

GIZI SEIMBANG UNTUK TUMBUH KEMBANG PADA REMAJA

Dianti Ias Oktaviasari*, Indah Susilowati, Endah Retnani Wismaningsih, Ratna Frenty Nurkhalim, Krisnita Dwi Jayanti, Deni Luvi Jayanto, Ni'matu Zuliana, Eva Firdayanti Bisono, Ellatyas Rahmawati Tejo Putri, Ida Kristianingsih

#SI Gizi Fakultas Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

³dianti.oktaviasari@iik.ac.id

ABSTRAK

Pemenuhan gizi yang baik diperlukan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan terutama di usia sekolah dan remaja. Pengetahuan yang baik dapat menunjang perilaku pemilihan makanan dan pola makan pada anak sekolah dan remaja, yang cenderung menyukai makanan jajanan dan kurang mendapatkan informasi tentang gizi seimbang. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat Gizi Seimbang untuk Menunjang Tumbuh Kembang Remaja adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah dan remaja mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan *talkshow* yang dikemas dengan ceramah pemberian materi, diskusi, dan tanya jawab secara langsung. Kegiatan dilaksanakan di Pondok Pesantren Tri Sakti Kota Kediri dengan asaran santriwan dan santriwati usia 12-18 tahun. Keberhasilan kegiatan ditandai dengan indikator peningkatan pengetahuan. Hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kelompok sasaran. Rencana tahap berikutnya dan saran yang bisa direkomendasikan adalah kegiatan yang berkesinambungan untuk meningkatkan pengetahuan pengelola pondok pesantren serta perbaikan pola konsumsi anak sekolah dan remaja di Pondok pesantren dengan pendampingan yang berkelanjutan terhadap pengelola pondok dan anak sekolah serta remaja yang tinggal di pondok pesantren.

Kata Kunci: gizi seimbang, pertumbuhan, remaja, pondok pesantren

7. PENDAHULUAN

Gizi Seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi dan mempertahankan sistem imun dalam tubuh. (Kemenkes RI, 2014)

Masa anak usia sekolah adalah usia 6-12 tahun, merupakan periode masa anak-anak pertengahan atau masa laten, masa untuk mempunyai tantangan baru (Behrman, Kliegman, & Arvin, 2000). Karakteristik anak usia sekolah yang sehat memiliki ciri banyak bermain di luar rumah, melakukan aktivitas fisik yang tinggi, serta beresiko terpapar sumber penyakit dan perilaku hidup yang tidak sehat. Akibat dari tingginya aktivitas yang dilakukan anak, jika tidak diimbangi dengan asupan zat gizi yang seimbang dapat menimbulkan beberapa masalah gizi yaitu di antaranya adalah malnutrisi (kurang energi dan protein), anemia defisiensi besi, kekurangan vitamin A dan kekurangan yodium (Hardinsyah dan Supariasa, 2016).

Remaja merupakan periode peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, dimana proses tersebut terjadi perubahan fisik, emosi dan psikis (Widyastuti, dkk. 2009). Untuk mencapai pertumbuhan yang optimal dibutuhkan asupan gizi yang cukup (Khomsan, 2004).

Kebutuhan zat gizi yang diperlukan anak sekolah selain untuk proses kehidupan, juga diperlukan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan kognitif anak, oleh sebab itu anak memerlukan zat gizi makro meliputi karbohidrat, protein lemak dan zat gizi mikro meliputi vitamin dan mineral. Umumnya pada anak usia sekolah gigi susu tanggal secara berangsur dan diganti

dengan gigi permanen. Anak juga sudah lebih aktif memilih makanan yang disukai. Kebutuhan energi lebih besar karena mereka lebih banyak melakukan aktivitas fisik (Hardinsyah dan Supariasa, 2016).

