

Edukasi Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja Pesantren Ramadhan

Yani Maidelwita¹, Yulia Arifin²

¹ Prodi DIII Kebidanan, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Indonesia

² Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, STIKes
MERCUBAKTIJAYA Padang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Yani Maidelwita

E-mail: maidelwitayani@gmail.com

Abstrak

Masa remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis dan kognitif yang cepat. Masalah gizi yang berulang saat ini adalah obesitas, kekurangan energi kronis (KEK), anemia dan kurang gizi. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang kepada remaja melalui edukasi mengenai gizi seimbang. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan menyampaikan edukasi tentang gizi seimbang pada remaja di dengan metode penyuluhan dan sharing informasi melalui leaflet. Kegiatan dilaksanakan tanggal 8 April 2023 di pesantren ramadhan Masjid Al-Kaustsar dengan jumlah sasaran yang hadir 40 orang remaja. Kegiatan dievaluasi melalui pre test dan post test. Hasil dari kegiatan pengabdian ini didapatkan pengetahuan responden terkait materi edukasi Kesehatan tentang gizi seimbang yang diberikan mengalami peningkatan dari sebelum dan setelah dilakukan edukasi kesehatan, dimana saat awal adalah pengetahuan baik 15 orang (37,5%) dan saat akhir setelah edukasi pengetahuan baik menjadi 37 orang (92,5%). Dengan adanya edukasi gizi seimbang diharapkan remaja dapat menerapkan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari guna menjaga daya tahan tubuh dan Kesehatan.

Kata kunci - Edukasi Kesehatan, Gizi Seimbang, Pengetahuan, remaja

Abstract

Adolescence is a period of growth and development marked by rapid physical, psychological, and cognitive changes. Recurring nutritional problems today are obesity, chronic energy deficiency (CED), anemia, and malnutrition. This community service aims to increase knowledge about balanced nutrition to adolescents through education about balanced nutrition. The method of implementing community service is carried out by conveying education about balanced nutrition to adolescents through the counseling method and sharing information through leaflets. The activity was carried out on April 8 2023 at the Al-Kaustsar Mosque youth boarding school with a target number of 40 teenagers attending. Activities were evaluated through pre-test and post-test. The results of this service activity showed that respondents' knowledge regarding health education materials about balanced nutrition that was given had increased from before and after health education, where at the beginning it was good knowledge for 15 people (37.5%) and at the end after education good knowledge became 37 people (92.5%). With balanced nutrition education, it is hoped that adolescents can apply a balanced diet in their daily life to maintain their immune systems and health.

Keywords - Health Education, Balanced Nutrition, Adolescence

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis dan kognitif yang cepat. Masalah gizi yang berulang saat ini antara lain obesitas, kekurangan energi kronis (KEK), anemia, dan kurang gizi (Rusdi et al., 2021). Masa remaja merupakan masa perubahan yang cepat, sehingga asupan gizi pada masa pubertas harus diperhatikan untuk pertumbuhan yang optimal (Susilowati & Kuspriyanto, 2016). Berkenaan dengan gizi remaja, beberapa fakta dihadapkan: kepribadian remaja dan remaja, kebutuhan gizi remaja, berbagai faktor predisposisi gangguan makan pada remaja, dan cara mengatasi gangguan tersebut (Pane et al., 2020). Aktivitas fisik dan otak yang tinggi, ditambah dengan masa pertumbuhan yang berkelanjutan, harus dibarengi dengan konsumsi makanan yang cukup (Kemenkes RI, 2021).

Ketidakseimbangan antara apa yang dimakan remaja dan apa yang mereka butuhkan dapat menyebabkan kekurangan gizi atau kelebihan gizi. Status gizi yang baik atau status gizi yang optimal terjadi ketika tubuh mendapatkan nutrisi yang cukup. Kekurangan gizi terjadi ketika tubuh kekurangan satu atau lebih nutrisi penting. Kelebihan gizi terjadi ketika tubuh menerima lebih banyak nutrisi daripada yang cukup, menyebabkan efek berbahaya pada tubuh (Nova & Yanti, 2018). Masalah gizi pada remaja pada dasarnya disebabkan oleh perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Status gizi merupakan gambaran konsumsi jangka panjang. Status gizi bisa kurang gizi, baik, normal, atau kelebihan gizi. Kurangnya satu nutrisi dapat menyebabkan bentuk penyakit defisiensi. Jika cacat berada dalam batas marginal, itu akan menyebabkan gangguan atau hilangnya kemampuan fungsional yang sifatnya lebih rendah. (Jayanti & Novananda, 2017).

