

PENTINGNYA PERAN GIZI SEIMBANG BAGI REMAJA DALAM MENUNJANG PROSES PEMBELAJARAN DI SEKOLAH

The Importance Of Balanced Nutrition For Teenagers In Supporting The Learning Process At School

**Ismiati¹, Syarifah Asyura², Nanda Fitriana³, Rossi Aulia Pratiwi⁴, Ibrahim⁵,
Rauzatun Nisa⁶**

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia

²Fakultas Kesehatan Lingkungan, Poltekkes Kemenkes Aceh

Email Koresponding Author : ismati@uui.ac.id

Abstrak

Gizi merupakan zat atau elemen yang terkandung di dalam makanan dan dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh. Agar kebutuhan gizi itu bisa terpenuhi maka perilaku mengkonsumsi makanan yang sehat dan bernutrisi oleh para remaja harus teratur. Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa ini merupakan periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan tersebut, remaja sangat membutuhkan gizi seimbang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh, serta menerapkan prinsip pangan beraneka ragam, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan menjaga berat badan ideal. Adapun tujuan penelitian ini agar mengetahui peran gizi seimbang bagi remaja dalam menunjang proses pembelajaran di sekolah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode literatur review, yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber untuk mencari literatur seperti jurnal, buku, artikel koran, internet atau website. Peran gizi seimbang bagi para remaja dalam menunjang proses pembelajaran di sekolah sangatlah penting karena Peran gizi bagi perkembangan dan pertumbuhan pada masa balita sangatlah penting, karena asupan nutrisi yang cukup dan bervariasi serta tidak melewatkan sarapan sebelum berangkat ke sekolah terbukti dapat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, serta mencegah kelelahan fisik di sekolah. Selain itu, kebiasaan anak hebat Indonesia adalah makan-makanan yang sehat dan bergizi. Makanan yang sehat dan bergizi yang mengandung nutrisi yang seimbang seperti karbohidrat, protein, lemak yang sehat, vitamin, mineral untuk energi dan imunitas .

Kata kunci : Gizi, Gizi Seimbang, Remaja, Pembelajaran

Abstrack

Nutrition refers to substances or elements contained in food that can be directly utilized by the body. In order to meet nutritional needs, adolescents must consume healthy and nutritious foods on a regular basis. Adolescence is a transitional period marked by physical, emotional, and psychological changes. This period is a transition from childhood to adulthood. Along with this growth and development, adolescents are in dire need of balanced nutrition in the process of growth and development. Balanced nutrition is a daily diet that contains nutrients of the type and amount appropriate to the body's needs, as well as applying the principles of a varied diet, physical activity, clean living, and maintaining an ideal body weight. The purpose of this study is to determine the role of balanced nutrition for adolescents in supporting the learning process at school. The method used in this study is a literature review, which is research conducted to collect data from various sources to find literature such as journals, books, newspaper articles, the internet, or websites. The role of balanced nutrition for adolescents in supporting the learning process at school is very important because nutrition plays a vital role in the development and growth of toddlers. Adequate and varied nutritional intake and not skipping breakfast before leaving for school have been proven to improve concentration and memory and prevent physical fatigue at school. In addition, the habit of Indonesian children is to eat healthy and nutritious foods.

Healthy and nutritious foods contain balanced nutrients such as carbohydrates, protein, healthy fats, vitamins, and minerals for energy and immunity.

Keywords: Nutrition, Balanced Nutrition, Adolescents, Learning

PENDAHULUAN

Gizi merupakan zat atau elemen yang terkandung di dalam makanan dan dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh seperti halnya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Agar kebutuhan gizi itu bisa terpenuhi maka perilaku mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi oleh para remaja harus baik dan teratur. Makanan merupakan salah suatu kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi remaja. Sehingga para remaja tersebut harus memiliki pengetahuan akan makanan yang sehat dan bergizi. (Suharjo, 1989). Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung nilai gizi seimbang yang di dalamnya mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan serat dalam memenuhi kebutuhan harian tanpa bahan yang berbahaya. Menurut Oktaviasari (2021) 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 sehat serta memantau berat badan dengan teratur untuk mencegah masalah gizi dan mempertahankan imun dalam tubuh dengan tetap menjaga asupan nutrisi seimbang. Asupan nutrisi seimbang sangat penting bagi remaja dalam mendukung pubertas, pertumbuhan dan perkembangan otak. Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa ini merupakan periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan tersebut, remaja sangat membutuhkan gizi seimbang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Agar kebutuhan gizi itu bisa terpenuhi maka perilaku makan remaja harus baik dan teratur.