Tabel 1. Prevalensi Status Gizi berdasarkan Indeks IMT/U pada Anak dan Remaja

Kategori Usia	Wilayah	Prevalensi Status Gizi IMT/U (%)				
		Sangat Kurus	Kurus	Normal	Gemuk	Obesitas
Anak tahun 5-12	Indonesia	2,2	5,8	67,7	13,2	10,4
	Jawa Timur	2,4	6,8	70,8	10,8	9,2
Remaja tahun 13-15	Indonesia	1,5	5,7	73,5	13,3	6,0
	Jawa Timur	1,9	6,8	75,3	11,2	4,8
Remaja tahun 16-18	Indonesia	1,1	6,8	75,7	11,3	5,1
	Jawa Timur	1,4	6,7	78,3	9,5	4,0

Sumber: Data Riskesdas (2018)

Data Riset Kesehatan dasar (RISKESDAS) tahun 2018 prevalensi status gizi anak dan remaja berdasarkan indeks IMT/U pada tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata prevalensi status gizi normal di Provinsi Jawa Timur pada seluruh kelompok umur lebih rendah disbanding dengan prevalensi status gizi normal di Indonesia. Prevalensi status gizi gemuk dan obesitas di Jawa Timur lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata prevalensi di Indonesia.

Pola makan dengan gizi seimbang merupakan salah satu faktor utama pada kompleksnya permasalahan gizi di Indonesia. Masyarakat perlu mendapatkan informasi yang jelas dan memadai tentang pola makan dengan gizi seimbang, termasuk makan beraneka ragam (makan sayur dan buah), perilaku hidup bersih, melakukan aktifitas fisik, serta rutin menimbang berat badan sebagai komponen pola hidup seimbang (Mulyani, dkk. 2016). Pengetahuan gizi juga memegang peranan yang penting dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik untuk dicapainya keadaan gizi seimbang (Suhardjo, 2000).

Pondok pesantren adalah sebuah asrama pendidikan Islam tradisional dimana siswanya tinggal bersama dan belajar di bawah bimbingan seorang atau lebih dari seorang guru yang dikenal dengan sebutan seorang Kyai. Asrama untuk para santri berada dalam lingkungan kompleks pesantren dimana Kyai bertempat tinggal yang juga menyediakan sebuah masjid untuk beribadah, ruangan untuk belajar dan kegiatan-kegiatan keagamaan yang lain (Dhoifier, 2011). Santri di Pondok Pesantren seringkali mendapatkan pemenuhan kebutuhan gizi sehari-hari dengan mendapatkan jatah makan yang diatur pengurus pondok pesantren. Penelitian oleh Khusniyati (2016) menyebutkan bahwa santri pondok pesantren sebagian besar usia remaja dan jumlah penghuni asrama yang banyak menyebabkan pengawasan pada santri mengenai makanan yang dikonsumsi kurang. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah. Santri cenderung hanya memenuhi kebutuhan makannya dengan jajanan yang mengandung karbohidrat tinggi, seperti bakso, cireng, mie, cilok, dan lain-lain, dan dikhawatirkan kebutuhan gizi seperti protein, kalsium, vitamin C, dan zat besi kurang.

Pengetahuan tentang gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi. Sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi sehingga dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Pengetahuan tentang gizi yang kurang dapat menjadi salah satu penentu status gizi karena menentukan sikap atau perilaku dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi serta pola makan terkait jumlah, jenis dan frekuensi yang akan mempengaruhi asupan pada keluarga. (Andriani dan Puspasari, 2017)

Berdasar permasalahan di atas, maka perlu pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan terhadap para santri di Pondok Pesantren mengenai pentingnya gizi seimbang untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan pada anak dan remaja.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya gizi seimbang untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan pada anak dan remaja santri di Pondok Pesantren Tri Sakti Kota Kediri

8. METODE PENGABDIAN

8.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Waktu Pelaksanaan kegiatan selama satu bulan yaitu pada bulan Juli 2021. Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat di Pondok Pesantren Tri Sakti Kota Kediri.

