

# Edukasi Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Darul Islam Gresik

Endah Mulyani<sup>1\*</sup>, Rizka Esty Safriana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Indonesia  
Email: [endahmulyani@umg.ac.id](mailto:endahmulyani@umg.ac.id)

## ARTICLE INFO

### Article history:

Received July 29, 2023

Revised July 30, 2023

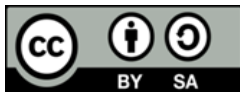
Accepted July 30, 2023

### Kata Kunci:

Remaja, Gizi Seimbang, Obesitas, Kurus, Pengetahuan.

### Keywords:

Adolescents, Balance Nutrition, Obesity, Skinny, Knowledge.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Endah Mulyani, Rizka Esty Safriana. Published by Penerbit dan Percetakan CV. Picmotiv

## ABSTRAK

Remaja merupakan salah satu kelompok masyarakat yang rawan gizi hal ini karena kondisi gizi saat remaja akan memberikan dampak terhadap kesehatan khususnya kesehatan reproduksi pada masa datang. Berdasarkan data riset kesehatan dasar kementerian kesehatan republik Indonesia tahun 2019 remaja berusia antara 16-18 tahun mengalami obesitas sebanyak 13,5% dan mengalami kurus sebesar 8,1%. Berdasarkan uraian masalah tersebut maka pengabdian tertarik untuk melaksanakan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi mengenai gizi seimbang pada remaja khususnya pada siswa SMA. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang. Berdasarkan hasil pengabdian didapatkan bahwa tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi mengalami kenaikan. Kegiatan edukasi dirasa penting dalam mencegah terjadi masalah gizi dan komplikasinya pada kelompok remaja yang akan menjadi generasi penerus bangsa.

## ABSTRACT

Adolescents are a group of people who are vulnerable to nutrition, this is because the nutritional condition of adolescents will have an impact on health, especially reproductive health in the future. Based on basic health research data from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia in 2019, 13.5% of adolescents aged between 16-18 years were obese and 8.1% were thin. Based on the description of the problem, the servant is interested in carrying out community service by providing education about balanced nutrition for adolescents, especially high school students. This activity aims to increase students' knowledge about balanced nutrition. Based on the results of the service it was found that the level of knowledge before and after providing education had increased. Educational activities are considered important in preventing nutritional problems and their complications from occurring in groups of adolescents who will become the next generation of the nation.

## Pendahuluan

Remaja adalah individu baik yang berjenis kelamin laki – laki maupun perempuan yang berada pada usia atau masa antara anak – anak dan dewasa atau individu yang berusia antara 10 – 19 tahun (Sulistyoningsih, 2011). Perubahan fisik yang terjadi pada masa ini akan mempengaruhi status kesehatan remaja tersebut.

Masa remaja adalah salah satu periode kritis dalam siklus hidup seseorang karena masa remaja merupakan masa khusus dan penting karena merupakan periode pematangan organ reproduksi. Organ reproduksi yang sehat akan berkaitan erat dengan

persiapan kelangsungan reproduksi manusia agar menghasilkan sumber daya yang unggul (Pritasari, 2017)

Salah satu unsur yang berperan dalam mewujudkan kesehatan reproduksi pada remaja adalah status gizi remaja karena asupan zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan remaja akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Sulistyoningsih, 2011).

Saat ini berdasarkan laporan riset kesehatan dasar kementerian kesehatan republik Indonesia tahun 2019 menyatakan bahwa terdapat masalah gizi ganda yang terjadi pada kelompok remaja dengan rentang usia 16-18 tahun yaitu antara lain 8,1% mengalami kurus dan 13,5% mengalami obesitas (Risikesdas, 2019).

Permasalahan kurus atau kekurangan gizi pada remaja akan berakibat menurunnya daya tahan tubuh terhadap suatu penyakit, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan, kurang optimalnya perkembangan kecerdasan dan pada remaja putri akan berpengaruh terhadap fungsi reproduksi kedepannya (Fitriana, Rika; Dewanti, Lintang Purwara; Mury, Kuswari; Nazhif Gifari; Yulia, 2020).

Masalah gizi pada masa remaja putri akan berdampak pada masa kehamilan, persalinan yang akan dilewatinya. Penelitian menyebutkan bahwa indeks masa tubuh putri yang tidak normal selama masa sebelum hamil akan berpengaruh terhadap terjadinya kekurangan energi kronik pada saat kehamilan (Pramudieta, E., Mulyani, E., Safriana, R. E., & Rachmawati, 2019).