METODE

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode literatur review, yaitu penelitian yang dilakukan dengan menganalisis literatur yang terpilih dari berbagai sumber untuk menghasilkan kesimpulan dan gagasan yang baru. Dalam metode penelitian ini, dapat menggunakan serta mengumpulkan data dari

berbagai sumber untuk mencari literatur seperti buku, artikel, artikel koran, internet dan website lainnya yang mendukung untuk mendapatkan literatur. Sumber yang diperoleh pada penelitian ini adalah jurnal yang membahas tentang peran gizi seimbang pada remaja dalam menunjang proses pembelajaran di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian Gizi Bagi Perkembangan Remaja

Gizi merupakan zat atau elemen yang terkandung di dalam makanan dan dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh seperti halnya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Begitupun dengan gizi yang seimbang dibutuhkan oleh tubuh terlebih pada anak-anak dan remaja yang masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental khususnya pada usia remaja. Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa ini merupakan periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Batasan usia remaja menurut *World Health Organization* (WHO) adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Depkes RI adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Sementara menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) adalah 10 sampai 19 tahun (Elsanti, 2021). Masa pubertas adalah salah satu dari dua periode dalam rentang kehidupan yang ditandai oleh pertumbuhan yang pesat, dan perubahan yang mencolok. Perubahan-perubahan pesat yang terjadi selama masa pubertas ini menimbulkan keraguan, perasaan tidak mampu dan tidak aman, dan dalam banyak kasus mengakibatkan perilaku yang kurang baik. Permasalahan utama yang dialami oleh remaja yaitu ketidaktahuan terhadap tindakan yang harus dilakukan sehubungan dengan perkembangan yang sedang dialami. Selama masa pubertas, fungsi tubuh pada remaja akan mengalami perkembangan terutama perubahan fisik (tinggi badan dan masa otot). Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan tersebut, remaja

sangat membutuhkan gizi seimbang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Agar kebutuhan gizi itu bisa terpenuhi maka perilaku makan remaja harus baik dan teratur. Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi remaja. Makanan yang baik adalah makanan yang sehat dan bergizi yang mengandung berbagai nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh seperti karbohidrat, lemak yang sehat, vitamin, mineral, dan mineral serta makanan yang bersih yang berasal dari sumber yang sehat.

2. Peran Penting Gizi Seimbang Bagi Perkembangan Remaja

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh, serta menerapkan prinsip pangan beraneka ragam, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan menjaga berat badan ideal. Pedoman gizi seimbang di Indonesia diilustrasikan melalui tumpeng gizi seimbang. Tumpeng gizi seimbang menggambarkan besaran makanan yang dikonsumsi. Terdiri dari 4 lapisan, lapisan paling bawah menggambarkan bahan makanan yang dikonsumsi dalam jumlah yang banyak, sedangkan lapisan paling atas menggambarkan bahan makanan yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit. Berikut Gambar Tumpeng Gizi Seimbang



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

dalam tumpeng gizi seimbang mengilustrasikan 4 pilar gizi seimbang yaitu sebagai berikut :

- a. Pentingnya pola hidup aktif dan berolah raga artinya salah satu kegiatan penting yang berkaitan dengan kesehatan seperti olahraga yang rutin dilakukan yang dapat membantu meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh, sehingga tubuh tidak akan cepat lelah. Lama waktu berolahraga cukup selama 30 menit setiap harinya.

- b. Menjaga berat badan ideal berfungsi untuk menghindari tubuh dari berbagai macam masalah kesehatan serta risiko berbagai macam penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan obesitas. Sedangkan, berat badan kurang juga akan meningkatkan risiko terkena berbagai macam penyakit dan infeksi. Cara mengetahui berat badan ideal adalah dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) atau menghitung BBI (Berat Badan Ideal).
- c. Mengonsumsi makanan dengan beraneka ragam artinya, setiap makanan mempunyai kandungan gizi yang berbeda-beda, karena tidak ada bahan makanan yang memiliki kandungan gizi lengkap, baik yang bersifat makro maupun mikro. Sehingga dalam makanan yang dikonsumsi hendaknya dikonsumsi secara beragram dimulai dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya.
- d. Menerapkan pola hidup bersih dan sehat artinya dengan melakukan pola hidup bersih dan sehat juga akan memengaruhi Kesehatan salah satunya status gizi seseorang. Seseorang yang terkena penyakit atau infeksi dapat mengalami penurunan nafsu makan, sehingga jumlah dan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh berkurang. Padahal dalam keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme. Seseorang yang menderita kurang gizi mempunyai risiko terkena penyakit dan infeksi penyakit lebih tinggi karena menurunnya daya tahan tubuh sehingga kuman dan penyakit akan lebih cepat masuk ke dalam tubuh.

