share information with friends and others so that teenagers can live healthy and can live well.*

Keywords: *education; balanced nutrition; adolescents.*

Abstrak: Edukasi gizi seimbang pada remaja adalah upaya pencegahan dalam mengatasi berbagai penyakit yang berkaitan dengan pola makan tidak sehat. Remaja perlu nutrisi yang optimal yang dapat meningkatkan kesehatan dan aktivitas mereka karena remaja masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Hasil data Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023, jumlah remaja umur 13-15 tahun yang mengalami kelebihan berat badan mengalami kenaikan menjadi 16,2% dimana sebelumnya 16% pada Tahun 2018, sedangkan remaja umur 13-15 tahun yang mengalami obesitas sebanyak 11,2% pada Tahun 2018 naik menjadi 12,1% pada Tahun 2023. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi meningkatkan pengetahuan remaja tentang nutrisi seimbang, makanan yang boleh dan tidak boleh dimakan dan pola hidup sehat. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan melalui ceramah interaktif dengan memberikan leaflet berisi materi nutrisi seimbang pada remaja di SMPN 4 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman. Sasaran pelaksanaan kegiatan ini adalah siswa siswi kelas VII yang berjumlah 25 orang siswa. Siswa dapat mengikuti kegiatan dari awal sampai selesai kegiatan dan dilakukan evaluasi pada akhir kegiatan. Siswa antusias dengan kegiatan yang dilakukan dan diharapkan siswa dapat menerapkan ilmu yang didapat dan membagi informasi dengan teman dan orang lain sehingga remaja dapat hidup sehat dan bisa hidup dengan baik.

Kata Kunci: edukasi; gizi seimbang; remaja.

A. Pendahuluan

Remaja adalah kelompok usia yang sedang dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Remaja perlu nutrisi yang optimal yang dapat meningkatkan kesehatan dan aktivitas mereka. Hal yang terjadi pada saat ini adalah banyaknya remaja yang belum memahami perlunya gizi seimbang pada kehidupan sehari-hari. Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan antara Tahun 1990 dan Tahun 2022 jumlah obesitas pada remaja usia 5-19 tahun meningkat empat kali lipat, dan sangat memprihatinkan. Obesitas ini akan menyebabkan risiko pada seseorang mengalami kematian dini dan kecacatan karena akan

menjadi pemicu timbulnya penyakit diabetes, penyakit jantung dan ginjal (Fitriami & Galaresa, 2021; Ida Rosdalina, 2024)

Hasil data Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023, jumlah remaja umur 13-15 tahun yang mengalami kelebihan berat badan mengalami kenaikan menjadi 16,2% dimana sebelumnya 16% pada Tahun 2018, sedangkan remaja umur 13-15 tahun yang mengalami obesitas sebanyak 11,2% pada Tahun 2018 naik menjadi 12,1% pada Tahun 2023 (Kemenkes, 2023). Banyaknya remaja yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas ini menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji berlebihan, dan rendahnya pengetahuan tentang gizi seimbang remaja menjadikan faktor timbulnya masalah kesehatan remaja (Putri, 2016). Hal ini diperburuk dengan belum optimalnya edukasi gizi di sekolah dan keluarga yang menyebabkan remaja mengabaikan pentingnya pola makan sehat (Astuti et al., 2020; Yuliana Sulaiman, 2021)

Edukasi gizi seimbang pada remaja adalah upaya pencegahan dalam mengatasi berbagai penyakit yang berkaitan dengan pola makan tidak sehat. Dengan semakin banyaknya remaja konsumsi makanan cepat saji dan masih rendahnya kesadaran akan perlunya gizi seimbang maka diperlukan program edukasi gizi seimbang yang mudah dipahami remaja (Moersintowati et al., 2010). Edukasi gizi seimbang dalam pengabdian masyarakat ini akan meningkatkan pemahaman remaja tentang gizi seimbang sehingga remaja dapat memilih makanan dan minuman yang sehat agar menjadi generasi yang sehat dan produktif (Hardinsyah & Anwar, 2018; Susilowati et al., 2022)