Selain masalah kekurangan energi kronik remaja juga berpotensi mengalami berbagai macam masalah kekurangan gizi salah satunya adalah kekurangan zat besi yang menyebabkan remaja mengalami anemia defisiensi besi yang membuat remaja menjadi sulit berkonsentrasi, mudah lelah, letih dan lesu.

Selain bahaya masalah kekurangan gizi remaja juga dihadapkan pada dampak kondisi kelebihan gizi atau obesitas. Kondisi obesitas pada remaja akan meningkatkan resiko berbagai macam penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler yang berpotensi menjadi penyakit jantung koroner dan stroke bahkan juga beresiko mengalami kanker (Adiningsih, 2015).

Masa remaja adalah masa mencari identitas diri, keinginan untuk diterima oleh teman sebaya dan mulai tertarik pada lawan jenis menyebabkan remaja sangat menjaga penampilannya. Semua itu sangat mempengaruhi pola makan remaja termasuk pemilihan bahan makanan dan frekuensi makanan.

Remaja takut mengalami kegemukan sehingga banyak dari mereka memilih untuk tidak sarapan dan makan siang atau hanya makan sekali dalam sehari. Pola diet yang salah ini akan menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak terhambat.

Selain pola diet yang salah terdapat faktor lain yang menjadi penyebab munculnya masalah gizi pada remaja yaitu antara lain :

1. Pemahaman gizi yang salah
2. Kesukaan yang berlebih pada jenis makanan tertentu.
3. Maraknya produk makanan impor.
4. Promosi yang berlebihan tentang produk makanan yang belum tentu baik kandungannya.
5. Perilaku makan yang salah.

Berdasarkan kondisi diatas remaja perlu mengembangkan perilaku makan yang sehat dengan mengikuti Pedoman Umum Gizi Seimbang serta melakukan pola hidup yang sehat agar mencapai tumbuh kembang yang optimal dengan melihat kondisi tersebut maka untuk mengatasi masalah tersebut maka yang bisa dilakukan adalah dengan memberikan edukasi mengenai gizi seimbang pada remaja.

## Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan yang dilakukan pada kegiatan ini adalah dengan memberikan penyuluhan gizi. Penyuluhan dilakukan dengan kombinasi ceramah dan video audio visual. Penyuluhan gizi pada remaja terdiri dari dua tahap yaitu :

### 1. Tahap persiapan

Persiapan yang dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan adalah mempersiapkan tempat dan alat berikut rinciannya :

- a. Ruang kelas
- b. LCD Proyektor
- c. Sound system
- d. Video edukasi

### 2. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan pemeriksaan terdiri dari 3 langkah yaitu :

#### a. Pengkajian data subjektif

Pada langkah ini akan dilakukan pengkajian terhadap identitas siswa usia dan jenis kelamin.

#### b. Pemberian materi edukasi

Materi penyuluhan diberikan melalui metode ceramah dan pembagian audio visual mengenai gizi seimbang pada remaja.

#### c. Pemberian kuisioner

Pemberian kuisioner untuk menilai tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang sebelum dan sesudah.

Mitra kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pihak sekolah dan yang menjadi sasaran kegiatan ini adalah remaja yang ada di kelas XI SMA Darul Islam Gresik. SMA Darul Islam Gresik. Berikut gambar kerangka metode pemecahan

## Hasil dan Pembahasan

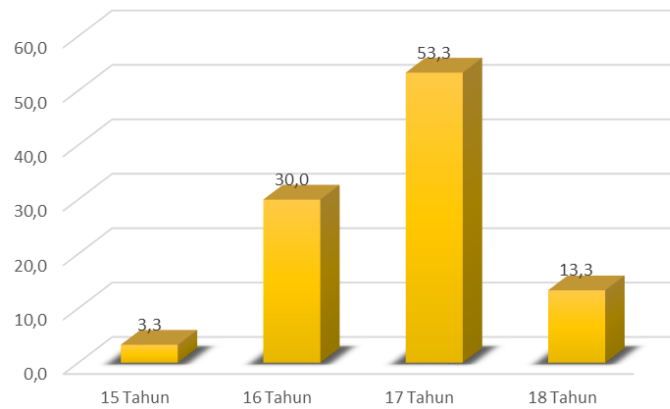
Kegiatan pengabdian ini berjalan lancar remaja dengan jumlah 30 siswa yang merupakan siswa perwakilan kelas XI. Berikut adalah dokumentasi saat pemberian edukasi pada siswa.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Siswa SMA