3. Kebutuhan Gizi pada Remaja

Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan tersebut, remaja sangat membutuhkan gizi seimbang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Agar kebutuhan gizi itu bisa terpenuhi maka perilaku makan remaja harus baik dan teratur. Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi remaja. Makanan yang baik adalah makanan yang sehat dan bergizi yang mengandung berbagai nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh seperti karbohidrat, lemak yang sehat, protein, vitamin, dan mineral. Perubahan biologis dan fisik pada remaja menyebabkan adanya peningkatan energi dan asupan zat gizi yang

sesuai dengan kebutuhan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja serta dalam mendukung fungsi fisiologis yang optimal. Adapun zat gizi yang perlu diperhatikan asupannya pada masa remaja antara lain :

Karbohidrat dianggap sebagai sumber utama energi bagi tubuh manusia dan memiliki peran yang sangat penting dalam memastikan ketersediaan energi yang diperlukan untuk berbagai aktivitas sehari-hari. Fungsi utamanya adalah menyediakan energi bagi tubuh. Karbohidrat dibutuhkan oleh remaja karena merupakan salah satu sumber energi utama dalam menjalankan aktivitasnya. Adapun sumber karbohidrat dari biji-bijian (beras merah/putih, gandum, umbi-umbian (kentang, ubi jalar, singkong), dan kacang-kacangan (lentil, buncis). Buah-buahan seperti pisang, mangga, dan apel juga mengandung karbohidrat, selain produk susu dan makanan olahan seperti roti dan pasta. Pilih karbohidrat kompleks (serat tinggi) untuk energi berkelanjutan

Lemak merupakan komponen utama dalam pembentukan dan fungsi otak manusia. Di dalam otak, sebagian besar jaringan saraf terdiri dari lemak dan membutuhkan asam lemak tertentu untuk berfungsi dengan baik. Beberapa jenis lemak, terutama asam lemak omega-3 dan omega-6, dikenal sebagai asam lemak esensial yang tidak dapat diproduksi sendiri oleh tubuh dan harus diperoleh dari makanan. Lemak dibutuhkan oleh remaja karena lemak berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan baik secara biologis (keberlangsungan siklus menstruasi dan kematangan sel sperma) serta secara fisik. Bahan makanan sumber lemak antara lain minyak kedelai, minyak ikan, biji-bijian, dan kacang-kacangan.

Protein adalah sumber pembangun tubuh. Karena protein berfungsi dalam pembentukan sel-sel baru dan memelihara sel di dalam tubuh. Jadi, protein berfungsi seperti batu bata yang menyusun sebuah rumah. Selain itu, protein juga berperan dalam kerja enzim, hormon, dan menjaga daya tahan tubuh. Dibandingkan zat gizi lainnya, protein adalah bagian terbesar dari jaringan tubuh. Protein terbuat dari berbagai asam amino. Tubuh kita tidak bisa memproduksi semua asam amino yang dibutuhkan sehingga harus didapat dari makanan yang dikonsumsi, baik yang berasal dari hewan (protein hewani) maupun tumbuhan (nabati). Protein dibutuhkan untuk menjaga massa otot tubuh dan mendukung pertumbuhan cepat di periode remaja. Asupan

protein yang sesuai kebutuhan akan mendukung pertumbuhan tinggi badan, kematangan seksual, dan meningkatkan massa otot. Protein memiliki peran utama dalam menjaga fungsi optimal tubuh manusia. Protein dapat ditemukan dalam berbagai jenis makanan, termasuk daging hewan ternak, kacang-kacangan, ikan, telur, kerang, dan udang. Ini menjadikan protein sebagai salah satu nutrisi yang sangat beragam dan mudah didapat melalui berbagai sumber pangan.

Serat dibutuhkan untuk menjaga fungsi pencernaan agar normal, dan mencegah munculnya obesitas serta penyakit kronis di masa dewasa seperti kanker, penyakit jantung koroner, dan diabetes melitus tipe 2 (kencing manis). Serat tersedia hampir di semua buah-buahan serta sayur-sayuran.