Data menunjukkan bahwa remaja mengalami berbagai masalah gizi yaitu 25,7% remaja usia 13-15 tahun, dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun berstatus gizi pendek sementara dan sangat pendek. Selain itu, sekitar 8,7% anak usia 13-15 tahun dan 8,1% anak usia 16-18 tahun dikategorikan kurus atau sangat kurus. Untuk Remaja Kegemukan dan Obesitas Persentasenya adalah 16,0% untuk usia 13-15 tahun dan 13,5% untuk usia 16-18 tahun (Dewi, 2022). Prevalensi masalah gizi di kalangan remaja menurut data Risdas 2018, Remaja usia 16-18 tahun di Sulawesi Tengah cukup memprihatinkan karena lebih tinggi dari tingkat nasional di Indonesia. Diantaranya status gizi remaja adalah 22% pendek menurut tinggi badan/umur, 2,4% sangat kurus menurut IMT/umur, dan 7,5% kurus. Prevalensi ini lebih tinggi dari data nasional Indonesia sebesar 18,5%, 1,9% dan 6,8% (Kemenkes, 2018).

Gizi remaja di Indonesia masih menjadi masalah serius. Pada dasarnya, hal itu bermula dari kurangnya pengetahuan tentang gizi karena kondisi ekonomi. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan dan perilaku makan masyarakat. Jika perilaku baru dianut dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif, perilaku tersebut dapat dipertahankan untuk waktu yang lama. Sebaliknya, jika perilaku tidak dicapai melalui pengetahuan dan kesadaran, maka tidak akan bertahan lama. Seperti halnya remaja, dapat diharapkan memiliki status gizi yang baik jika memiliki pengetahuan gizi yang baik (Jayanti & Novananda, 2017). 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 & Khofifah, 2021). Sedangkan untuk meningkatkan pengetahuan remaja salah satunya dilakukan melalui edukasi. Edukasi efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat. Edukasi merupakan komponen mendasar dari banyak strategi promosi kesehatan yang dirancang untuk mengubah perilaku risiko Kesehatan (Sudayasa, et al., 2021)

Edukasi Kesehatan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui pemberian informasi dan pembelajaran dari petugas kesehatan. Penekanan konsep edukasi kesehatan lebih pada upaya merubah perilaku sasaran edukasi agar berperilaku sehat terutama pada aspek kognitif (pengetahuan dan pemahaman peserta atau yang menjadi sasaran edukasi kesehatan), sehingga pengetahuan peserta atau sasaran edukasi kesehatan sesuai dengan yang

diharapkan oleh pemberi edukasi kesehatan maka edukasi berikutnya akan dijalankan sesuai dengan program yang telah direncanakan (Arsyad, 2018).

Edukasi kesehatan khususnya pendidikan gizi seimbang bagi remaja merupakan upaya untuk memberikan tambahan pengetahuan tentang gizi seimbang. Edukasi Kesehatan ini juga mensosialisasikan rencana gizi seimbang yang diterapkan pemerintah yang bukan lagi "empat sehat lima sempurna" (Solikhah & Dyastuti, 2022). Berdasarkan latar belakang tersebut, tim pengabdian berinisiatif melaksanakan pengabdian kepada masyarakat berupa kegiatan Edukasi Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja Pesantren Ramadhan di Mesjid Al-Kautsar RT 01 RW 12 Kelurahan Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang.

METODE

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan ialah pemberian edukasi terkait gizi seimbang pada remaja dalam upaya peningkatan pengetahuan tentang gizi. Tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di laksanakan di Pesantren Ramadhan Mesjid Al-Kautsar RT 01 RW 12 Kelurahan Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah leaflet. Adapun sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja yang mengikuti kegiatan Pesantren Ramadhan berjumlah 40 orang remaja pada pesantren ramadhan Mesjid Al-Kautsar RT 01 RW 12 Kelurahan Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang.

