

## REMAJA SADAR GIZI DI KECAMATAN CIKULUR KABUPATEN LEBAK

Iin Famawati<sup>1</sup>, A'immatul Fauziyah<sup>2</sup>

Prodi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta<sup>1,2</sup>

Email korespondensi: [iinfatmawatiimrar@upnvj.ac.id](mailto:iinfatmawatiimrar@upnvj.ac.id)

### **Abstract**

*Obesity is one of the health problems and the double burden of malnutrition in Indonesia. Riskesdas data in 2013 showed that adolescents aged 13-15 years who had overweight nutritional status of is 8.3% and obesity is 2.5%. In Banten province, the prevalence of adolescents with overweight nutritional status is 7.8% and obesity is 2.7%. The cause of obesity problems in adolescents is unbalanced food intake, related to diet and the choice of foods and drinks with high energy and fat. The objective of this study was to provide knowledge about balanced nutrition in adolescent to prevent excess weight gain. The method of this study used nutrition education and counseling of balanced nutrition in adolescents. The subjects in this study were taken randomly as many as 45 adolescent in Cikulur Subdistrict. The result of this study showed the post test score increased 65.9 for pre test and 77.9 for post test..*

**Keyword:** Adolescent, balanced nutrition, nutrition education

### **Abstrak**

Gizi lebih merupakan salah satu masalah kesehatan yang dihadapi oleh Indonesia dan masuk ke dalam beban ganda masalah gizi (*double burden of malnutrition*). Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menunjukkan bahwa remaja usia 13 – 15 tahun yang mengalami status gizi gemuk sebesar 8.3% dan sangat gemuk sebesar 2.5%. Sementara di provinsi Banten, prevalensi remaja dengan status gizi gemuk sebesar 7.8% dan sangat gemuk sebesar 2.7%. Penyebab terjadinya masalah gizi lebih pada remaja adalah asupan makan yang tidak seimbang, terkait dengan pola makan dan pemilihan jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi dan pengetahuan pada remaja mengenai pola makan yang baik dan seimbang untuk remaja, guna mencegah peningkatan berat badan berlebih. Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah dengan metode ceramah, memberikan edukasi dan penyuluhan mengenai gizi seimbang pada remaja. Subjek dalam kegiatan ini diambil secara random sebanyak 45 orang remaja di Kecamatan Cikulur. Hasil menunjukkan nilai post test mengalami peningkatan dari 65,9 untuk pre tes dan 77,9 untuk pos tes.

**Kata kunci:** Remaja; gizi seimbang; status gizi lebih; edukasi gizi

## PENDAHULUAN

Obesitas adalah masalah kesehatan dunia dengan prevalensi yang terus meningkat dari tahun ke tahun (Muhammad, 2017). Masalah obesitas semakin menjadi perhatian terutama di negara berkembang termasuk Indonesia. Prevalensi overweight dan obesitas di negara berkembang saat lebih rendah dibandingkan negara maju yaitu 12.9% untuk anak laki-laki dan 8.4% untuk remaja perempuan. Meskipun prevalensi overweight dan obesitas pada anak dan remaja di negara berkembang lebih rendah dibandingkan dengan prevalensi di negara maju, kecepatan prevalensinya lebih tinggi dibandingkan negara maju (Muhammad, 2017).

Remaja merupakan fase perkembangan dalam kehidupan seorang individu. Merupakan periode transisi dari fase anak menuju fase dewasa yang ditandai dengan adanya percepatan perkembangan fisi, mental, emosional dan sosial (Moersintowati, 2002). Gizi pada remaja merupakan hal penting yang harus diperhatikan terkait dengan perkembangan dan pertumbuhan remaja. Cukup banyak masalah yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja (Arisman, 2009). Salah satu masalah kesehatan dan gizi yang dialami oleh remaja adalah gizi lebih, terkait dengan ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi. Obesitas dan gizi lebih yang muncul pada usia remaja

cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia (Arisman, 2009).

Salah satu pola makan yang salah terkait dengan asupan adalah dengan tingginya konsumsi makanan tinggi energi dan natrium. Salah satu makanan tinggi energi adalah makanan yang mengandung gula sederhana. Penelitian yang dilakukan oleh Harikedua (2012) menyebutkan bahwa tingginya konsumsi gula sederhana menjadi faktor utama terjadinya peningkatan status gizi. Hal yang sama juga disebutkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2015), bahwa asupan gula berhubungan erat dengan teradinya obesitas. Oleh karena itu pentingnya pengetahuan mengenai gizi remaja agar asupan makan dapat terkontrol dengan baik. Maka penting untuk dilakukan kegiatan edukasi gizi mengenai gizi remaja. Tujuan khusus dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi mengenai gizi seimbang remaja dan melihat perubahan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan leaflet dan poster.

## METODE PENELITIAN

Studi ini dilaksanakan pada bulan Juli tahun 2019. Kegiatan edukasi gizi mengenai gizi seimbang remaja dilaksanakan di wilayah Kecamatan Cikukur. Pengambilan subjek penelitian ini dilakukan secara acak (*random sampling*) pada remaja yang ada di wilayah Kecamatan

Cikukur. Subjek pada pengabdian masyarakat ini sejumlah 45 orang. Sebelumnya diberikan penjelasan mengenai edukasi yang akan dilakukan dan sebelumnya dilakukan pre test dan sesudahnya dilakukan post test.