Berikut adalah hasil kegiatan edukasi yang dilakukan :

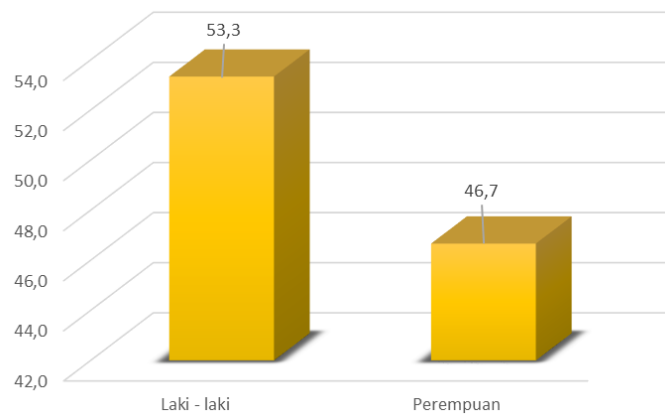
a. Usia siswa



Gambar 1. Grafik Usia Siswa

Berdasarkan grafik dapat dilihat sebagian besar siswa yang ada di SMA Darul Islam Gresik berusia 17 tahun yaitu sebesar 53,3% (16 siswa).

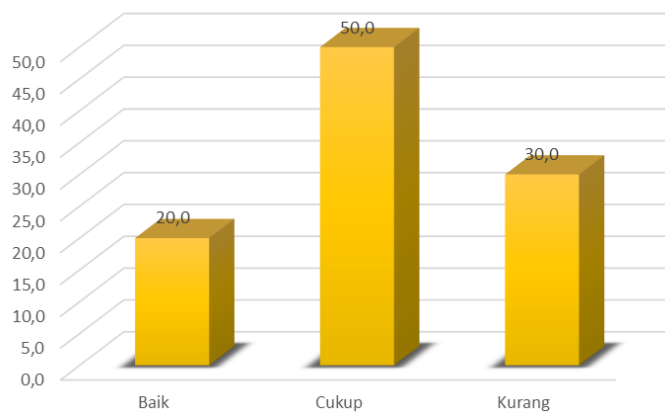
b. Jenis kelamin siswa



Gambar 2. Jenis Kelamin Siswa

Berdasarkan grafik 2 dapat kita lihat bahwa lebih dari setengah siswa di SMA Darul Islam berjenis kelamin laki - laki yaitu sebesar 53,3% (16 siswa).

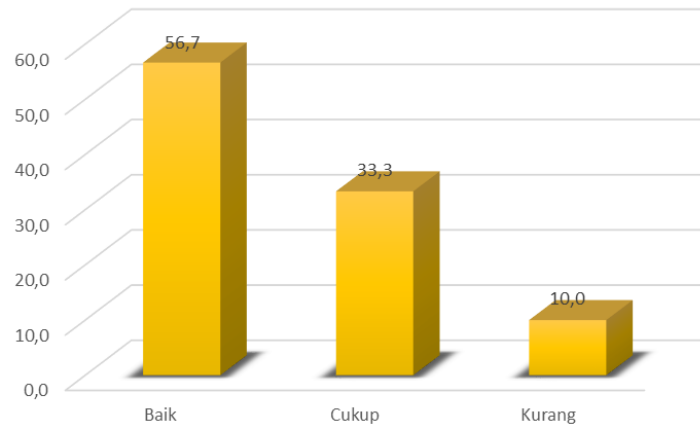
c. Pengetahuan sebelum edukasi



Gambar 3. Pengetahuan Siswa Sebelum Pemberian Edukasi Gizi Seimbang

Berdasarkan grafik 3 dapat kita lihat setengah siswa di SMA Darul Islam memiliki pengetahuan mengenai gizi seimbang ada dalam katagori cukup yaitu sebesar 50% (15 siswa).