B. Metodologi Penelitian

Tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah di SMPN 4 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman dengan sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa kelas VII, remaja putri dan putra. Materi yang disampaikan pada edukasi kesehatan ini adalah nutrisi seimbang pada remaja. Prinsip utama dalam kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja tentang nutrisi seimbang, makanan yang boleh dan tidak boleh dimakan dan pola hidup sehat. Kegiatan ini terdiri dalam beberapa tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahapan persiapan dimulai dari mencari masalah kesehatan yang menjadi prioritas untuk sasaran, meminta izin pelaksanaan penyuluhan pada Kepala Sekolah SMPN 4 VII Koto Sungai Sarik, penyusunan materi pendidikan kesehatan dan menyusun jadwal pendidikan kesehatan.

Pelaksanaan jadwal kegiatan penyuluhan disepakati dengan Kepala Sekolah dan guru sekolah agar kegiatan dapat berjalan dengan baik. Penyuluhan yang diberikan tentang nutrisi seimbang pada remaja dengan metode ceramah dan diskusi dengan siswa. Setelah kegiatan penyuluhan selesai dilakukan evaluasi tentang pemahaman siswa mengenai nutrisi seimbang remaja dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan.

C. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di SMPN 4 VII Koto Sungai Sarik pada hari Jumat tanggal 13 September 2024, pukul 09.00-11.00 WIB. Kegiatan berjalan dengan baik dan peserta pengabdian masyarakat antusias dimana remaja memperhatikan dengan baik dan pertanyaan yang diajukan dapat dijawab dengan baik. Di pertengahan pemberian edukasi diberikan *ice breaking* untuk memotivasi siswa untuk konsentrasi dalam memperhatikan materi yang diberikan. Kegiatan penyuluhan dilakukan di ruangan kelas dengan jumlah siswa 25 orang dengan mayoritas siswa perempuan (76%) dan berusia 13-14 tahun. Sebelum dilakukan edukasi dikaji pengetahuan siswa tentang nutrisi mereka sehari-hari.

Kegiatan berlangsung dengan baik dengan materi nutrisi seimbang pada remaja yaitu pengertian gizi seimbang, kegunaan atau manfaat gizi seimbang, akibat tidak menerapkan gizi seimbang, jenis makanan yang harus dikonsumsi, isi piringku dan hal-hal yang perlu diperhatikan untuk hidup sehat. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi. Nilai gizi ini memiliki jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan

tubuh dengan memperhatikan sejumlah faktor yaitu makanan sehat, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur (Moersintowati et al., 2010).



Gambar 1. Edukasi Nutrisi Seimbang pada Remaja

Manfaat gizi seimbang adalah menyehatkan tubuh dan makanan seimbang akan mensuplai tubuh manusia dengan zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur sesuai dengan kebutuhan. Akibat jika tidak menerapkan gizi seimbang adalah akan timbul masalah seperti anemia, obesitas, hipertensi, dan diabetes. Jenis makanan yang harus di konsumsi adalah banyak makan sayur dan cukup buah-buahan, biasakan mengkonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, mengkonsumsi anekaragaman makanan pokok, batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak, biasakan sarapan pagi dan membiasakan minum air putih yang cukup (Antini, 2018; Astuti et al., 2020).

Isi piringku untuk nutrisi seimbang pada remaja harus memenuhi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Hal-hal yang perlu diperhatikan untuk hidup sehat dan terbebas dari penyakit adalah olahraga teratur, menjaga pola makanan, menciptakan lingkungan sehat, istirahat yang cukup dan berhenti merokok (Haerani et al., 2020). Kebiasaan makanan sehat adalah membiasakan sarapan pagi di rumah, makan malam bersama keluarga dan membaca label kemasan sebelum membeli makanan. Dijelaskan juga isi piringku sesuai dengan kebutuhan remaja, faktor penyebab masalah gizi remaja antara lain kebiasaan makanan yang buruk, pemahaman gizi yang keliru, kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu dan kebiasaan remaja yang suka konsumsi makanan yang sedang viral di media sosial (Anshari et al., 2022; Antini, 2018)

Adapun tujuan edukasi kesehatan pada remaja adalah memperbaiki perilaku remaja yang semula tidak baik menjadi baik sehingga kesehatan remaja meningkat. Setelah diberikan edukasi diharapkan remaja bisa menerapkan gizi seimbang pada kehidupan sehari-hari dengan mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi perilaku yang sehat. Pada siswa juga diberikan leaflet untuk bisa dipahami lebih baik dan memberikan informasi kepada temannya yang lain (Anisa Oktawati, 2017).