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini berupa kuesioner. Kuesioner berisi 25 pertanyaan mengenai materi gizi seimbang pada remaja. Setiap pertanyaan diberi nilai 1. Jumlah benar kemudian dikalikan 4 hingga total point maksimal 100. Media yang digunakan dalam edukasi ini adalah leaflet, poster dan power point. Metode pengabdian menggunakan desain *Quasy Experimental pre and post test*. Data yang didapatkan kemudian dianalisis secara deskriptif, dilihat perbedaan nilai pre dan post test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dalam pengabdian masyarakat ini meliputi analisis data univariat untuk melihat gambaran umum karakteristik responden kegiatan edukasi gizi seimbang remaja. Gambaran karakteristik meliputi usia remaja dan pendidikan. Data distribusi univariat dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Remaja

Usia Remaja	Frekuensi	Persentase (%)
12 - 14 tahun	27	60
15 - 17 tahun	18	45
Pendidikan		

SMP	23	51
SMA	22	49
<b>Jumlah</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa rentang usia responden adalah 12 – 17 tahun. Sebanyak 27 orang (60%) remaja memiliki rentang usia 12 – 14 tahun dan sebanyak 18 orang (45%) remaja memiliki rentang usia 15 – 17 tahun. Selain usia, pendidikan responden adalah SMP dan SMA, dengan sebanyak 23 orang (51%) remaja dengan pendidikan SMP dan 22 (orang (49%) dengan pendidikan SMA.

Selain data karakteristik dapat dilihat juga data hasil pelaksanaan pre dan pos test. Hasil pre dan pos tes pada responden dapat dilihat pada Tabel 2 dibawah ini.

Variabel	Mean
<b>Pengetahuan</b>	
Pre Test	65,90
Post Test	77,90

Rata-rata nilai pengetahuan sebelum diberikan edukasi gizi (pre test) adalah 65,90 dan setelah diberikan edukasi adalah 77,90. Terdapat peningkatan sebesar 12 poin setelah dilaksanakan edukasi pada remaja. Hasil ini sesuai dengan penelitian Nurmaryita (2015) yang menjelaskan bahwa terdapat peningkatan skor pengetahuan gizi remaja ( $9,58 \pm 11,82$ ) setelah diberikan pendidikan gizi. Hasil yang sama juga ditunjukkan oleh Silalahi (2016) yang menyebutkan bahwa terdapat

peningkatan pada skor pengetahuan dari  $62,39 \pm 12,05$  poin menjadi  $72,31 \pm 17,01$  poin. Edukasi gizi memiliki pengaruh positif terhadap pengetahuan gizi remaja. Dilihat pada edukasi gizi yang dilakukan terhadap remaja SMP di Makassar, sampel yang memiliki tingkat pengetahuan gizi baik sebelum diberikan edukasi gizi yaitu sebesar 32,4%, dan yang tergolong kurang sebesar 67,6%. Sedangkan tingkat pengetahuan gizi baik setelah edukasi gizi yaitu sebesar 97,1%, dan yang tergolong kurang yaitu sebesar 2,9% (Pakhri, 2018).

#### **KESIMPULAN**

Hasil kegiatan edukasi gizi pada remaja yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja dapat diambil kesimpulan yaitu responden berjumlah 45 orang remaja yang berada di wilayah Kecamatan Cikukur. Usia responden berada dalam rentang 12 – 17 tahun dengan pendidikan SMP dan SMA. Hasil penilaian pre dan pos test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada remaja. Dilihat dari peningkatan skor sebesar 12 poin pada pos test. Saran untuk pengabdian berikutnya adalah agar pengabdian berikutnya peningkatan pengetahuan tidak hanya dilakukan dalam satu kali kunjungan, namun dilakukan secara berkala agar tidak hanya didapatkan peningkatan

pengetahuan namun juga dengan perubahan sikap.

#### **REFERENSI**

- Arisman. 2009. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Asmanudin Pakhri, Sukmawati, Nurhasanah. 2018. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Energi, Protein dan Besi remaja. *Media Kesehatan Politeknik Makassar* Volume 13, No.1 Hal 39 – 43
- Harikedua Vera, Tando Nao. 2019. Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Obesitas Sentral pada Tokoh Agama di Kota Manado.
- Moersintowarti N, Sularyo Titi, Soetjningsih, Suyitno Hariyo, Ranuh Gde & Wiradisuria Sambas. 2002. *Buku Ajar Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Jakarta: Sagung Seto.
- Nurmasyita, Bagoes Widjanarko, Ani Margawati. 2015. Pengaruh Intervensi Pendidikan Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi, Perubahan Asupan Zat Gizi dan Indeks Massa Tubuh Remaja Kelebihan Berat Badan. *Jurnal Gizi Indonesia*. Vol.4 No1
- Muhammad Harry Freitag Luglio. Obesitas Translational Aspek Klinis dan Molekuler dari Kejadian Obesitas. 2017. Gadjah Mada University Press. Yogyakarta

- Rahmawati Dewi, Setiabudi Irwan, Praditina Astrid Susilo, Aditama Lisa. 2015. Pengaruh Edukasi Terhadap Penurunan Risiko Penyakit Kardiovaskular pada Pria dengan Obesitas/ Jurnal Sains dan Kesehatan 1 (4), 202 – 207, 2015
- Verarica Silalahi, Evawany Aritonang, Taufik Ashar. 2016. Potensi Pendidikan Gizi dalam Meningkatkan Asupan Gizi pada Remaja Putri yang Anemia di Kota Medan. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Kesmas II (2)2016  
xx-xx