Kalsium Kalsium pada masa remaja berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik. Selain itu kalsium menjadi komponen utama dalam membentuk kepadatan tulang saat periode remaja. Asupan kalsium yang sesuai kebutuhan akan menurunkan risiko patah tulang dan osteoporosis. Bahan makanan sumber kalsium antara lain ikan teri, produk dairy (susu, keju, dan yoghurt), beberapa jenis seafood (salmon dan sarden), brokoli, dan kembang kol.

Besi Pertumbuhan tinggi badan yang signifikan serta adanya menstruasi pertama (menarche) pada periode remaja menyebabkan adanya peningkatan volume darah sehingga kebutuhan besi pun menjadi meningkat. Asupan besi yang sesuai juga berperan dalam membentuk simpanan besi sehingga anemia dapat dicegah. Bahan makanan sumber besi antara lain daging merah, ikan, dan unggas, kacang-kacangan, biji-bijian, sayuran berdaun hijau, susu, telur, dan keju.

Asam Folat Asam folat berperan dalam sintesis protein, DNA, dan RNA; proses kematangan seksual; serta dalam pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu asam folat juga berperan dalam pencegahan anemia megaloblastik (anemia yang disebabkan oleh asam folat). Bahan makanan sumber asam folat antara lain bayam, brokoli, kacang tanah, stroberi, jeruk, dan hati ayam.

Vitamin D Vitamin D merupakan vitamin yang berperan dalam mendukung penyerapan kalsium di dalam pencernaan, dan mendukung pembentukan tulang yang optimal. Bahan makanan sumber vitamin D antara lain minyak ikan, kuning telur, atau makanan yang terfortifikasi vitamin D seperti susu dan sereal.

Vitamin D yang dikonsumsi dari makanan akan terserap di dalam tubuh dalam bentuk Vitamin D tidak aktif Upaya yang dapat dilakukan untuk mengaktifasi Vitamin D yakni dengan berjemur sinar matahari

Vitamin C Vitamin C berperan dalam sintesis kolagen, pemeliharaan jaringan ikat, serta sebagai antioksidan. Bahan makanan sumber Vitamin C antara lain pepaya, jeruk, kembang kol, brokoli, lemon, stroberi, dan jambu biji. Kebutuhan gizi tersebut bisa digambarkan melalui ilustrasi gambar isi piringku

Kelompok umur	Kalori (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)	Yodium (mg)	Kalsium (mg)	Besi (mg)	Asam lemak (g)	Asam lemak (g)	Selenium (mg)	Fluor (mg)
Laki-laki													
10-12	1200	1250	160	1300	3900	1,0	700	28	8	120	8	22	1,8
13-15	1200	1250	225	1500	4800	2,2	795	36	11	150	11	30	2,0
16-18	1200	1250	270	1700	5300	2,3	890	41	11	150	11	36	4,0
Perempuan													
10-12	1200	1250	170	1400	4400	1,6	700	26	8	120	8	19	1,9
13-15	1200	1250	220	1500	4800	1,6	795	27	15	150	9	24	2,4
16-18	1200	1250	230	1600	5000	1,8	890	29	15	150	9	26	3,0

Kelompok umur (tahun)	Vit A (IU)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit C (mg)	Vit E (IU)	Vit K (µg)	Vit B6 (mg)	Vit B12 (µg)	Vit PP (Pantothemat) (mg)	Vit B9 (µg)	Yodium (µg)	Vit B12 (µg)	Kalsium (mg)	Vit C (mg)
Laki-laki														
10-12 tahun	600	15	11	35	1,1	1,3	12	5,0	1,3	400	3,5	20	375	50
13-15 tahun	600	15	12	55	1,2	1,3	18	5,0	1,3	400	4,0	25	550	75
16-18 tahun	700	15	15	55	1,2	1,3	18	5,0	1,3	400	4,0	30	550	90
Perempuan														
10-12 tahun	600	15	15	35	1,0	1,0	12	5,0	1,2	400	3,5	20	375	50
13-15 tahun	600	15	15	55	1,1	1,0	14	5,0	1,2	400	4,0	25	400	65
16-18 tahun	600	15	15	55	1,1	1,0	14	5,0	1,2	400	4,0	30	435	75



