

## PKM Edukasi Gizi Berbasis Sekolah Pada Remaja di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar

Tunjung Bayu Sinta<sup>\*)</sup>, Hanifah, Nuriyah Yuliana

STIKes Mitra Husada Karanganyar

Correspondence Author:

[tunjungbayusinta@stikesmhk.ac.id](mailto:tunjungbayusinta@stikesmhk.ac.id)

### Abstract

*Adolescence is an important period to pay attention to because it is a transitional period between childhood and adulthood. Balanced nutrition at this time will determine their maturity in the future. This service activity was carried out at Muhammadiyah 2 Karanganyar Vocational School in class X youth men and women by providing material on the importance of nutrition, the three nutritional burdens and the factors that cause nutritional burden in adolescents. After that, measurements of height and weight were carried out and then the body mass index was calculated. At the end of the activity, each student is given a student nutrition pocket book to be used as a guide in daily life. The expected results of this service are that adolescents can change their behavior and mindset on how to consume food by looking at balanced nutritional needs so that underweight, overweight and obese bodies do not occur..*

**Keyword:** Education, Nutrition, Adolescence

### Abstrak

*Masa remaja merupakan masa yang penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara masa anak-anak dan dewasa. Gizi seimbang pada masa ini sangat menentukan kematangan mereka di masa depan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar pada remaja putra dan putri kelas X dengan memberikan materi tentang pentingnya gizi, tiga beban gizi serta faktor penyebab terjadinya beban gizi pada remaja. Setelah itu dilakukan kegiatan pengukuran tinggi dan berat badan lalu dihitung massa indeks tubuhnya. Kegiatan akhir masing-masing siswa diberikan buku saku gizi siswa untuk dijadikan pedoman dalam kehidupan sehari-hari. Hasil yang diharapkan pada pengabdian ini adalah remaja dapat merubah perilaku dan pola pikir cara mengkonsumsi makanan dengan melihat kebutuhan gizi yang seimbang agar tidak terjadi tubuh yang underweight, overweight, dan obesitas.*

**Kata kunci:** Edukasi, Gizi, Masa Remaja

### PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kebutuhan mendasar bagi setiap manusia, kesehatan merupakan hal yang sangat penting agar manusia dapat bertahan hidup dan melakukan berbagai aktivitas. Indonesia merupakan negara multikultural memiliki

kebudayaan yang beragam, masing-masing daerah di Indonesia ditinjau dari segi Kesehatan memiliki permasalahan tentang Kesehatan yang berbeda satu sama lain. Dalam Undang-Undang No. 23 Tahun 1992 dijelaskan bahwa pengertian kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa,

dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, dimulai dari usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun atau sudah menikah yang mencakup semua aspek perkembangan fisik, psikologis, dan psikososial. Masa remaja mencerminkan cara berfikir yang masih konkret karena pada masa ini terjadi proses pematangan diri. (Safitri, 2016). Perubahan yang terjadi yaitu perubahan fisik yang meliputi gejala utama pubertas, perubahan psikis yang diakibatkan oleh perubahan fisik yang menyertai pubertas, sedangkan perubahan biologis adalah percepatan dan kematangan seksual yang datang dengan pubertas.

Keberhasilan pembangunan suatu negara tergantung pada sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas yaitu memiliki tubuh yang kuat, mental kuat, kesehatan prima, serta tingkat prestasi yang baik. Pembangunan SDM yang berkualitas dimulai sejak dini yaitu pada saat usia sekolah. Masalah gizi anak usia sekolah Indonesia cukup kompleks yaitu sangat kurus, kurus, gemuk dan obesitas (Aini, 2018).

Tiga beban gizi ditandai dengan berat badan kurus atau gemuk, bukan pendek, dan anemia. Menurut Survei Riset Kesehatan Dasar Nasional (2018) menunjukkan bahwa beban kurang gizi pada remaja di Indonesia cukup besar dengan lebih dari seperempat populasi remaja berusia 13-15 tahun mengalami pendek atau *stunting*. Diantara remaja berusia 16-18 tahun mengalami badan kurus atau obesitas sedangkan pada remaja putri berusia 13-18 tahun mengalami anemia. Beban gizi tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yaitu penyebab langsung dan penyebab tidak langsung, penyebab langsung seperti jumlah asupan makanan yang rendah; kualitas makanan yang buruk; serta kurangnya

aktivitas fisik. Sedangkan penyebab tidak langsung meliputi kurangnya pendidikan gizi di sekolah dan masyarakat; kurangnya layanan aktivitas fisik; serta keterkaitan yang lemah antara sekolah, masyarakat, dan rumah tangga.