Evaluasi kegiatan bertujuan untuk mengetahui apakah edukasi yang telah dilaksanakan berdampak positif atau sejauh mana peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 3 tahapan ; tahap yang pertama adalah persiapan (*pretest*), tahap kedua pelaksanaan edukasi, dan tahap yang ketiga adalah evaluasi (*post test*) . Kegiatan *pre test* dilakukan menggunakan kuisisioner sebelum kegiatan sosialisasi dan edukasi kesehatan dimulai. Tahap selanjutnya pelaksanaan edukasi menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dan pemberian leaflet. Tahap ke tiga pelaksanaan *posttest* mengenai pemahaman menyangkut materi yang telah disampaikan. Evaluasi (*posttest*) dilakukan menggunakan kuisisioner sebelum penutupan kegiatan. Hasil evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi Kesehatan tentang gizi seimbang tersebut dibandingkan antara nilai *pretest* dan nilai *posttest* tentang pengetahuan peserta sehingga dapat dilihat keberhasilan edukasi kesehatan yang telah dilakukan. Data hasil evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dianalisis secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi gizi seimbang ini yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remajayang dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan yaitu penjelasan materi dan media yaitu leaflet. Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dimulai seluruh peserta diberikan *pretest* melalui penyebaran kuesioner tentang gizi seimbang. Setelah remaja melakukan pengisian kuisisioner *pretest* kemudian para peserta diberikan materi melalui edukasi gizi seimbang dan pembagian leaflet materi gizi seimbang.

Jumlah peserta sebanyak 40 orang peserta yang merupakan remaja yang mengikuti pesantren ramadhan di Mesjid Al-Kautsar RT 01 RW 12 Kelurahan Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang. Evaluasi keberhasilan program edukasi gizi seimbang dalam rangka peningkatan pengetahuan dan motivasi tentang gizi remaja yang mengikuti pesantren ramadhan Mesjid Al-Kautsar RT 01 RW 12 Kelurahan Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang berupa *pretest* dan *posttest*. Peserta edukasi kesehatan diberikan *pretest* terlebih dahulu untuk melihat pengetahuan sebelum diberikan edukasi kesehatan tentang Gizi Seimbang. Hasil *pretest* pengetahuan remaja tentang gizi seimbang sebelum edukasi Kesehatan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1

Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Seimbang Sebelum Edukasi Kesehatan di Pesantren Ramadhan Mesjid Al-Kautsar RT 01 RW 12 Kelurahan Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang

No	Pengetahuan Sebelum	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Baik	15	37,5 %
2.	Kurang	25	62,5%
	Jumlah	40	100

Pada tabel 1 pengetahuan tentang gizi seimbang sebelum edukasi kesehatan (pretest) menunjukkan bahwa sebagian besar peserta edukasi kesehatan memiliki pengetahuan baik sebanyak 15 orang (37,5%). Setelah dilakukan pretest kegiatan berikutnya adalah penyampaian materi melalui edukasi kesehatan tentang gizi seimbang dengan metode ceramah dan menggunakan media leaflet. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan interaktif.



Gambar 1.

Pelaksanaan edukasi kesehatan tentang Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja di pesantren ramadhan Mesjid Al-Kautsar RT 01 RW 12 Kelurahan Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang

Dalam proses penyampaian edukasi Kesehatan tentang gizi seimbang, beberapa peserta (remaja) diberi pertanyaan terkait keanekaragaman menu gizi seimbang, makanan atau jenis makanan yang sering dikonsumsi. Pengabdian kemudian mendengar jawaban masing-masing peserta, dapat disimpulkan bahwa mereka telah memahami materi mengenai gizi seimbang tersebut. Pada akhir kegiatan, sebelum kegiatan ditutup peserta edukasi kesehatan diberikan posttest untuk mengukur pengetahuan sesudah diberikan edukasi tentang gizi seimbang. Adapun hasil posttest peserta edukasi dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2

Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Seimbang Setelah Edukasi Kesehatan di Pesantren Ramadhan Mesjid Al-Kautsar RT 01 RW 12 Kelurahan Bungo Pasang Kecamatan Koto Tengah Padang

No	Pengetahuan Sesudah	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Baik	37	92,5%
2.	Kurang	15	7,5 %
	Jumlah	40	100

Pada tabel 2 diperoleh hasil posttest yaitu sebagian besar peserta edukasi memiliki pengetahuan baik sebanyak 37 orang (92,5%). Dengan membandingkan hasil pretest dan posttest pada tabel 1 dan 2 dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat melalui peningkatan pengetahuan tentang ISPA pada remaja memiliki dampak positif. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan jumlah peserta yang memiliki pengetahuan baik yang awalnya hanya 15 orang (37,5%)

meningkat menjadi 37 orang (92,5%) setelah diberikan edukasi kesehatan, begitu juga untuk jumlah peserta yang memiliki pengetahuan kurang mengalami penurunan yang semula berjumlah 25 orang (62,5%) menjadi 3 orang (7,5%) setelah diberikan edukasi kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan yang telah dilaksanakan berdampak positif terhadap pengetahuan remaja