Gambar 2. Isi Piringku

Banyak orang mengira makan sehat itu identik dengan menu mahal, bahan impor, atau restoran khusus yang harganya bikin kantong menangis. Padahal, makanan sehat justru bisa sangat sederhana, terjangkau, dan mudah ditemukan di pasar tradisional. Kuncinya bukan pada mahalnya bahan, tetapi cara memilih dan mengolahnya. Remaja yang bijak pasti bisa memilih makanan yang sehat

Selain itu kebutuhan gizi pada remaja disajikan pada Tabel di bawah ini

Kelompok umur (th)	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
Laki-laki								
10-12 tahun	35	145	2000	50	45	12,0	1,2	300
13-15 tahun	50	163	2400	70	50	16,0	1,6	350
16-18 tahun	60	168	2600	75	55	16,0	1,6	400
Perempuan								
10-12 tahun	38	147	1900	55	65	10,0	1,0	280
13-15 tahun	48	156	2050	66	70	11,0	1,1	300
16-18 tahun	52	159	2250	65	70	11,0	1,1	300

Energi untuk aktivitas fisik dihitung menggunakan faktor aktivitas fisik untuk masing-masing kelompok umur yaitu: 1,35 bagi anak dan dewasa (5-14 tahun).

Tabel 1 Angka kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat dan air yang dibutuhkan remaja (per orang per hari)

Tabel 2. Angka kecukupan Kebutuhan vitamin pada remaja yang dianjurkan (per orang per hari)

Tabel 3 Angka kecukupan kebutuhan mineral pada remaja per orang per hari

4. Masalah Gizi Seimbang Bagi Remaja

Masalah gizi seimbang pada remaja didominasi pada tiga hal utama yaitu kekurangan gizi (Kurang energi kronis/KEK), anemia dan obesitas. Penyebab utamanya adalah pola makan yang tidak sehat, rendah serat, tingginya makanan instan dan mengandung garam yang tinggi, serta kurangnya aktivitas fisik.

1. Kekurangan gizi (Kurang energi kronis/KEK)

Kurang energi kronis (KEK) pada remaja putri merupakan kondisi yang terjadi karena asupan energi dan protein yang kurang dalam jangka waktu lama atau kronis. KEK dapat diketahui dengan ukuran lingkaran atas (LILA) wanita usia subur kurang dari 23,5cm. Lingkaran lengan atas dapat menggambarkan

ketersediaan zat gizi di otot dan lemak bawah kulit. Energi dapat disimpan sebagai cadangan dalam bentuk jaringan adiposa yang berada di lemak bawah kulit. Oleh karena itu, lingkaran lengan atas dapat digunakan sebagai indikator untuk melihat riwayat asupan gizi pada masa lampau. Adapun dampak yang ditimbulkan akibat KEK yaitu perkembangan organ tubuh yang kurang optimal serta mengganggu pertumbuhan fisik remaja, beresiko mengalami gangguan Kesehatan seperti anemia dan osteoporosis akibat kekurangan kalsium dan zat besi. Selain itu, juga akan beresiko mengalami gangguan Kesehatan pada masa kehamilan seperti pengaruh buruk terhadap janin, keguguran, bayi lahir mati, kematian nonatal, cacat bawaan, dan sulitnya saat persalinan. Adapun pencegahan yang dapat dilakukan dalam mengatasi KEK tersebut dengan mengonsumsi makanan seimbang dengan jumlah dan frekuensi yang tepat serta beragam dan mengutamakan asupan protein sumber hewani seperti daging ayam, sapi, telur, ikan.

2. Anemia

Anemia adalah kondisi medis ketika jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah berada di bawah normal, menyebabkan tubuh kekurangan oksigen. Kondisi ini mengakibatkan gejala umum seperti kelelahan, lemas, pusing, dan kulit pucat. Umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi, perdarahan, atau gangguan produksi sel darah merah. Di Indonesia, ditemukan bahwa 1 dari 3 anak sekolah/remaja usia 15-24 tahun mengalami menderita anemia. Pada remaja putri lebih beresiko mengalami anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki hal ini dikarenakan remaja putri akan mengalami menstruasi sehingga kehilangan zat besi. Adapun dampak yang ditimbulkan akibat anemia seperti penurunan konsentrasi dan kapasitas belajar, gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan serta ketika dewasa dapat beresiko memiliki kualitas kehamilan yang buruk, kelahiran premature dan bayi lahir dengan berat badan rendah. Selain itu, remaja yang sering mengalami anemia juga beresiko terhadap penurunan imunitas sehingga akan lebih rentan mengalami penyakit. Adapun pencegahan yang dapat dilakukan pada anemia, seperti menerapkan diet gizi seimbang dengan