Gambar 2. Leaflet Nutrisi Seimbang pada Remaja

D. Penutup

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan siswa antusias memperhatikan oleh 25 orang siswa dari awal sampai akhir kegiatan. Mayoritas siswa perempuan dengan rentang umur 13-14 tahun. Pada akhir edukasi diberikan pertanyaan-pertanyaan dan siswa dapat menjawab dengan baik. Siswa dapat memahami edukasi yang diberikan. Kegiatan ini diharapkan memberikan peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku pada siswa untuk menerapkan pola hidup sehat.

Daftar Pustaka

- Anisa Oktiawati, dkk. (2017). *Teori dan Konsep Keperawatan Pediatrik* (A. W. Arrasyid (ed.); ke-1). CV Trans Info Media.
- Anshari, F. Al, Margarety, A., Sucipto, H., Abidin, J., Sriwisani, K. N., Fibri, N. L. D., & Wibowo, A. R. (2022). Isi Piringku. *Universitas Gajah Mada*.
- Antini, N. (2018). Pengertian Status Gizi. *Article*.
- Astuti, R. T., Amin, M. K., Listiyani, C., Nafisah, S., Adriani, W., & May S, H. (2020). Pemberdayaan Remaja Melalui Program Kesehatan “Youth Movement” untuk Mewujudkan Indonesia Sehat. *Community Empowerment*, 5(3). <https://doi.org/10.31603/ce.3815>
- Fitriami, E., & Galaresa, A. V. (2021). Edukasi Pencegahan Stunting Berbasis Aplikasi Android Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Ibu. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 5(2). <https://doi.org/10.33862/citradelima.v5i2.258>
- Haerani, Ningsih, S., Usmia, S., Isnayanti, Sumarni, Nur, N. A., Rupa, M. A., Nurul, N., Bohari, H., & Kamaruddin, M. (2020). Gambaran kebiasaan merokok anggota keluarga dengan kejadian infeksi saluran pernafasan akut (ISPA) pada balita di wilayah kerja puskesmas Ponre Gantarang Bulukumba. *Jurnal Medika Alkhairaat*, 1(2), 149–155. <http://jurnal.fkunisa.ac.id>
- Hardinsyah, & Anwar. (2018). Mitos dan Fakta Sarapan. In *Pergizi Pangan Indonesia dan Departemen Gizi Masyarakat FEMA IPB*.
- Ida Rosdalina. (2024). WHO: Lebih dari Satu Miliar Orang di Dunia Obesitas. <https://www.tempo.co/internasional/who-lebih-dari-satu-miliar-orang-di-dunia-obesitas-81749>
- Kemenkes, R. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*.
- Moersintowati, N. B., Sularyo, T. S., Soetjningsih, H. S., & Ranuh, I. G. N. G. (2010). Tumbuh Kembang Anak dan Remaja. In *Nancy Pardede. Jakarta: CV Sagung Seto* (Vol. 3).
- Putri, D. (2016). Kajian Health Belief Model. *Jurnal Universitas Surabaya*.
- Susilowati, E., Yunarsih, & Krisnawati, D. I. (2022). Peran Orang Tua Dalam Membiasakan Sarapan Pagi Meningkatkan Status Gizi Dan Menurunkan Angka Kejadian Sakit Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 219–228.
- Yuliana Sulaiman. (2021). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Sdn 58 Inpres Pangale Kelurahan Lembang Kabupaten Majene. *Enhancement : A Journal of Health Science*, 2(1). <https://doi.org/10.52999/sabb.v2i1.116>