Tingkat pengetahuan pada remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan disekolah maupun dirumah yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga mencapai status gizi yang baik pula. Edukasi gizi sangat penting untuk menambah pengetahuan gizi remaja sehingga perlu diberikan penyuluhan gizi agar dapat merubah kebiasaan makan yang salah dan tidak menimbulkan masalah gizi. (Emilia, 2017)

Pola hidup dan pola makan yang benar sangat mempengaruhi pertumbuhan remaja. Budaya hidup sehat dengan rajin berolahraga dan menjaga keseimbangan makanan sangat penting untuk dilakukan. Masa remaja merupakan masa yang rawan akan gizi, banyak remaja yang tidak memenuhi gizinya karena takut gemuk dan ada juga yang tidak berselera dengan makanan yang bergizi. Oleh karena itu, dalam meningkatkan gizi remaja maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi gizi berbasis sekolah pada remaja di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar.

## **METODE**

Metode pengabdian yang digunakan adalah pemberian edukasi gizi seimbang dengan metode penyuluhan. Materi yang diberikan diantaranya definisi gizi seimbang, pentingnya gizi, tiga beban gizi, serta faktor penyebab terjadinya beban gizi pada remaja. Setelah pemberian materi dilanjutkan pengukuran tinggi dan berat

badan siswa oleh tim pelaksana lalu dihitung IMT nya untuk mengetahui apakah tubuh siswa ideal atau tidak. Kegiatan terakhir masing-masing siswa diberikan buku saku gizi siswa. Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian ini adalah remaja putra dan putri di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar. Keberhasilan pelaksanaan PKM ini diukur dari hal berikut: (1) terdapat tanggapan positif dari peserta kegiatan terhadap pelaksanaan program, (2) adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang, (3) meningkatkan motivasi dan semangat siswa untuk memperoleh gizi yang seimbang.

## HASIL

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar dimulai terlebih dahulu dengan pelaksanaan koordinasi dengan pihak kepala sekolah, Guru BK dan Guru Wali kelas X untuk kelancaran kegiatan dan mengoptimalkan partisipasi siswa terhadap kegiatan penyuluhan. Sebelum edukasi gizi dilakukan, penyuluh memberikan pertanyaan terbuka tentang gizi seimbang namun masih banyak siswa yang belum bisa menjelaskan dengan baik definisi gizi seimbang dan komponennya. Kegiatan dimulai dengan memberikan materi tentang pentingnya gizi, tiga beban gizi serta faktor penyebab terjadinya beban gizi pada remaja. Setelah itu dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian dihitung IMT nya untuk mengetahui apakah gizi siswa tersebut *underweight*, *normal*, *overweight*, dan obesitas. Kegiatan selanjutnya masing-masing siswa diberi buku saku gizi dimana buku tersebut berisi tentang empat pilar gizi seimbang. Pilar pertama berisi aneka ragam makanan seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Pilar kedua membiasakan perilaku hidup bersih seperti cuci tangan dengan sabun dan air bersih sebelum makan, menutup makanan yang

disajikan. Pilar ketiga melakukan aktivitas fisik seperti melakukan olahraga secara rutinan pilar keempat memantau berat badan secara teratur.



Gambar 1. Dosen memberikan materi

Media yang digunakan pada saat menyampaikan materi yaitu dengan menggunakan *Presentasi Power Point (PPT)*. Pada saat penyampaian materi peserta antusias dalam mengikuti kegiatan, hal ini terlihat pada saat diskusi dimana peserta aktif dalam membagikan pengalaman tentang menerapkan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Antusiasme kegiatan pengabdian juga ditunjukkan dengan adanya respon balik terkait dengan materi yang disampaikan yaitu adanya pertanyaan yang diajukan oleh peserta. Pertanyaan pertama yaitu tentang apakah orang kurus itu bisa disebut orang yang kurang gizi, indicator untuk menilai status gizi seseorang adalah tercapainya berat badan ideal yang dapat dihitung dengan rumus indeks massa tubuh (IMT) bukan hanya dari bentuk badan yang kurus ataupun gemuk. IMT sangat bergantung pada beberapa faktor seperti usia, berat badan, tinggi badan termasuk komposisi lemak dan otot pada tubuh manusia.

Pertanyaan kedua yaitu apakah orang yang obesitas disebabkan karena keturunan dari orang tuanya, obesitas disebabkan oleh banyak faktor salah satu faktor predisposisi

terjadinya obesitas pada anak adalah obesitas pada orang tua, baik dari faktor genetic maupun lingkungan keluarga yang berpengaruh pada anak. Faktor genetik menyebabkan anak lebih beresiko menjadi obesitas. Lingkungan keluarga juga mempengaruhi pola makan anak dari sejak bayi, hingga kebiasaan dan aktivitas fisik anak (Sidiartha, 2018). Dapat disimpulkan bahwa obesitas pada anak dapat disebabkan karena faktor keturunan dari orang tua.