mengonsumsi makanan yang beragam, mengonsumsi bahan makanan yang mengandung zat besi baik yang berasal dari hewani maupun nabati, mengonsumsi sumber vitamin C dalam mendukung penyerapan zat besi di dalam usus, rutin mengonsumsi tablet tambah darah satu tablet per hari selama menstruasi. Anjuran Pemerintah RI adalah mengonsumsi Tablet Tambah Darah Generik (dikemas dalam bungkus warna putih, berisi 30 tablet per bungkus, mengandung 60 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat)

Selain itu, menghindari kebiasaan konsumsi susu saat atau sesaat setelah makan besar.

3. Obesitas

Obesitas adalah keadaan berat badan berlebih yang ditandai dengan adanya penimbunan lemak berlebihan yang menimbulkan risiko bagi kesehatan. Penentuan status gizi obesitas pada remaja ditentukan melalui IMT (Indeks Massa Tubuh) berdasarkan usia dan jenis kelamin. Adapun penyebab obesitas pada remaja disebabkan oleh faktor genetic, faktor gaya hidup (mengonsumsi makanan yang tidak seimbang atau berlebihan seperti junk food dan makanan atau minuman yang manis), kurangnya aktivitas fisik seperti olah raga, kurangnya mengonsumsi sayur dan buah. Seperti memiliki gaya hidup sedentary. Adapun pencegahan yang dapat dilakukan dengan mengonsumsi gizi seimbang seperti sayur dan buah serta mengurangi junk food dan minuman manis. Mengonsumsi gula, garam, dan lemak dengan pedoman G4 G1 L5 yaitu gula maksimal 4 sendok makan per hari (± 50 gram), garam maksimal 1 sendok teh per hari (± 5 gram), dan lemak maksimal 5 sendok makan per hari (± 67 gram). Rutin melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki, dan berolahraga, upayakan dilakukan secara BBTT (Baik, Benar, Teratur dan Terukur). Kegiatan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur dan terukur, paling tidak 60 menit dalam sehari. Lebih dari 60 menit lebih baik apalagi jika termasuk penguatan tulang dan otot minimal 3 kali seminggu. Mengurangi aktivitas screen time yang berlebihan seperti bermain Hp dan menonton. Selain itu memiliki jadwal makan yang teratur salah satu contohnya adalah tidak skip sarapan. Skip sarapan akan membuat sensasi lapar di siang

hari, sehingga porsi makan siang bisa terlalu banyak. Selain itu juga rutin cek berat badan.

5. Hubungan Gizi Seimbang Pada Remaja dalam Menunjang Proses Pembelajaran di Sekolah

Gizi seimbang sangat berkaitan dengan proses pembelajaran di sekolah. Asupan nutrisi yang cukup dan bervariasi terbukti dapat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, serta mencegah kelelahan fisik di sekolah. Status gizi yang baik dan pola makan yang seimbang akan berhubungan langsung dengan kemampuan kognitif seperti peningkatan konsentrasi dan fokus dalam pembelajaran di kelas. Guru menjadi agen perubahan bagi perilaku peserta didik di sekolah. Pola makan dan praktik gizi memerlukan proses untuk terjadinya perubahan ke arah yang lebih baik. Guru yang mempunyai pemahaman tentang Gizi Seimbang diharapkan dapat menyisipkan pembelajaran tentang gizi dan kesehatan di dalam kegiatan belajar mengajar baik dalam kegiatan di dalam kurikulum maupun kegiatan ekstra kurikuler termasuk kegiatan penugasan yang diberikan untuk dikerjakan di rumah atau di lingkungan lain di luar sekolah. Guru dapat mempraktikkan sendiri dan dapat menjadi panutan bagi peserta didik karena menjalankan pola makan yang sehat. Seperti 7 kebiasaan anak hebat. Berikut Gambar 7 kebiasaan anak hebat