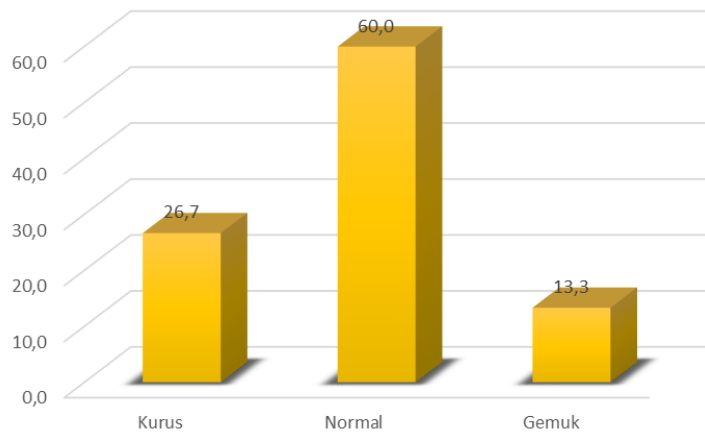
#### d. Pengetahuan sesudah edukasi



Gambar 4. Pengetahuan Siswa Sesudah Pemberian Edukasi Gizi Seimbang

Berdasarkan grafik 3 dapat kita lihat setengah siswa di SMA Darul Islam memiliki pengetahuan mengenai gizi seimbang ada dalam katagori baik yaitu sebesar 56,7% (17 orang).

#### e. Indeks masa tubuh



Gambar 5. Indeks Masa Tubuh Siswa

Berdasarkan grafik 4 dapat kita sebagian besar siswa di SMA Darul Islam memiliki status gizi pada katagori normal yaitu sebesar 60% (18 orang).

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian dapat kita lihat tingkat pengetahuan siswa meningkat terlihat dari jumlah siswa yang memiliki tingkat pengetahuan pada katagori baik bertambah dari yang awalnya hanya 20% menjadi 56,7%. Pengetahuan gizi adalah pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber – sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan agar tidak hilang zat gizinya serta bagaimana hidup sehat (Lestari, Peka Yani, Tambunan, Lensi Natalia. Lestari, 2022).

Motivasi perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap dan ketrampilannya, sehingga bila penerimaan perilaku disadari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan berlangsung lama (Jayanti, Yunda Dwi. Novananda, 2017).

Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan secara garis besar dibagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari pendidikan, pekerjaan dan umur sedang faktor eksternal terdiri dari faktor lingkungan dan sosial budaya. Pola makan remaja akan menentukan kecukupan tubuh akan zat – zat gizi yang diperlukan oleh remaja dalam rangka pertumbuhan dan perkembangannya. Pola makan remaja sangat dipengaruhi oleh pengetahuan akan perlunya gizi seimbang agar pola makan yang diterapkan dapat menunjang dan sesuai kebutuhan harian yang dimiliki oleh seorang remaja.

## Simpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian dapat kita simpulkan yaitu antara lain :

1. Separuh siswa SMA Darul Islam sebelum diberikan edukasi memiliki tingkat pengetahuan yang cukup mengenai gizi seimbang yaitu sebesar 50% (15 orang).
2. Lebih dari setengah siswa SMA Darul Islam setelah diberikan edukasi memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang yaitu sebesar 56,7% (17 orang).

## Daftar Pustaka

- Adiningsih, S. (2015). *Konsep Seimbang Dalam Obesitas (Balita, Anak, Remaja & Dewasa)*. Surabaya: PT. Revka Petra Media.
- Fitriana, Rika; Dewanti, Lintang Purwara; Mury, Kuswari; Nazhif Gifari; Yulia, W. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Siswa. *Gorontalo Journal Health And Science Community*, 4(1), 29–38. Retrieved from <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/viewFile/5041/1885>
- Jayanti, Yunda Dwi. 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*, 6(2), 100–108.
- Lestari, Peka Yani. Tambunan, Lensi Natalia. Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(1), 65–69.
- Pramudieta, E., Mulyani, E., Safriana, R. E., & Rachmawati, A. (2019). Hubungan Status Gizi Ibu Saat Hamil Dengan Berat Lahir Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Pegantenan Pamekasan. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 7(3), 181–185. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jmki.7.3.2019.181-185>
- Pritasari, D. (2017). *Bahan Ajar Gizi: Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Pusat pendidikan SDM Kesehatan, BPPSDM Kemenkes.
- Riskesdas. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018 Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. In *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB)* (Vol. 3).
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.