Pada saat dilakukan pengabdian masyarakat mengenai edukasi kesehatan para peserta dibekali dengan pengetahuan dalam hal ini tingkat pengetahuan tahu, memahami dan aplikasi tentang gizi seimbang agar mampu meningkatkan daya tahan tubuh dan status Kesehatan dirinya. Melalui metode yang tepat maka diyakini edukasi kesehatan dapat berpengaruh pada pengetahuan remaja. Pengetahuan seorang remaja tentang gizi seimbang sangat penting baik secara pribadi maupun bagi orang-orang di sekitarnya. Pengetahuan seseorang tentang gizi seimbang didasarkan pada pengamatan melalui indra (termasuk mata, telinga), sentuhan dan indera objek lainnya. Jika pengetahuan seseorang baik maka orang tersebut juga akan memiliki perilaku yang baik terutama pada perilaku yang meningkatkan Kesehatan (Adliyani, 2015).

Pengetahuan remaja tentang gizi seimbang juga harus didukung oleh peran dan dukungan tenaga kesehatan karena dengan ini remaja akan semakin termotivasi untuk meningkatkan pengetahuannya (Jayanti & Novananda, 2017). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu sehingga akan berpengaruh terhadap individu dalam mengambil keputusan. Pengetahuan terdiri 6 tingkatan yaitu: tahu (*know*), memahami (*comprehension*), aplikasi (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*) dan evaluasi (*evaluation*). Dari keenam tingkatan pengetahuan tersebut maka diharapkan remaja memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang, baik dalam memahami, dan mau melakukan penerapan gizi seimbang sehingga dapat menerapkan hidup sehat (Darsini, 2019).

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi Kesehatan dalam rangkaian pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini telah meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang. Para remaja mampu memahami prinsip atau pilar gizi seimbang dan manfaatnya bagi kesehatan remaja. Antusiasme para remaja dapat dilihat pada sesi tanya jawab dan selama pelaksanaan kegiatan edukasi ini berjalan sangat baik. Untuk terciptanya remaja yang sehat sehat dan produktif, perlu dilakukan pemilihan edukasi gizi secara berkesinambungan agar materi gizi seimbang dan kesehatan bisa tersosialisasikan dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Kepala LP2M STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang yang telah memberikan dukungan dan izin kepada pengabdian sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terwujud. Bapak pengurus Pesantren Ramadhan beserta pendamping dan remaja peserta pesantren ramadhan yang sudah ikut dalam kegiatan dengan sangat antusias. Terima kasih diucapkan kepada seluruh pihak yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adliyani, Z. (2015). Pengaruh Perilaku Individu Terhadap Hidup Sehat. *MEDICAL JOURNAL OF LAMPUNG UNIVERSITY*, 4 (7).
- Arsyad. (2018). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Pada Murid Kelas IV Dan V SD. *Media Kesehatan Gigi*, Vol. 17 No. 1 : 61-72.
- Darsini, F. E. (2019). Pengetahuan : Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12 (1) : 95-107.
- Dewi, R. D. (2022). Sosialisasi Informasi Gizi Remaja Dalam Meningkatkan Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 Terkait Anemia dan Diet Rendah Serat Di Desa Sembungan Kasihan Bantul Yogyakarta. *Journal Abdi*, 2 (1) : 3763-3768.
- Jayanti, D. Y., & Novananda, N. E. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (Di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*, 100-108.
- Kemenkes. (2018). Laporan Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2021). Edukasi "Kebutuhan Gizi Pada Remaja. Jakarta: <https://yankes.kemkes.go.id/read/211/edukasi-kebutuhan-gizi-padaremaja-oleh-yunita-ahadti-sgz>.
- Nova, M., & Yanti, R. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pengetahuan Gizi Dengan. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, Volume 5 Nomor 2 : 169-175.
- Pane, H. T. (2020). *Gizi dan Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Ramadhani, K., & Khofifah, H. (2021). Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2) : 66-74.
- Solikhah, L. S., & Dyastuti, N. E. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Pada Remaja Sebagai Upaya. *Journal of Social Work and Empowerment*, Vol 1 No 5 : 15-21.
- Sudayasa, I. P., Haryati, Purnamasari, Y., Chintia, Y. F., Anwar, N. R., Permatasari, P., & Pebriyenti. (2021). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat dalam Penerapan Protokol. *Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, Volume 6, Issue 2, Page 175–183.