Pertanyaan ketiga yaitu apa akibat jika siswa tidak menerapkan pola gizi seimbang, gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal. Jika seseorang mengalami kekurangan gizi yang terjadi akibat asupan gizi dibawah kebutuhan maka ia akan lebih rentan terkena penyakit dan kurang produktif. Sebaliknya, jika memiliki kelebihan gizi akibat asupan gizi yang melebihi kebutuhan serta pola makan yang berkalori maka ia akan beresiko terkena penyakit seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dsb. Karena itu, pedoman gizi seimbang disusun berdasarkan kebutuhan yang berbeda pada setiap golongan usia, status kesehatan dan aktivitas fisik.

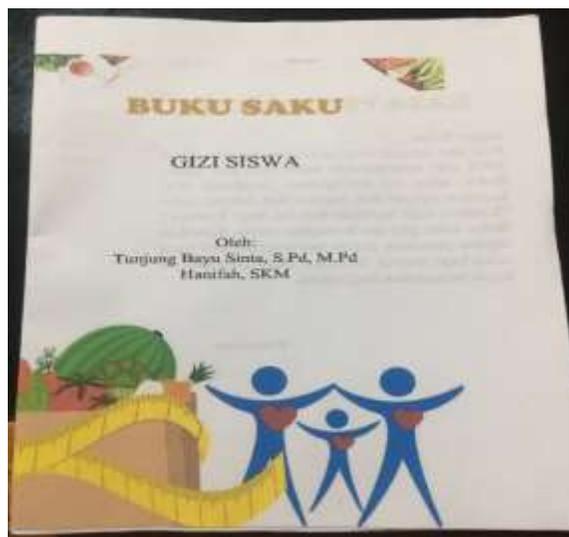
Setelah proses penyampaian materi, kegiatan selanjutnya yaitu mengukur tinggi dan berat badan lalu dicari IMT nya. Siswa sangat antusias mengikuti kegiatan pengukuran ini karena mereka ingin mengetahui apakah tubuhnya memiliki badan ideal atau tidak. Dari 55 siswa terdapat hasil yaitu siswa yang memiliki badan yang *overweight* berjumlah 6 siswa, untuk badan yang obesitas berjumlah 4 siswa, untuk badan yang normal berjumlah 31 siswa, dan untuk badan yang *underweight* berjumlah 14 siswa. Dari hasil pengukuran tersebut dapat disimpulkan

bahwa rata-rata siswa memiliki tubuh yang normal, sedangkan untuk siswa yang memiliki gizi belum seimbang akan diberikan edukasi dan pendampingan kembali pada kegiatan pengabdian selanjutnya.



**Gambar 2.** Pengukuran Tinggi dan Berat Badan.

Kegiatan terakhir setelah pengukuran tinggi dan berat badan, masing-masing siswa diberikan buku saku gizi siswa yang berisi empat pilar gizi seimbang serta berisi daftar list kegiatan sehari-hari yang bisa digunakan sebagai pedoman dalam makanan dan minuman yang sehat bagi tubuh.



**Gamabr 3.** Buku Saku Gizi Siswa

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan dalam pelaksanaan kegiatan dapat disimpulkan

bahwa: Ada respon dan dukungan yang baik dari siswa dalam edukasi gizi seimbang dilihat dari antusiasme siswa untuk bertanya dan mengikuti kegiatan sampai akhir. Setelah kegiatan pengukuran tinggi dan berat badan masih ditemukan beberapa siswa yang memiliki tubuh *underweight*, *overweight*, dan obesitas. Perlu adanya evaluasi dan tindak lanjut setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S.N. (2018). *Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Perkotaan*. 3(1), 1-10.
- Emilia, E. (2017). *Pengetahuan, Sikap dan Praktek Gizi pada Remaja dan Implikasinya pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat*. Media Pendidikan, Gizi, dan Kuliner. 1(1), 1-9.
- Kemenkes (2018). *Survey Riset Kesehatan Dasar Nasional*. Jakarta: Kompas.
- Purnama, N. (2019). *Perilaku Makan dan Status Gizi Remaja*. Jurnal Penelitian Kesehatan, 9(2), 57-62.
- Republik Indonesia. (1992). Undang-Undang RI Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan.
- Safitri, N. (2016). *Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight*. Journal of Nutrition, 5(4), 374-380.
- Sidiartha IGL, Juliantini NPL. (2018). *Hubungan Riwayat Obesitas pada Orangtua dengan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar*. E-Jurnal Med Udayana. 3(12):1-13.