8.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan pemberian edukasi *talk show*. Kegiatan *talk show* diberikan pada santri di Pondok Pesantren Tri Sakti Kediri dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat. Materi diberikan dengan media power point dan LCD di ruang serabaguna. Sebelum kegiatan pemberian edukasi, peserta diminta untuk mengisi kuesioner *pre test* yang dibagikan oleh penyuluh. Kuesioner berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai materi yang akan diberikan. Materi yang disampaikan adalah tentang pentingnya konsumsi gizi seimbang untuk proses pertumbuhan dan perkembangan pada anak dan remaja, terdiri dari prinsip dasar gizi seimbang meliputi susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, pentingnya aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat, serta memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi sehingga pertumbuhan dan berkembang optimal dapat tercapai.

8.3. Pengambilan Sampel

Peserta kegiatan adalah santri di Pondok Pesantren Tri Sakti Kota Kediri. Kegiatan *talk show* diberikan pada santri di Pondok Pesantren Tri Sakti Kediri dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat. Peserta terdiri 26 santri di Pondok Pesantren Tri Sakti Kota Kediri

HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Karakteristik Responden

Peserta kegiatan adalah santri di Pondok Pesantren Tri Sakti Kota Kediri. Kegiatan *talk show* diberikan pada santri di Pondok Pesantren Tri Sakti Kediri dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat. Peserta terdiri 26 santri di Pondok Pesantren Tri Sakti Kota Kediri dengan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 2. Karakteristik Responden Penyuluhan Kesehatan Pentingnya Gizi Seimbang untuk Menunjang Pertumbuhan dan Perkembangan pada Anak dan Remaja Santri di Pondok Pesantren Tri Sakti Kota Kediri

Karakteristik responden	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	50,00
Perempuan	13	50,00
Total	26	100,00
Usia		
13-14 tahun	14	53,85
15-16 tahun	7	26,92
17-18 tahun	5	19,23
Total	26	100,00

Sumber: Data Primer (2021)

Tabel 2 menunjukkan karakteristik responden penyuluhan kesehatan 50% jenis kelamin laki-laki dan 50% perempuan. Usia responden adalah usia remaja, dimana sebagian besar usia responden adalah 13-14 tahun (53,85 %).

3.2. Analisis Hasil Kuesioner *Pre-test* dan *Post-test*

Kuesioner pretest dan posttest yang telah diisi peserta kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya direkap dan diolah dan di analisis untuk mengetahui ada atau tidaknya perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hasil rekapitulasi jumlah jawaban benar pada kuesioner pre test dan post test disajikan pada tabel 1.

Tabel 3. Persentase Jumlah Jawaban Benar *Pretest* dan *Posttest* Pentingnya Gizi Seimbang untuk Menunjang Pertumbuhan dan Perkembangan pada Anak dan Remaja Santri di Pondok Pesantren Tri Sakti Kota Kediri

Pertanyaan	Jumlah Jawaban Benar		Persentase Jawaban Benar(%)	
	Pre test	Post test	Pre test	Post test
1. Kegiatan apa yang tidak harus kita lakukan untuk menerapkan gizi seimbang?	10	19	38,46	73,08
2. Menu apa yang harus ada setiap kali kita makan dalam isi piringku?	15	22	57,69	84,62
3. Apa manfaat jika kita menerapkan gizi seimbang?	16	23	61,54	88,46
4. Berapa porsi yang dianjurkan untuk mengkonsumsi buah-buahan setiap hari?	12	19	46,15	73,08
5. Berapa porsi yang dianjurkan untuk mengkonsumsi sayur setiap hari?	13	20	50,00	76,92
RATA-RATA			50,77	79,23

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata jawaban benar antara hasil nilai pre test dan post test. Hasil pre test menunjukkan 50,77 % jawaban benar sedangkan pada hasil post test menunjukkan peningkatan jumlah jawaban benar menjadi 79,23 %.