Gambar 3. 7 kebiasaan anak hebat Indonesia

Berdasarkan gambar di atas, salah satu kebiasaan anak hebat Indonesia adalah makan-makanan yang sehat dan bergizi. Makanan yang sehat dan bergizi yang mengandung nutrisi yang seimbang seperti karbohidrat, protein, lemak yang sehat, vitamin, mineral untuk energi dan imunitas. Selain makanan yang sehat dan bergizi remaja ketika hendak ke sekolah juga tidak boleh

melewatkan kebiasaan sarapan. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Padahal dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktifitas fisik, masalah pencernaan seperti maag dan kurang gizi serta meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat. Sebaliknya, sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Membiasakan sarapan juga berarti membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktifitas pagi dan tercegah dari makan berlebihan dikala makan kudapan atau makan siang. Karena itu sarapan merupakan salah satu perilaku penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

Dalam hal memilih makanan, orangtua harus paham kandungan gizi yang terdapat dalam setiap makanan yang akan disajikan sehingga makanan yang disajikan tersebut bervariasi dan dapat memenuhi kategori gizi seimbang yang dianjurkan. Dalam hal mengolah makanan, orangtua juga harus mempunyai pengetahuan akan pentingnya mengolah dan memasak bahan makanan yang murah atau ekonomis tetapi tetap memenuhi cakupan gizi yang dibutuhkan. Ketika menyajikan makanan, setiap orangtua, harus pandai menyajikan makanan yang menarik bagi keluarga. Tidak perlu harus menguasai seni menata makanan seperti koki papan atas, cukup dengan menyediakan makanan yang bervariasi dan beragam dari segi warna, bentuk maupun rasa.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari apa yang telah di teliti pada buku dan jurnal dapat di simpulkan bahwa pentingnya peran gizi seimbang pada remaja dalam mendukung proses pembelajaran di sekolah. Gizi seimbang sangat berkaitan dengan proses pembelajaran di sekolah. Asupan nutrisi yang cukup dan bervariasi terbukti dapat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, serta mencegah kelelahan fisik di sekolah. Status gizi yang baik dan pola makan yang seimbang akan berhubungan langsung dengan kemampuan kognitif seperti peningkatan

konsentrasi dan fokus dalam pembelajaran di kelas. Hal ini juga di gambarkan pada kebiasaan anak hebat Indonesia salah satunya adalah makan makanan yang sehat dan bergizi karena makanan yang sehat dan bergizi yang mengandung nutrisi yang seimbang seperti karbohidrat, protein, lemak yang sehat, vitamin, mineral dan serat dapat menunjang proses berpikir remaja. Selain makanan yang sehat dan bergizi remaja ketika hendak ke sekolah juga tidak boleh melewatkan kebiasaan sarapan.

DAFTAR PUSTAKA

D.A. Hartini et al (2023) Gizi dalam Daur Kehidupan. Bandung : Media Sains Indonesia

H.K.Rahayu *et al.* (2023). Gizi dan Kesehatan Remaja. Zahira Media Publisher

<https://rsu.jembranakab.go.id/berita/read/19/gizi-seimbang-bangsa-sehat-berprestasi.html>

<https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>

<https://www.keboncinta.com/detail/makanan-sehat-gak-perlu-mahal-lho>

<https://www.dinamika.ac.id/forums/7-kebiasaan-anak-indonesia-hebat/>

Judhiastuty Februhartanty (2019) Gizi dan Kesehatan Remaja. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Ismiati *et al.*, “Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Remaja Dalam Ngkonsumsi Junk Food Di Sekolah,” vol. 11, no. 1, 2025.

Kementrian Kesehatan RI (2019) Aksi Bergizi Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja.

Prasetyawati dan I. Oktaviani. (2014). Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Otak. Literasi Nusantara Abadi Group.

U. Muliani, D. S. Sumardilah, M. Lupiana, J. Gizi, and P. K. Tanjungkarang, “ASUPAN GIZI DAN PENGETAHUAN DENGAN STATUS GIZI,” vol. 8, no. 1, 2023.

Kemenkes *et al.*, “Angka kecukupan Gisi,” no. 956, 2019

P. Remaja and M. Media, “Jurnal Pengabdian

Masyarakat Aufa (JPMA) Volume 6 No . 1 April 2024 Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA) Volume 6 No . 1 April 2024,” vol. 6, no. 1, pp. 24–30, 2024.

K. D. Jayanti, D. L. Jayanto, N. Zuliana, E. F. Bisono, R. T. Putri, and I. Kristianingsih, “Gizi seimbang untuk tumbuh kembang pada remaja,” pp. 10–15, 2021.

Rahmayani et al. (2025). Pendidikan Gizi untuk Remaja Putri. Jakarta : Nuansa Fajar Cemerlang