Peningkatan pengetahuan remaja pada pondok pesantren tentang Pentingnya Gizi Seimbang untuk Menunjang Pertumbuhan dan Perkembangan pada Anak dan Remaja didukung oleh metode talk show yang interaktif antara audience dan pembicara serta materi yang disajikan dengan visualisasi gambar sehingga menarik dalam penyampaian materi penyuluhan. Pesan gambar dengan warna yang menarik dan sedikitnya kata dalam poster sticker membantu masyarakat dalam memahami dan mengingat pesan yang disampaikan dengan mudah. Pengetahuan yang ada pada seseorang diterima melalui indera. Indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan kedalam otak adalah mata yaitu kurang lebih 75% sampai 87%. Sedangkan melalui indera lain hanya 13% sampai 25% . Dapat disimpulkan bahwa alat-alat visual lebih mempermudah cara penyampaian dan penerimaan atau bahan pendidikan, Notoatmodjo (2003).





Gambar 1. Kegiatan Talkshow di Pondok Pesantren Tri Sakti Kota Kediri
Sumber: dokumen pribadi



Gambar 2. Materi Kegiatan Talk Show Gizi Seimbang untuk Menunjang Tumbuh Kembang Remaja
Sumber: dokumen pribadi

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat “Penyuluhan Kesehatan Pentingnya Gizi Seimbang untuk Menunjang Pertumbuhan dan Perkembangan pada Anak dan Remaja Santri di Pondok Pesantren Tri Sakti Kota Kediri” adalah adanya peningkatan pengetahuan kelompok sasaran yaitu santriwan dan santriwati di Pondok Pesantren Tri Sakti Kota Kediri mengenai pentingnya gizi seimbang untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan pada anak dan remaja.

Saran yang dapat direkomendasikan dari kegiatan pengabdian masyarakat “Edukasi Siap Hadapi Pandemi Covid-19 dengan Gizi Seimbang” adalah adanya kegiatan yang terintegrasi dengan baik terhadap pengelola pondok pesantren sehingga penyelenggaraan makanan di pondok pesantren sesuai dengan prinsip gizi seimbang dan isi piringku, sehingga pertumbuhan dan perkembangan pada anak dan remaja santri di pondok pesantren mendapatkan asupan gizi yang optimal.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima diberikan kepada Yayasan Bhakti Wiyata dan Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata yang telah memberikan pendanaan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Pondok Pesantren Tri Sakti Kediri yang telah memberikan kesempatan untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Dara Maulidini, Aidha, Zuhrina. (2020). Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Jurnal Menara Medika, Volume* (3 No.1 September 2020), 15-21. DOI : [10.31869/mm.v3i1.2193](https://doi.org/10.31869/mm.v3i1.2193)
- Andriani, Merryana, Puspasari, Nindyana. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang dan Asupan Makan Balita dengan Status Gizi Balita (BB/U) Usia 12-24 Bulan. *Amerta Nutrition, Volume* (1 No.4 2017), 369-378. DOI : <http://dx.doi.org/10.20473/amnt.v1i4.2017.369-378>
- Dhoifier, Zamakhsyari. 2011. *Tradisi Pesantren*. Jakarta: LP3S
- Hardinsyah dan Supariasa. 2016. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: ECG
- Kemendes RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Diakses dari http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20tg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang
- Khomsan, A. 2004. *Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup*. Jakarta: Grasindo.
- Khusniyati, Etik dkk. 2016. Hubungan Asupan Makanan Dengan Status Gizi Pada Santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto. *Midwifery Jurnal Kebidanan. Vol 2, No 2 (2016)*
- Mulyani, Ery Yudhya, dkk. 2014. *Pengetahuan, sikap dan perilaku Gizi seimbang anak Sekolah Dasar Di SDN GU 12 Pagi*. Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suhardjo. 2000. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Bumi Aksara. Jakarta
- Widyastuti, Y., dkk. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitrimaya